

**FONDATION LE REFUGE**

Un guide pratique  
pour comprendre les termes

**Texte de Garance Capelier**

**Illustrations d'Ottavia Carradore**



# Livret LGBT+ du Refuge

# SOMMAIRE

**01**

**Introduction**

**02-03**

**Informations générales sur les thématiques LGBTQIA+**

**03-07**

**Vocabulaire commun à l'ensemble des thématiques LGBTQIA+**

**08-12**

**Les discriminations**

**13-17**

**Les orientations sexuelles et affectives**

**18-19**

**Les sexes biologiques**

**20-24**

**Les identités de genre**

**25-29**

**Quelques notions à connaître pour parler des identités de genre**

**30-34**

**Quelques informations complémentaires sur les parcours de transition**

**35-37**

**Les expressions de genre**

**38-39**

**Conclusion**

# INTRODUCTION

Dans ce livret vous trouverez des définitions de termes liés aux thématiques LGBTQIA+, ainsi que des informations et des ressources sur ces différents sujets. **Il est important de garder à l'esprit que ces définitions sont un cadre de pensée théorique à partir duquel chaque individu peut se penser et penser le monde à sa façon.** Notre intention n'est pas d'enfermer des personnes sous des étiquettes, mais simplement de rendre compte de la diversité humaine et de donner des clés afin que chacun·e puisse s'affirmer et être reconnu·e dans sa singularité.

PAR CONSÉQUENT, LES DÉFINITIONS RETENUES DANS CE LIVRET NE SONT PAS DOGMATIQUES ET IL EST PROBABLE QUE CERTAINES PERSONNES LES CONTESTENT EN PARTIE, OU NE SE RECONNAISSENT PAS DANS CELLES-CI, ET NOUS L'ACCEPTEONS PARFAITEMENT. CE QUE NOUS PROPOSONS EST UNE BASE POUR QUE LES PERSONNES QUI SOUHAITENT MIEUX COMPRENDRE LES THÉMATIQUES LGBTQIA+, ET PEUT-ÊTRE POUVOIR SENSIBILISER D'AUTRES PERSONNES AUTOUR D'ELLES, AIENT FACILEMENT ACCÈS À UN ENSEMBLE D'INFORMATIONS CLAIRES ET ÉLÉMENTAIRES.

Rappelons enfin que **l'important est de laisser les personnes se définir elles-mêmes si et quand elles le souhaitent.** Ce n'est jamais à nous d'assigner une identité à une autre personne et ce n'est pas à elle de nous dire qui nous sommes.



# INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LES THÉMATIQUES LGBTQIA+

LGBT+ est un acronyme, c'est-à-dire un mot formé à partir des initiales d'autres mots. L'acronyme LGBT+ s'est répandu à partir des années 2000. Aujourd'hui, on utilise souvent des acronymes un peu plus longs comme "LGBTI+" ou "LGBTQIA+" pour donner plus de visibilité à d'autres identités. Les premières lettres de l'acronyme correspondent aux termes suivants : Lesbienne, Gay, Bisexuelle, Transgenre, Queer, Intersexe et Asexuelle.

Le "+" met l'accent sur la diversité et la multiplicité des identités qui existent et qui se retrouvent implicitement dans l'acronyme LGBT+, comme la pansexualité et la non-binarité. De nouveaux mots apparaissent et certains termes acquièrent une définition plus fine que celle qu'ils ont pu avoir par le passé. **Ces mots répondent à un besoin, celui de visibiliser et de faire reconnaître la diversité humaine pour que toutes les identités soient respectées.** Avoir des mots pour décrire le monde est essentiel pour que les individus et les sociétés puissent prendre conscience d'eux et d'elles-mêmes et tendre toujours plus à traiter toutes les personnes de façon équitable et juste.

Sous son apparente multiplicité, **l'acronyme LGBT+ regroupe l'ensemble des personnes qui n'appartiennent pas à la norme hétérosexuelle et/ou à la norme cisgenre** (c'est-à-dire aux normes binaires de genre). En France, en 2023, 22% des moins de 26 ans se déclarent LGBT+ et, dans la population générale 1 personne sur 10 s'identifie comme LGBT+ **[1]**.

L'acronyme LGBTQIA+ recouvre quatre dimensions qui concernent tous les êtres humains : **l'orientation sexuelle et affective**, **le sexe biologique**, **l'identité de genre** et **l'expression de genre**.

**Cet acronyme a été forgé en réponse aux violences et discriminations** que subissent les personnes qui ne correspondent pas aux normes que la société occidentale et sa culture nous imposent concernant ces quatre notions. **Nous sommes absolument toutes et tous concernés par les thématiques LGBTQIA+** soit directement, soit parce que nous côtoyons des personnes LGBTQIA+ (que nous le sachions ou non), que ce soient nos enfants, nos parents, nos ami·es, nos collègues, nos voisin·es, nos commerçant·es, etc. S'informer et se sensibiliser à ces thématiques est donc essentiel pour lutter contre les discriminations et permettre à toutes les personnes d'être respectées dans leurs identités.

