

SOINS AUX PERSONNES TRANSGENRES

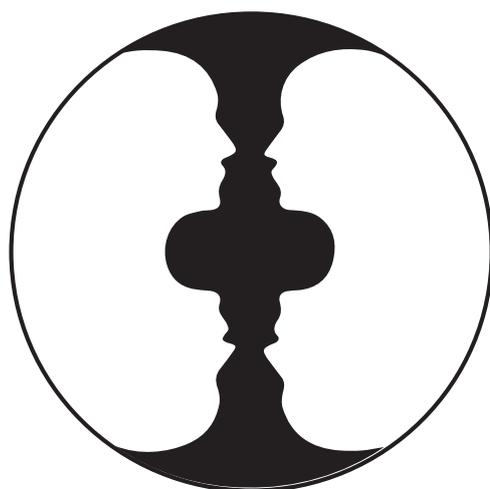
**Quelles sont les étapes
possibles lors d'un
processus de transition ?**



Une publication de
Point Info Transgenre

transgenderinfo.be

Dernière mise à jour : janvier 2022



« Je viens juste de découvrir que mon corps ne correspond pas, ou seulement en partie, à ce que je ressens et/ou à ce à quoi je m'identifie réellement. Je cherche à savoir avec qui je peux partager ces sentiments et à qui je peux m'adresser pour toutes mes questions. »

« Man enfant, man ami, man partenaire, man élève, man patient,... affirme être transgenre et je cherche des informations sur toutes les étapes possibles dans un processus de transition afin d'apporter une assistance plus ciblée. »

« Je me suis déjà entretenu avec un•e conseiller•e ou un proche et j'aimerais entamer un processus de transition, mais je ne sais pas ce qui est possible ni par où commencer. »

**Vous vous reconnaissez dans une ou plusieurs des citations ci-dessus ?
Vous aussi, vous vous posez des questions sur la manière de vous lancer
dans votre parcours de soins ?**

Alors ce dossier d'information peut vous aider.

À PROPOS DE CE DOSSIER D'INFORMATION

Ce dossier d'information offre un survol des différentes possibilités en matière de soins aux transgenres pour adultes. D'après les expériences du Point d'information sur les transgenres (PIT), nous constatons que de nombreuses personnes ignorent à quoi s'attendre lors d'un processus (de transition), ce que cela implique et comment s'y prendre. Vous trouverez ici de plus amples informations au sujet des choix sociaux, des options médicales ainsi que d'une éventuelle prise en charge et un (éventuel) accompagnement pendant un processus de transition. Vous pouvez considérer ce dossier comme un « petit manuel ». Les informations sommaires se limitent aux options disponibles en Flandre. Sachez que de nombreuses options dans d'autres régions ou pays sont susceptibles d'être différentes.

Vous trouverez de plus amples informations et détails sur notre site web : **www.transgenderinfo.be**. Le présent site web n'est actuellement disponible qu'en Néerlandais.

Le PIT a conscience du fait que des personnes non binaires ou des travesti•e•s ne souhaitent pas nécessairement s'identifier à l'expression « processus de transition », mais cherchent tout de même des moyens pour procéder à certains ajustements sociaux, juridiques et/ou médicaux. Ce dossier leur est également destiné.

Dans ce dossier, les options possibles sont plus ou moins présentées chronologiquement, mais considérez-le plutôt comme un menu déroulant dans lequel vous choisissez ce dont vous avez besoin et pour la durée qui vous convient. **Chaque individu est unique, ainsi que chaque parcours.**

Ces informations vous permettront déjà de démarrer !

Pour des questions spécifiques, n'hésitez pas à nous contacter. Il est possible de bénéficier d'une assistance ou d'un•e interprète !

Contenu

1. CE QU'IL FAUT SAVOIR AU PRÉALABLE	5
2. COMMENT ENTAMER UN PARCOURS MÉDICAL?	6
Parcours auprès d'une équipe pluridisciplinaire sur le genre	6
Composer votre propre parcours avec des prestataires de soins individuels	8
3. ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE	10
4. QUELLES SONT LES OPTIONS MÉDICALES?	12
Fertilité	12
Traitement hormonale	12
L'orthophonie	12
L'épilation	13
Des options chirurgicales	13

1. CE QU'IL FAUT SAVOIR AU PRÉALABLE

Entamer une transition médicale implique de nombreux aspects et éléments. Les renseignements fournis servent d'outil pour préparer ce processus.

