

NAVIGUER ENSEMBLE

balado

ALLIÉ AU QUOTIDIEN : LE RÔLE DU PARENT DANS L’AFFIRMATION DE GENRE

Quoi retenir de cet épisode ?

- L’identité de genre réfère à la manière dont **une personne s’identifie par rapport aux genres** (féminin, masculin, non-binaire, etc.) qui sont **définis dans la société**. La définition de ce concept est influencée par différents facteurs dont :
 - L’époque ;
 - La culture ;
 - Le langage.
- La construction de l’identité de genre varie d’une personne à l’autre et peut être amenée à changer à tout âge. L’identité d’une personne peut être **définie dès la petite enfance ou évoluer et se construire pendant plusieurs années**, au fur et à mesure de ses contacts avec les autres et suite à ses expériences de la vie.
- Pour les jeunes dont le processus de construction identitaire est en évolution, **il est normal d’expérimenter** et de parfois vouloir changer différents paramètres de son identité (ex. : pronom, prénom, vêtements, etc.).
- La **dysphorie de genre** est la souffrance vécue par une personne lorsque le genre auquel elle s’identifie diffère de celui qui lui a été assigné à la naissance. Cette souffrance peut causer :
 - De la détresse psychologique ;
 - De l’anxiété ;
 - Des épisodes dépressifs ;
 - De l’irritabilité.
- Dans certaines situations il peut arriver que l’on utilise le mauvais genre, c’est-à-dire de **mégener** une personne (ex. : dire « il » à la place de « elle » ou « iel ») ou que l’on se trompe de prénom, soit de **morinommer** une personne. Dans ces cas-là, il suffit de se reprendre, en faisant preuve de respect et de sensibilité à l’égard du vécu de la personne.

ASTUCES POUR SOUTENIR L’AFFIRMATION DE GENRE

Soutenir le développement de l’identité

En expérimentant différentes facettes de son identité de genre et en s’informant, votre jeune développe une meilleure **connaissance de soi**. En tant que parent, on peut apporter son soutien en s’informant, en laissant son enfant expérimenter, en gardant un esprit ouvert à ses besoins, et offrant un soutien ferme, actif et sans ambiguïté.



L’engagement dans la communauté

En encourageant votre jeune à s’engager socialement dans des activités et des groupes qui mettent en place des environnements plus inclusifs et sécuritaires, cela contribue au développement de son pouvoir d’action (*empowerment*) sur son milieu de vie.



Favoriser l’estime de soi

Les **influences sociales** jouent un rôle important dans le développement de l’identité. Le soutien d’un groupe d’amis, ou au contraire l’intimidation, peuvent affecter le parcours d’un jeune. En tant que parent, il est possible d’accompagner votre ado dans le développement de son estime de soi en lui offrant du soutien, en étant à son écoute ou en validant ses questions et ses émotions.



S’informer et s’outiller

La quête de son identité de genre peut être difficile à mener seule pour un jeune. Les questionnements et les incertitudes peuvent être envahissants. Comme parent, en instaurant une communication ouverte avec lui on peut faciliter le **demande d’aide de son enfant et faciliter la gestion de ses émotions et de son stress**. Il est également possible de se retrouver dans une situation qui nous dépasse. Si tel est le cas, plusieurs lignes d’écoute et de clavardage existent comme [TransEstrie](#) ou [l’Interligne](#).



La santé mentale, c’est comme une plante : il faut en prendre soin. Et comme les plantes, les humains diffèrent les uns des autres et se développent à un rythme différent ! Pour encourager le développement d’une identité de genre en phase avec son expérience intérieure et personnelle et favoriser la santé mentale, des **compétences** peuvent être développées.

Pour en savoir plus sur l’identité de genre

Les questionnements liés à l’identité de genre peuvent être multiples. Plusieurs ressources en ligne existent pour s’informer sur le sujet et pour commencer sa transition.

- [AlterHéros](#) est un site où des étudiant-e-s universitaires en sexologie et des intervenant-e-s répondent aux questions par rapport à plusieurs sujets connexes à l’identité de genre.
- Des guides sur la **transition médicale** (transitions hormonales et chirurgies d’affirmation de genre) et la **transition légale** (Nom et genre sur les documents légaux) sont disponibles sur [Transitionner.info](#)
- [L’Institut pour la santé trans](#) contient une liste regroupant les professionnel-le-s de la santé du Québec qui sont sensibles et informé-e-s par rapport aux besoins des personnes trans et non-binaires.
- Les documents et les prérequis pour changer légalement de genre sont disponibles sur le site du [Gouvernement du Québec](#), influant les démarches à faire, séparées par tranches d’âge.