## VOCABULAIRE COMMUN À L'ENSEMBLE DES THÉMATIQUES LGBTQIA+

**Coming in :** Le coming in désigne la prise de conscience d'une personne qui met des mots sur ce qu'elle ressent et sur son identité. Il s'agit de l'autonomation d'une personne qui se reconnaît comme lesbienne, gay, trans, non-binaire ou autre. Le coming in concernent donc aussi bien l'orientation sexuelle et affective que l'identité de genre.

### Pour en savoir +

Le terme « autonomation » a été inventé par la sociologue et anthropologue Natacha Chetcuti-Osorovitz et le terme « coming in » a été utilisé en 2015 dans un livre du chercheur Patrick Papazian. Il a été ensuite popularisé par le documentaire **Coming in** d'Elodie Font. Il existe aussi une adaptation en roman graphique (image ci-contre).



**Coming out :** Le coming out consiste à **parler de son orientation sexuelle et affective, son identité de genre ou de son intersexuation à une ou plusieurs personnes.** Dans la vie d'une personne LGBTQ+, **il n'y a pas un seul coming out mais une multitude,** qui se font dans des situations qui peuvent être très variées et plus ou moins contraintes.

**Le coming out n'est pas une étape obligatoire que les personnes LGBTQ+ doivent aux autres.** Chaque personne devrait pouvoir le faire que si elle le désire et quand elle le désire. Le coming out peut être attendu par des personnes cisgenres et hétérosexuelles qui considèrent qu'elles doivent le savoir alors que d'autres peuvent au contraire considérer que cela ne devrait pas être dit et doit rester tabou. Ces deux positionnements sont problématiques car ils ne prennent pas en compte le vécu des personnes concernées.

**Les personnes cisgenres et hétérosexuelles ne se rendent pas toujours compte que les personnes LGBTQ+ sont constamment poussées à faire leur coming out et que cela peut éveiller des craintes et avoir de lourdes conséquences pour ces personnes.** Les personnes hétérosexuelles et cisgenres parlent très souvent et simplement de leurs relations affectives (et parfois sexuelles) aux personnes qui les entourent, à leur ami·es et à leurs collègues. Par exemple, un homme cisgenre et hétérosexuel ne réfléchira pas avant de parler des vacances qu'il a passé avec sa femme. Il ne craindra aucunement d'être rejeté, insulté ou discriminé pour cela, que ce soit par son entourage ou dans le cadre de son travail. Il est évident que pour les personnes LGBTQ+ la situation est tout à fait différente. Le coming out des personnes hétérosexuelles et cisgenres passe simplement inaperçu.

#### Pour en savoir +

- Écoutez le podcast **Coming Out** de Elise Goldfarb et Julia Layani, dans lequel vous entendrez des personnes LGBTQIA+ raconter leur coming out et leur parcours de vie.
- Consultez le **baromètre de l'Autre Cercle** sur les discriminations LGBTQ+phobes en entreprise.

**Être out :** Cette expression signifie qu'une personne a fait son coming out, c'est-à-dire que son entourage sait qu'elle est LGBT+. On peut dire par exemple : "Je suis out au travail" pour dire que nos collègues (et employeur·euses) savent que nous sommes LGBT+.

**Outer/outing :** Cela consiste à révéler qu'une personne est LGBT+ à son insu et sans son consentement. Il est important de ne jamais outer une personne. Le faire peut être considéré, selon le Code Pénal, comme une atteinte à la vie privée.

**Queer :** Le terme **queer** est aujourd'hui polysémique et peut, en fonction des contextes et des personnes qui l'utilisent prendre un sens légèrement différent. À l'origine, **queer** est un terme anglais qui signifie : **bizarre, tordu, étrange**. Il s'oppose à **straight** qui veut dire **droit** et peut avoir le sens de **hétérosexuel·le**. Le mot **queer** a longtemps été une insulte envers les personnes qui n'étaient pas hétérosexuelles et/ou qui ne correspondaient pas aux normes binaires de genre. Il a ensuite été repris par des militant·es LGBT+ qui se le sont approprié pour faire reconnaître leurs différences et demander les mêmes droits que les personnes **straight**.

→ Aujourd'hui le terme **queer** est souvent utilisé comme synonyme de **LGBT+**, il a généralement un sens un peu plus fort, de revendication politique dans le but de faire avancer les droits des personnes LGBT+ dans notre société. Pris dans ce sens, il est tout à fait possible d'être une personne LGBT+ et de ne pas s'identifier comme queer.

Le mot queer est de plus en plus utilisé parmi les jeunes générations, par des personnes qui ne s'identifient pas à un terme précis de l'acronyme LGBT+, mais qui ne se reconnaissent pas non plus dans les normes hétérosexuelles et cisgenres. Le terme queer prend alors un sens plus large pour parler des identités sexuelles et de genres qui sortent des normes binaires et hétérosexuelles.

À noter que certaines personnes qui ne sont pas LGBTQ+ sont parfois désignées comme queer ou s'affirment comme telles. Ce sont souvent des stars qui jouent sur les codes de l'hétérosexualité ou de la cisnormativité, ou des personnes qui revendiquent une façon de vivre qui remet en question les normes cisgenres et hétérosexuelles de notre société.