- Vous avez des questions et/ou besoin d'en parler ? Pour un premier entretien d'orientation, vous pouvez contacter le Point Info Transgenre. Le PIT fournit gratuitement des informations, des conseils et des orientations et ce, de manière tout à fait anonyme. Vous pouvez également vous adresser au CAW, à Lumi, aux Maisons Arc-en-ciel, Face à toi même et au Télé-accueil pour bénéficier d'une oreille attentive.
- Dans le cadre d'une transition, il est essentiel de pouvoir compter sur un réseau (famille, amis). Par ailleurs, peut-être souhaitez-vous parler à d'autres personnes qui se trouvent dans une situation similaire ? La Flandre et la Wallonie comptent de nombreux **groupes de discussion et forums en ligne, également pour les parents, partenaires et ex-partenaires**. Ces groupes vous offrent une oreille attentive, un soutien, des informations et une rencontre sociale en toute convivialité.
- Il existe deux possibilités pour trouver **une assistance psychologique** : par l'intermédiaire d'une équipe pluridisciplinaire spécialisée dans le genre et/ou par la carte de soins PIT. Pour plus d'informations à ce sujet, rendez-vous à la page 10.
- Certains aspects des soins aux transgenres ne sont pas remboursés. Les **coûts** dépendent de plusieurs facteurs. Il est important de souscrire **une assurance hospitalisation** si vous envisagez des options chirurgicales. Nous vous recommandons vivement de vous informer à ce sujet au préalable.

2. COMMENT ENTAMER UN PARCOURS MÉDICAL ?

Si vous voulez entamer une transition médicale (hormones et/ou chirurgie), vous vous demandez sans doute où il faut s'adresser pour ce faire et pour en connaître les coûts.

En résumé, en tant qu'adulte, il existe deux possibilités pour entamer une transition :

- Un parcours auprès d'une équipe pluridisciplinaire sur le genre
- Créer votre propre parcours (via la carte de soins PIT)

Ces deux options sont expliquées ci-dessous (aperçu schématique à la page 9).

PARCOURS AUPRÈS D'UNE ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE

Il est possible de démarrer un parcours auprès d'une équipe pluridisciplinaire sur le genre en milieu hospitalier. Une équipe sur le genre comprend des psychologues, des sexologues, des psychiatres, des travailleurs sociaux, ainsi que des chirurgiens, des orthophonistes, des endocrinologues, etc. Concrètement, la multidisciplinarité veut dire que de nombreuses étapes d'un processus de transition peuvent être réalisées en un seul et même lieu (peuvent, mais pas nécessairement). Les prestataires de soins des différentes disciplines se concertent régulièrement avec les patients afin de coordonner le processus de transition. Ils tiennent compte des listes d'attente existantes dans les différents services et contribuent ainsi à la coordination de votre parcours de soins.

Il faut tenir compte d'éventuels temps d'attente dans une équipe multidisciplinaire. Vu la forte demande de soins aux transgenres, il faut un certain temps avant que le personnel puisse vous aider. La longue liste d'attente peut être source de frustration ou d'incertitude pour de nombreuses personnes. Dans l'intervalle, vous pouvez utiliser la carte des soins pour trouver un autre prestataire

de soins de santé mentale si vous le souhaitez. Par ailleurs, de nombreuses personnes associent un•e conseiller•e externe à un parcours auprès d'une équipe multidisciplinaire.

Dans la mesure où une équipe pluridisciplinaire est couverte par **la convention sur les soins aux transgenres**, cela signifie que chaque personne adulte affiliée à une mutualité belge a droit à environ 25 consultations quasi intégralement remboursées avec le conseiller psychologique ou l'assistant social. À ce jour, seule l'équipe multidisciplinaire sur le genre de l'UZ Gent et du CHU de Liège relève de cette convention.

Associer un processus préliminaire externe à une équipe multidisciplinaire

Au cas où vous auriez déjà bénéficié d'une assistance psychologique d'un•e prestataire de soins non affilié•e à une équipe multidisciplinaire et que vous souhaitez poursuivre les démarches médicales de votre transition au sein de cette équipe multidisciplinaire, il faut vous inscrire également auprès de celle-ci. Concrètement, cela signifie que vous, comme tous les autres candidats, serez placé en bas de la liste d'attente. En bref, cela n'accélérera pas votre démarche, et il y a de fortes chances que vous puissiez obtenir de l'aide plus rapidement ailleurs. Consultez la carte des soins pour avoir un aperçu des endocrinologues et des chirurgien•nes en Belgique.