**Allié·e :** Un·e allié·e est une personne qui lutte contre une ou des discriminations qu'elle ne subit pas. Les alliés·es sont important·es car leur place privilégiée dans notre société leur donne un pouvoir que les personnes discriminées n'ont généralement pas. Il est essentiel que les personnes qui ne subissent pas directement des discriminations usent de leurs privilèges pour lutter pour l'égalité et le respect de toutes et tous.



**Safe space / Safe place :** Ces expressions anglaises sont très souvent utilisées pour désigner les lieux où les personnes LGBTQIA+ sont et se sentent en sécurité. Ces expressions font parfois références à des lieux physiques (comme des locaux associatifs ou bars LGBTQ+) ou à des groupes de personnes auprès desquelles la personne se sent soutenue et acceptée comme elle est (groupe d'amies, famille choisie, membres d'une association LGBTQ+, ...). Ces espaces de sécurité sont absolument essentiels pour des personnes qui subissent de nombreuses discriminations dans les espaces publics et possiblement au sein de leur propre famille.

Comme le montre son histoire, le mot *passing* à une forte connotation péjorative, puisqu'il véhicule l'idée que la personne passe pour ce qu'elle n'est pas réellement. Le terme même de *passing* remet en question l'identité de la personne et sa légitimité. Alors même qu'une femme transgenre est simplement une femme et qu'un homme transgenre est simplement un homme et ce, quelle que soit leur apparence.

[illegible]

# LES DISCRIMINATIONS

## À savoir !

Le mot **discrimination** vient du latin **discriminis** qui signifie **séparation** et désigne le fait de séparer des groupes humains et de traiter certains d'entre eux défavorablement et négativement. Il existe vingt-cinq critères de discriminations définis par la loi, parmi lesquels figurent le sexe, l'orientation sexuelle et l'identité de genre. Les discriminations ne touchent pas seulement les personnes directement concernées, mais aussi les personnes qui sont suspectées de l'être.

Les personnes qui ne correspondent pas aux normes hétérosexuelles et/ou aux normes cisgenres sont souvent victimes de discriminations. Bien que celles-ci soient punies par la loi française, elles sont encore très fréquentes dans notre société et les personnes qui commettent des actes LGBT+phobes sont rarement poursuivies et condamnées. Depuis 2021, les agressions physiques envers les personnes LGBT+ ont augmenté de 28% **[2]**.

Les discriminations peuvent avoir lieu partout, que ce soit au sein des institutions, dans l'espace public ou au sein même des familles. Les LGBT+phobies sont la cause d'un profond mal-être pour de nombreuses personnes LGBT+. En 2022, 45% des jeunes LGBT+ de moins de 25 ans ont déclaré avoir déjà envisagé le suicide **[3]**. La même année, Le Refuge a reçu 1 400 demandes d'hébergement par de jeunes personnes LGBT+ rejetées par leur famille.

En réponse à ces violences et discriminations, des mots spécifiques ont été forgés durant les dernières décennies pour les désigner et les dénoncer. Ce vocabulaire s'est développé en parallèles d'autres termes qui ont émergés pour désigner les différentes orientations sexuelles et identités de genre existantes.

**[2]** Rapport annuel SOS Homophobie 2023

**[3]** The Trevor Project, rapport 2022

Vous trouverez ci-dessous des mots pour parler de ces discriminations LGBT+phobes, accompagnés de quelques commentaires. Cette liste n'a pas vocation à être exhaustive mais elle a pour but de donner des pistes de réflexions sur ces sujets sociétaux complexes et protéiformes.

**LGBTphobies / LGBT+phobies / LGBTI+phobies /LGBTQIA+phobies / Haine anti-LGBT+ :** Ces différents termes sont utilisés pour désigner les discriminations que subissent l'ensemble des personnes LGBT+ ou les personnes suspectées de l'être. Ces mots rassemblent différentes formes de discriminations auxquelles renvoient spécifiquement les termes qui suivent. Les LGBT+phobies sont étroitement liées au sexisme, à la misogynie et aux injonctions à la masculinité et virilité hégémoniques. Comme toutes les discriminations, elles peuvent s'exprimer de façon plus ou moins explicite ou insidieuse, en fonction des personnes et des contextes.

#### Pour en savoir +

Écoutez ou lisez [Les couilles sur la table](#) de Victoire Tuaillon (livre et podcast de Binge Audio).

**Homophobie :** Discrimination envers les personnes homosexuelles (ou supposées telles) qu'elles soient gays ou lesbiennes. Cependant, le terme se rapporte plus souvent aux discriminations subies par les hommes homosexuels.

#### Pour en savoir +

Lisez [Le Mythe de la Virilité](#) d'Olivia Gazalé qui explore la façon dont la construction de la virilité dans notre société engendre de nombreuses discriminations notamment homophobes et sexistes.

**Lesbophobie :** La lesbophobie désigne les discriminations dont sont victimes les personnes lesbiennes. La lesbophobie s'exprime de nombreuses façons, comme par l'invisibilisation des lesbiennes et leur érotisation dans les représentations faites pour les hommes hétérosexuels et cisgenres.