COMPOSER VOTRE PROPRE PARCOURS AVEC DES PRESTATAIRES DE SOINS INDIVIDUELS

En tant qu'adulte, vous pouvez également composer votre propre parcours. Cela demande un peu plus d'organisation, mais c'est certainement une bonne option pour obtenir de l'aide (plus rapidement). Il se peut que vous consultiez depuis un certain temps un professionnel de la santé mentale en qui vous avez une grande confiance et que vous souhaitiez poursuivre cet accompagnement. Vous pouvez également utiliser la carte des soins pour rechercher un prestataire de soins de santé mentale dans votre région.

Vous pouvez filtrer par type de soins, région, âge, langue et possibilité de téléconsultation. De même, vous trouverez sur la carte des soins de santé des prestataires pour d'autres démarches que vous souhaitez entreprendre (par exemple, endocrinologues, chirurgiens, orthophonistes,...).

La plupart des endocrinologues et des chirurgiens travaillent conformément aux directives internationales et exigent une recommandation d'un•e professionnel•le de la santé mentale (voir soutien en matière de santé mentale). Tou•te•s les professionnel•le•s de la santé mentale ne rédigent pas des lettres de recommandation. Renseignez-vous lors de votre rendez-vous ou consultez la carte des soins. Vous y trouverez la mention « possibilité de lettre de référence » à côté du nom des prestataires de soins qui rédigent les lettres de référence. Tenez également compte des délais d'attente par exemple auprès d'un•e endocrinologue ou un•e chirurgien•ne. Cela exige un peu plus de coordination de votre part, mais c'est parfaitement possible.

APERCU SCHÉMATIQUE DES DEUX OPTIONS POUR UN PARCOURS MÉDICAL

	Équipe multidisciplinaire sur le genre	Composer vous-même le parcours de soins
Quoi	Inscription auprès d'une équipe spécialisée sur le genre.	Inscription auprès d'un prestataire de soins individuel à partir de la carte des soins. Filtrer avec « adultes » et par « type de soins » (conseil psychologique, endocrinologie, chirurgie, voix, etc.)
Lieu et coordination	Au sein de cette équipe, différentes étapes de la transition sont envisageables (accompagnement psychologique, endocrinologie, chirurgie, voix, etc.) Consultation multidisciplinaire.	Les fournisseurs de soins travaillent généralement dans différents endroits, indépendamment les uns des autres. Nécessite davantage de coordination et de planification propre. Pas de consultation multidisciplinaire.
Temps d'attente	Des temps d'attente (plus) longs.	Des temps d'attente (plus) courts.
Prix	Une éventuelle convention sur les soins aux transgenres.*	Pas de convention sur les soins aux transgenres.*

*Pour toute consultation psychologique avec une équipe spécialisée dans les questions de genre, lorsque la convention sur les soins aux transgenres s'applique, le remboursement est en grande partie assuré.

S'il s'avère qu'il existe une ou plusieurs vulnérabilités psychiatriques ou autres, celles-ci font également l'objet d'une attention particulière. À cette fin, il peut y avoir une coopération avec les prestataires de soins avec des compétences dans ces domaines (par exemple, l'autisme).

La durée de cette phase varie fortement. Peut-être avez-vous déjà une idée claire de ce que vous ressentez et de ce que vous voulez, et l'accompagnement dans ce domaine sera de courte durée. Peut-être avez-vous beaucoup de doutes et d'inquiétudes et votre identité de genre est beaucoup moins claire, si bien que vous voulez prendre tout le temps nécessaire. Au bout d'un certain temps, le professionnel·le de la santé mentale rédige, en fonction de vos besoins, une lettre de référence à d'autres prestataires de soins. Trop souvent, les professionnel·le·s de la santé mentale sont considérés comme des « gardiens » qui donnent le feu vert ou le feu rouge pour des hormones ou des interventions chirurgicales. Toutefois, ce n'est pas leur rôle. Lors de l'accompagnement, il s'agit plutôt de créer un lieu de réflexion où vous réfléchissez ensemble à ce dont vous avez besoin. Le conseiller psychologique est un·e professionnel·le qui vous accompagne et réfléchit avec vous sur la base de son expertise.