**Biphobie** : Cette discrimination se manifeste envers les personnes bisexuelles. Les personnes biphobes vont, par exemple, remettre systématiquement en question l'orientation sexuelle et affective de la personne ou même la nier. Les discriminations envers les personnes bisexuelles sont bien plus répandues qu'on ne le pense, parfois au sein même des communautés LGBT+. Cela peut se traduire par une injonction à « choisir » en devant se dire homosexuel·le ou hétérosexuel·le ou encore par des suppositions concernant le fait que la bisexualité exclurait de fait les personnes transgenres, ce qui n'est pas le cas.

#### Pour en savoir +

Se rendre sur le compte Instagram [Paye ta Bi](#).

Écouter l'épisode du podcast [Encore Heureux](#) intitulé "Pourquoi les bisexuel·les vont si mal ?".

**Acephobie** : Ce mot désigne les discriminations dont sont victimes les personnes asexuel·les. Notre société valorise beaucoup l'idée d'une sexualité active, et fait d'elle un symbole de vie épanouie, allant parfois jusqu'à des formes d'injonctions. Cela a pour conséquence de renforcer les comportements discriminants envers les personnes asexuelles. L'acephobie est très répandue. On la retrouve dans les nombreuses moqueries envers les personnes qui n'ont jamais eu de rapport sexuel, ou encore dans l'injonction faites aux couples d'avoir une activité sexuelle soutenue. Beaucoup de personnes véhiculent des propos acephobes sans s'en rendre compte.

#### Pour en savoir +

Écoutez le podcast [Free From Desire](#) d'Aline Laurent-Mayard qui se découpe en 8 parties.

**Panphobie** : Il s'agit de l'ensemble des discriminations envers les personnes pansexuelles. La pansexualité est encore peu comprise par de nombreuses personnes.

**Transphobie** : La transphobie désigne l'ensemble des discriminations que subissent les personnes transgenres. Celles-ci sont en augmentation ces dernières années et notamment à l'échelle de certains pays qui adoptent des lois transphobes comme récemment dans plusieurs états des Etats-Unis.

En France, les personnes transgenres n'ont pas toujours les mêmes droits que les personnes cisgenres et rencontrent souvent des discriminations au sein même des institutions. On peut notamment évoquer le droit à la Procréation Médicalement Assistée, qui n'est pas ouverte aux hommes transgenres, ou encore la formulation retenue pour la constitutionnalisation de la liberté à l'Interruption Volontaire de Grossesse, qui ne mentionne que les femmes (un avis du Conseil d'Etat du 12 décembre 2023 précise que toute personne enceinte pourra, dans ce cadre, être considérée comme une femme, ramenant du même coup les hommes trans enceints à une assignation féminine).

On constate aussi que ces discriminations ne se limitent pas aux lois mais sont omniprésentes dans le quotidien des personnes transgenres et notamment dans des démarches essentielles comme la recherche d'appartement ou d'emploi, l'accès aux soins, etc.

#### Pour en savoir +

Lisez **La Fin des Monstres** de Tal Madesta, éd. La Déferlante, 2023.

**Enbyphobie / Embyphobie** : Ces deux termes sont des synonymes, le second a simplement une orthographe francisée (avec un **m** devant le **b**). Ils désignent l'ensemble des discriminations dont sont victimes les personnes non-binaires. Comme toutes les personnes qui remettent en question la binarité des identités de genre, les personnes non-binaires sont souvent discriminées. Leur non-binarité est parfois niée par des personnes cisgenres qui cherchent à leur assigner un genre féminin ou masculin.

### Pour en savoir +

Lisez **Beyond the Gender Binary**, d'Alok Vaid-Menon, éd. Pocket Change Collective (texte en anglais).

**Intersexophobie** : Ce mot recouvre l'ensemble des discriminations envers les personnes intersexes. L'intersexuation demeure peu connue, jusqu'à prendre parfois la forme d'un tabou. Cette méconnaissance entraîne de nombreuses discriminations et violences envers les personnes intersexes, notamment dans le milieu du sport et dans le milieu médical.

### Pour en savoir +

Consultez le site du **Collectif Intersexe Activiste** où vous trouverez de nombreuses informations sourcées sur l'intersexuation.

### À savoir !

Nous pouvons toutes et tous participer à la lutte contre ces discriminations ! Pour cela, il est important de travailler d'abord sur soi-même, en essayant de prendre conscience des biais cisgenres et hétéronormatifs que nous avons intégrés. Pour nous y aider, le plus efficace est d'écouter ou de lire des témoignages de personnes LGBTQIA+, de s'informer et de se renseigner auprès de personnes ou d'associations de personnes concernées. Enfin, nous pouvons agir en sensibilisant les personnes qui nous entourent et en faisant respecter les droits des personnes lorsque nous sommes témoins de discriminations.

**La bonne nouvelle, c'est que ces actions sont les mêmes pour lutter contre toutes les formes de discriminations !**



# LES ORIENTATIONS SEXUELLES ET AFFECTIVES

L'orientation sexuelle et affective correspond à ce qu'une personne peut ou non ressentir envers une autre personne, que ce soit du désir sexuel et/ou des sentiments amoureux. On parle d'orientation sexuelle et affective car il ne s'agit pas toujours que de sexe et de sexualité. Il est important de comprendre qu'on ne choisit pas son orientation sexuelle et affective, c'est quelque chose qu'on découvre en soi et qui peut évoluer (ou pas) au cours de la vie d'une personne (bien sûr, même si on choisissait notre orientation sexuelle et affective, cela ne changerait rien au fait que les personnes doivent être respectées qu'elle que soit les relations amoureuses et sexuelles consenties qu'elles ont).

Les expressions comme **tomber amoureux-se** ou **être attiré-e par** montrent bien qu'il ne s'agit pas d'une décision volontaire d'une personne, mais d'une situation qui lui arrive sans qu'elle en soit consciemment l'initiatrice. C'est pourquoi toutes les personnes ne découvrent pas leur orientation sexuelle et affective au même âge. Pour rappel, l'orientation sexuelle et affective d'une personne est tout à fait indépendante des caractères sexuels de son corps comme de son identité de genre et de son expression de genre.

D'aussi loin que nous pouvons remonter dans l'Histoire, nous savons qu'il y a toujours eu des personnes qui n'avaient pas des rapports sexuels et des relations amoureuses hétérosexuelles. Nous savons aussi que dans les sociétés occidentales, la distinction entre hétérosexualité et homosexualité n'a pas toujours été présente, elle a émergé au XIXème, ces mots eux-mêmes n'existaient pas encore.

## Pour en savoir +

Lisez [L'Histoire de la Sexualité](#) de Michel Foucault.  
Lisez [The LGBTQ+ history book](#) éd. DK, 2023.

Ci-dessous, vous trouverez les principaux termes utilisés aujourd'hui pour parler des orientations sexuelles et affectives. Pour rappel, ces mots et ces définitions n'ont pas pour but d'être assignées à des personnes. Ce vocabulaire est nécessaire pour que les personnes elles-mêmes puissent mieux se comprendre et pour que nous puissions toutes prendre conscience de la diversité des orientations sexuelles et affectives qui existent parmi les êtres humains.

**Lesbienne** : Femme attirée sexuellement et/ou sentimentalement par une autre femme.



#### Pour en savoir +

Écouter le podcast [Voyage au Gouinistan](#) de Christine Gonzales et Aurélie Cuttat.

**Gay** : Homme attiré sexuellement et/ou sentimentalement par un autre homme.



**Homosexuel·le** : Terme générique pour parler des personnes gays ou lesbiennes. Le plus souvent il est utilisé pour parler des hommes homosexuels.

#### Pour en savoir +

Écouter le podcast [Camille](#) par Camille Regache.

**Bisexuel·le** : Personne attirée sexuellement et/ou sentimentalement aussi bien par des hommes que par des femmes.



**Pansexuel·le** : Personne attirée sexuellement et/ou sentimentalement par une personne, indépendamment de ses caractéristiques sexuelles ou de son genre.



#### Pour en savoir +

Parcourez le site de l'association [Bi'cause](#) pour en savoir davantage sur la bisexualité et la pansexualité.

**Sapiosexuel·le** : Une personne qui s'identifie comme sapiosexuelle est attirée sexuellement et/ou émotionnellement par l'intelligence des personnes, quels que soit leur genre et leurs caractères sexuels et physiques.

**Asexuel·le** : Personne qui ne ressent pas (ou peu) de désir sexuel. De plus en plus de personnes s'identifient comme asexuelles. Pour le moment, il y a encore assez peu de ressources en français sur l'asexualité. Il s'agit d'un spectre qui peut recouvrir un certain nombre d'identités. Il ne faut pas confondre le terme **asexuel·le** avec le mot **asexué·e**, qui veut dire **être dépourvu de sexe** et qui n'a donc rien à voir et ne concerne pas les êtres humains.



#### Pour en savoir +

- Écoutez le podcast [Free From Desire](#) d'Aline Laurent-Mayard qui se découpe en 8 parties.
- Lisez [Ace, what sexuality reveals about desire, society and the Meaning of Sex](#) d'Angela Chen (en anglais).
- Lisez [Ace Voices What it means to be asexual, aromantic, demi or grey-ace](#) d'Eris Young (en anglais).

**Demisexuel·le** : Les personnes demisexuelles font partie du spectre de l'asexualité. Il s'agit d'une personne qui éprouve du désir sexuel seulement envers une personne pour qui elle a déjà des sentiments.



**Aromantique** : Une personne aromantique ne ressent pas (ou peu) de sentiments amoureux.



#### Pour en savoir +

- Lisez [Ace, what sexuality reveals about desire, society and the Meaning of Sex](#) d'Angela Chen (en anglais).
- Lisez [Ace Voices What it means to be asexual, aromantic, demi or grey-ace](#) d'Eris Young (en anglais)

## Les identités valorisées par les normes

**Hétérosexuel·le** : Les personnes qui s'identifient comme hétérosexuelles sont majoritaires aujourd'hui. L'hétérosexualité est une identité qui est valorisée, privilégiée et encouragée par la société. Une personne hétérosexuelle est une femme attirée sexuellement et/ou sentimentalement par un homme **OU** homme attiré sexuellement et/ou sentimentalement par une femme.