Il peut être opportun d'assurer un suivi supplémentaire par un professionnel de la santé mentale tout au long du processus de transition et par la suite. Après tout, les changements sociaux, émotionnels et physiques peuvent affecter le mental, le corps, l'identité légale ainsi que les relations avec autrui. La prise en charge personnelle est cruciale pendant et après le processus de transition. Au cours de votre transition ou après celle-ci, il se peut que vous ressentiez à nouveau le besoin de consulter un·e conseiller·e pour réévaluer certaines démarches sociales ou médicales. N'hésitez pas à recontacter votre professionnel·le de santé si vous avez de tels sentiments. Sachez que ce sujet peut être abordé à tout moment.

4. QUELLES SONT LES OPTIONS MÉDICALES ?

Il existe de nombreuses options dans le processus de transition médicale. En voici une brève énumération.

FERTILITÉ

Tout traitement hormonal et/ou opération chirurgicale affecte votre fertilité. Ce thème est donc abordé lors de l'accompagnement psychologique. Si vous souhaitez avoir des enfants, il est important de contacter un service de médecine de la reproduction avant de commencer toute procédure médicale. Les gamètes de l'organisme (ovules ou spermatozoïdes) peuvent être congelés pour être éventuellement utilisés ultérieurement lors d'un traitement de fertilité.

TRAITEMENT HORMONAL

Si vous souhaitez un traitement hormonal, vous pouvez vous rendre chez un•e endocrinologue, un•e spécialiste dans la mise en place et le suivi d'un traitement hormonal. Si vous souhaitez vous féminiser, des anti-androgènes et des œstrogènes seront prescrits et si vous souhaitez vous masculiniser, de la testostérone.

L'ORTHOPHONIE

Si vous souhaitez vous masculiniser, le traitement hormonal d'affirmation de genre entraîne généralement une raucité de la voix. Cependant, une thérapie orthophonique peut être appropriée si la voix n'a pas suffisamment baissé. Si vous voulez vous féminiser, le traitement hormonal d'affirmation de genre ne conduit pas automatiquement à une voix plus aiguë. Dans ce cas, l'orthophonie peut s'avérer utile. Si les traitements hormonaux et l'orthophonie ne donnent pas le résultat escompté, une intervention chirurgicale peut être pratiquée (voir plus loin : « Options chirurgicales »).

ÉPILATION

Dans le contexte de la féminisation, une certaine pilosité peut être dérangeante. Le rasage, l'épilation à la pince, à la cire et à la résine (à l'exception du visage) peuvent être utiles à court terme. À long terme, la réduction de la pilosité et/ou l'épilation permanente peuvent fournir un soutien. Il existe trois méthodes courantes : IPL, l'épilation au laser et l'épilation par électrolyse. En principe, l'épilation peut déjà être commencée avant le traitement hormonal. Cependant, elle est médicalement plus efficace (et donc moins chère) et moins douloureuse une fois l'œstrogénothérapie déjà entamée.



OPTIONS CHIRURGICALES

Sur demande, vous pouvez subir des opérations chirurgicales à partir de 18 ans, à l'exception de l'ablation des seins, qui est possible dès 17 ans. Dans le cas d'une chirurgie génitale, par défaut, un traitement hormonal d'affirmation de genre (testostérone/œstrogènes) est requis pendant au moins un an, à moins qu'il y ait des raisons pour lesquelles les hormones ne sont pas souhaitables ou possibles. Planifiez vos consultations avec les chirurgien•ne•s suffisamment à l'avance, car les délais d'attente sont souvent longs.

Voici une brève énumération des options chirurgicales :

▪ Chirurgie de la voix

Pour hausser la tonalité de la voix, il existe deux options : l'orthophonie ou la phonochirurgie. L'orthophonie est généralement le premier choix, pouvant être complétée par la phonochirurgie si les résultats ne sont pas satisfaisants.

Pour abaisser la voix, en générale, une thérapie hormonale suffit. Si les résultats obtenus ne sont pas suffisants en termes de réduction de la voix, vous pouvez bénéficier d'une rééducation orthophonique ou d'une phonochirurgie (thyroplastie de type III).