#### Pour en savoir +

- Consultez à peu près n'importe quelle œuvre considérée comme un classique de notre culture. Nous vous recommandons les réalisations d'hommes cisgenres et hétérosexuels comme Ovide, Ronsard, Balzac, François Truffaut, Quentin Tarantino, et bien d'autres.

**Hétéronormativité** : C'est un système normatif de comportements, de représentations et de discriminations favorisant et naturalisant l'hétérosexualité. Sans forcément en avoir conscience et le vouloir, de très nombreuses personnes participent activement à ce système. Par exemple en demandant à une petite fille si elle a **un amoureux**, ou encore à un collègue s'il a une copine ou une femme. L'hégémonie des normes hétérosexuelles a un lien très étroit avec les discriminations envers les personnes LGBT+. Remettre en question ces normes permettrait à chacun·e de vivre plus sereinement sa sexualité et ses relations.

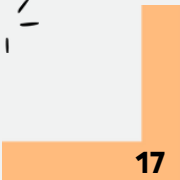


## À savoir !

Les termes **hétérosexuel·le** et **homosexuel·le** ont été inventés à peu près en même temps, seulement à la fin du XIXème siècle, et se sont répandus pendant le XXème siècle, notamment par le biais de la psychanalyse. Avant cette période, on parlait plutôt des pratiques sexuelles que d'orientations sexuelles et affectives. Les interdits religieux et/ou culturels portaient donc sur des pratiques spécifiques et, le plus souvent, ne précisaient pas le sexe biologique et/ou le genre des personnes impliquées.

## À savoir !

Beaucoup de termes mentionnés ci-dessus mêlent l'aspect sexuel et affectif des attirances et relations. Par exemple, les mots hétérosexuel·le et homosexuel·le ne font pas la distinction entre le désir sexuel et les sentiments amoureux, ils peuvent être utilisés pour parler de l'un, de l'autre ou des deux. Certains termes comme **aromantiques** et **asexuel·le** font au contraire la distinction. Cela témoigne de l'affinement des réflexions sur ces thématiques et de leur évolution.



# LES SEXES BIOLOGIQUES

**Le sexe biologique désigne les caractères sexuels d'un corps.** Le sexe biologique est déterminé par un ensemble de caractères nombreux et assez complexes. En simplifiant, on peut évoquer les chromosomes, les hormones et les organes génitaux d'un individu. Dans les sociétés occidentales, le sexe biologique est considéré de manière binaire. Pourtant, **les caractères sexuels constituent un continuum avec des variations naturelles.** Chaque corps possède ses propres variations. Enfin, il est important de retenir que **les caractères sexuels d'une personne ne déterminent ni son orientation sexuelle et affective, ni son identité de genre, ni son expression de genre.** Les variations des caractères sexuels d'un corps font qu'il est désigné comme mâle, femelle ou intersexe.

**Intersexe :** Les personnes intersexes sont nées avec des caractères sexuels (génitaux, gonadiques ou chromosomiques) qui ne correspondent pas aux définitions binaires types des corps mâles ou femelles. L'intersexuation n'est pas une maladie, mais simplement une variation saine des caractères sexuels des êtres humains.



**L'intersexuation** est malheureusement encore trop peu connue, ce qui engendre une invisibilisation propice aux violences et discriminations envers les personnes concernées. Celles-ci sont particulièrement présentes dans le domaine de la santé et sont lourdes de conséquences. Il est important de se sensibiliser sur les vécus des personnes intersexes et de lutter contre les violences et les stigmatisations qui ont cours dans notre société.

Il y a entre 1,7% et 4% de personnes intersexes. Cette fourchette est assez large, car cela dépend du nombre de variations pris en compte dans ces calculs. En effet, il existe plus d'une quarantaine de variations intersexes répertoriées, pouvant porter sur des caractères sexuels différents. Le chiffre le plus souvent avancé est de celui de 1,7%, c'est-à-dire qu'il y aurait en France à peu près autant de personnes intersexes que de salariées de l'Éducation Nationale.

#### Pour en savoir +

- Consultez le site du [Collectif Intersexe Activiste](#) où vous trouverez de nombreuses informations sourcées sur l'intersexuation.
- Lisez [Intersexes : du pouvoir médical à l'autodétermination](#) de Michal Raz (les droits d'auteurs sont reversés au Collectif Intersexe Activiste, une bonne raison de l'acheter !).
- Regardez [Chair tendre](#), mini-série de Yaël Langmann, France TV, 2022.

**Intersexuation :** Ce terme renvoie aux personnes intersexes. Il remplace le terme d'hermaphrodisme, longtemps utilisé pour parler de l'intersexuation. L'hermaphrodisme ne concerne en réalité que la faune et la flore. Alors que l'intersexuation désigne des variations des caractères sexuels, l'hermaphrodisme désigne la coexistence d'organes sexuels reproducteurs mâle et femelle.