▪ Augmentation mammaire

Pour les personnes nées dans un corps masculin, même après des années de thérapie hormonale, il y a en général (trop) peu de tissu mammaire pour obtenir des seins plus volumineux. Une augmentation des seins (augmentation mammaire) est donc souhaitée par beaucoup. Les médecins recommandent de ne procéder à une augmentation mammaire qu'après un minimum d'un an de traitement hormonal, afin de permettre aux hormones de produire leurs effets.

▪ Ablation des seins

Vous pouvez comprimer vos seins à l'aide d'un bandage ou opter pour une ablation des seins (mammectomie). Il s'agit d'une procédure relativement simple qui peut être réalisée dès l'âge de 17 ans. Selon le volume des seins, l'excès et l'élasticité de la peau, différentes techniques sont utilisées pour cette opération.

▪ **Chirurgie faciale**

La chirurgie de féminisation du visage (FFS) est un terme qui recouvre toute une série d'interventions visant à féminiser le visage. Le FFS se concentre à la fois sur le squelette du visage et sur les tissus mous (peau, muscles, tissus conjonctifs).

▪ **Ablation des ovaires et de l'utérus : ovariectomie et hystérectomie**

En vue des ablations des ovaires (ovariectomie) et de l'utérus (hystérectomie), il faut prendre des hormones d'affirmation du genre pendant au moins un an.

▪ **Orchidectomie et vaginoplastie**

Le•a chirurgien•ne peut enlever les testicules (orchidectomie) et/ou construire un vagin (vaginoplastie). Pour l'ablation des testicules, vous devez prendre des hormones d'affirmation du genre pendant au moins un an. Pour pouvoir bénéficier de la vaginoplastie, la personne doit avoir arrêté de fumer six mois avant l'opération, avoir un IMC compris entre 18 et 30 et avoir épilé la zone génitale.

▪ **Métadoioplastie ou phalloplastie**

La reconstruction médicale d'un pénis peut se faire par métadoioplastie ou phalloplastie. Pour pouvoir bénéficier de ces procédures, il faut avoir arrêté de fumer six mois avant l'intervention et avoir un IMC compris entre 18 et 30.

Dans le cas d'une métadoioplastie, le clitoris, qui a grandi sous l'effet des hormones, est utilisé pour créer un pénis de petite taille. Le clitoris est amené à la position anatomique du pénis. Si vous optez pour un allongement de l'urètre, l'urètre est remonté jusqu'à l'extrémité du clitoris. Simultanément, on peut procéder à la création d'un scrotum (vide). Au cours d'une opération ultérieure, ce scrotum peut alors être rempli avec le propre tissu adipeux du patient ou des implants sphériques. En raison de la petite taille du pénis, la pénétration lors des rapports sexuels et la miction debout seront généralement impossibles ; toutefois, un des grands avantages est la capacité orgasmique et la puissance érectile de base qui elles, restent préservées, ainsi qu'un moindre risque de complications.

Au cours d'une phalloplastie, un pénis est construit à partir de tissus provenant de l'avant-bras, de la cuisse ou de l'aîne. Il convient de noter qu'une grande cicatrice sera visible à l'endroit où ce tissu a été retiré et que l'intervention est souvent compliquée. Après une phalloplastie, la pénétration est possible quand une prothèse d'érection est insérée au cours d'une opération ultérieure, ou en utilisant un exocondom, une épithèse ou un Elator. Il est possible de placer une prothèse d'érection environ un an plus tard, mais celles-ci ont souvent une durée de vie limitée. Le risque de récurrence et de chirurgie supplémentaire est donc très réel.

Vous trouverez de plus amples informations sur le site web www.transgenderinfo.be – en néerlandais. Pour plus d'informations dans votre langue, veuillez prendre rendez-vous au Point Info Transgenre. Nous mettrons un·e interprète à votre disposition et serons heureux de répondre à toutes vos questions !

Point d'Information Transgenre • C. Heymanslaan 10 • 9000 Gand
contact@transgenderinfo.be • **transgenderinfo.be**

 **0800 96 316**

Nos services sont accessibles de
mardi à vendredi entre 9-16h



CAW
versterkt welzijn

Le PIT collabore structurellement avec les CAW.
Cette brochure a vu le jour grâce à une collaboration.