**Dyadique :** Les personnes dyadiques sont les personnes qui ne sont pas intersexes, c'est-à-dire dont les caractères sexuels correspondent aux définitions binaires types des corps mâles ou femelles. La majorité de la population est dyadique.



# LES IDENTITÉS DE GENRE

**L'identité de genre désigne le genre auquel une personne s'identifie, indépendamment des normes de genre de la culture dans laquelle elle se trouve, de ce que les autres pensent d'elle mais aussi du genre qui lui a été assigné à la naissance.** Il s'agit d'une identité psychologique propre à chaque individu, c'est une question d'autodétermination qui ne peut être remise en question par les autres. Toutes les personnes, LGBT+ ou non, ont une identité de genre.

Notre société a une conception traditionnellement binaire des genres (masculin/féminin) et associe à tort le genre aux caractères sexuels de l'individu. Cette association est culturelle, elle ne se retrouve donc pas dans toutes les cultures. Aujourd'hui, certains textes juridiques, notamment européens et internationaux, reconnaissent explicitement cette distinction entre le sexe biologique d'un individu et son identité de genre.

La diversité des identités de genre est assez évidente, même en ne s'intéressant qu'aux identités binaires d'homme et de femme. En effet, les personnes ont souvent leur propre définition et façon d'incarner ces identités de genre, on constate donc que ces identités binaires qui nous paraissent fixes sont en réalité plus mouvantes qu'on le croit.

## Pour en savoir

- Lisez le livre **Une histoire de genres** de Lexie, éd. Marabout, 2021
- Lisez le livre **Jeunesse : de nouvelles identités de genre ?** d'Arnaud Alessandrin, éd. La Documentation Française 2023.
- Consultez le [site internet sur les principes de Jogjakarta](#) pour en apprendre davantage sur l'application de la législation internationale des droits humains en matière d'orientation sexuelle et d'identité de genre.

**Trans / transgenre :** Une personne transgenre est une personne qui ne s'identifie pas au genre qui lui a été assigné à la naissance. Comme pour tous les individus, les personnes transgenres peuvent être des femmes, des hommes ou des personnes non-binaires.

→ Le terme transgenre a émergé dans les années 1990 dans la langue anglaise (**transgender**), au fil des décennies, il a remplacé le mot « transsexuel·le » qui n'est plus utilisé aujourd'hui pour les raisons suivantes :

- Premièrement, ce terme prête à confusion puisqu'il est basé sur l'adjectif « sexuel » alors que les transidentités n'ont rien à voir avec l'orientation sexuelle de la personne ou avec ses caractères sexuels : les transidentités concernent l'identité de genre de la personne, d'où la pertinence du terme « transgenre ».
- Deuxièmement, ce mot a une lourde charge péjorative dans la langue française car c'est sous ce terme que les personnes trans ont longtemps été pathologisées. En effet, ce n'est qu'en 2018 que l'OMS a cessé de considérer les transidentités comme une maladie mentale.

Certaines personnes trans, notamment celles qui ne sont pas francophones ou qui ont fait leur transition à une époque où le terme transgenre n'existait pas encore, peuvent toujours utiliser le mot « transsexuel·le » pour se définir. Dans ce cas, il est important de respecter la façon dont ces personnes parlent d'elles-mêmes, cependant, il est aussi important que les personnes qui ne sont pas directement concernées utilisent les termes **transgenres** et **transidentités**.

L'abréviation **trans** peut bien sûr être utilisée et est même préféré par un certain nombre de personnes trans. Lors de conversation avec des personnes qui ne sont pas sensibilisées à ces questions, utiliser le terme transgenre peut les aider à comprendre qu'il s'agit bien d'une question d'identité de genre et non de sexe ou d'orientation sexuelle et affective.



#### Pour en savoir

- Écoutez la série en quatre épisodes de France Culture intitulée [Les transidentités, racontées par les trans.](#)
- Lisez le livre [Jeunesse : De nouvelles identités de genre ?](#) d'Arnaud Alessandrin.

**Homme trans / transgenre :** Un homme trans est tout simplement un homme qui n'a pas été assigné comme tel à la naissance. Il s'agit donc d'une personne qui a été assignée femme à la naissance mais dont l'identité de genre véritable est masculine. **Dans la vaste majorité des contextes, on peut simplement parler d'un homme, puisque c'est l'identité de cette personne. Parler de la transidentité d'une personne à son insu est à la fois irrespectueux et potentiellement dangereux pour cette personne.**

**Femme trans / transgenre :** Une femme trans est tout simplement une femme qui n'a pas été assignée comme telle à la naissance. Il s'agit donc d'une personne qui a été assignée homme à la naissance, mais dont l'identité de genre véritable est féminine. **Dans la vaste majorité des contextes, on peut simplement parler d'une femme, puisque c'est l'identité de cette personne. Parler de la transidentité d'une personne à son insu est à la fois irrespectueux et potentiellement dangereux pour cette personne.**

## Pour en savoir +

- Écoutez le podcast **Transmance** de Léon que vous pouvez aussi suivre sur Instagram [@salinleon](#).
- Suivez le compte Instagram de Lexie [@aggressively\\_trans](#).

## À savoir !

**Le terme transgenre est un adjectif, l'utiliser comme un nom (un-e trans) est péjoratif, on parle d'une personne transgenre.** Il y a encore quelques années, des abréviations comme **MtF** ou **FtM**, acronyme anglais de **male to female** et **female to male** [4] étaient encore utilisées pour désigner des personnes transgenres. Ces formulations sont très problématiques car elles mettent l'accent sur le genre assigné à la naissance et sur les caractères biologiques sexuelles, c'est-à-dire sur des critères qui ne sont pas pertinents dans l'identité de genre de la personne. De plus, ces expressions donnent l'impression que les personnes sont passé d'un sexe à l'autre, ce qui est tout à fait faux. Les personnes ont toujours été du genre dans lequel elles s'affirment, leur genre assigné et perçu par les autres n'est simplement pas le leur.

**Il n'y a donc pas de changement, mais simplement d'une affirmation de soi.**

**Non-binaire :** Ce terme est générique, il désigne l'ensemble des personnes qui ne se reconnaissent pas dans la binarité des genres répandue dans les cultures occidentales. Une personne non-binaire ne se définit ni strictement comme homme ni strictement comme femme ; elle peut se situer en dehors de ces deux genres ou ne pas s'y identifier du tout. On parle du spectre de la non-binarité puisqu'il s'agit d'un continuum d'identités qui s'affranchissent d'une conception binaire des genres. Les personnes non-binaires sont souvent invisibilisées et subissent de nombreuses discriminations spécifiques liées au fait qu'elles s'écartent des représentations binaires des genres mises en avant dans notre société.



## Pour en savoir +

- Lisez **Une histoire de genres**, de Lexie, éd. Marabout, 2020.
- Lisez le roman graphique **Genre Queer**, de Maïa Kobabé.
- Lisez **Beyond the gender binary**, de Alok Vaid-Menon (en anglais).

[4] Expressions anglaises que l'on peut traduire **d'homme à femme** ou **de femme à homme**. Les termes **mâle** et **femelle** ne sont pas retenus pour la traduction car ils sont absolument erronés dans ce contexte puisqu'il s'agit d'une question de genre et non de caractères biologiques considérés comme mâle ou femelle.

**Gender-fluid** : L'identité de genre d'une personne gender-fluid varie en fonction des moments, elle peut être tantôt féminine et tantôt masculine. Ce qui la caractérise, c'est la fluidité entre les genres et leurs expressions.



**Demigirl** : Ce mot désigne une personne qui s'identifie partiellement comme femme. C'est une forme de non-binarité.

**Demiboy** : Ce mot désigne une personne qui s'identifie partiellement comme homme. C'est une forme de non-binarité.

**Bigenre** : Une personne bigenre s'identifie à deux genres.

**Cisgenre** : Une personne cisgenre s'identifie au genre qui lui a été assigné à la naissance. La majorité des personnes de notre société actuelle sont cisgenres. Les personnes cisgenres peuvent être LGBTQIA+ puisqu'elles peuvent être homosexuelles, pansexuelles, intersexes, etc.



# QUELQUES NOTIONS À CONNAÎTRE POUR PARLER DES IDENTITÉS DE GENRE

Certaines notions connexes aux questions d'identités de genre peuvent être utiles à connaître. Elles nous permettent de nous questionner sur nos attitudes, notre posture et nos représentations ce qui est essentiel pour adopter un comportement respectueux et bienveillant envers chacun·e.

**Mégenrer / mégenrage :** Le verbe **mégenrer** désigne l'action de s'adresser à une personne sans respecter son prénom et/ou ses pronoms d'usages. Le mégenrage peut être intentionnel ou non. Lorsqu'il est volontaire, il peut être puni par la loi. En effet, mégenrer une personne, c'est nier son identité. Cela peut être extrêmement violent de s'entendre désigner par un prénom et/ou des pronoms qui nous renvoient à une identité qui n'est pas la nôtre.

## À savoir !

Il est important de veiller à utiliser le prénom et les pronoms d'usages d'une personne, quand bien même ceux-ci ne seraient pas ceux qui figurent sur les papiers d'identité de la personne. Pour être sûr·e de ne pas se tromper et d'aider les personnes à ne pas nous mégenrer, le plus simple est de nous présenter en donnant notre prénom et nos pronoms. Cette pratique est déjà répandue dans les milieux sensibilisés à la diversité des identités de genres et au fait que le genre d'une personne n'est pas lié à son apparence. Dans d'autres pays, se présenter en donnant ses pronoms est devenu une norme. En prenant l'habitude de nous présenter ainsi, qui que nous soyons et quel que soit le milieu où nous nous trouvons, nous participons à la lutte contre les discriminations liées aux genres, en encourageant une prise de conscience collective sur le fait que l'identité de genre d'une personne ne se devine pas et qu'il s'agit d'une question d'autodétermination.

**Deadname :** Ce mot anglais est utilisé pour désigner le prénom d'assignation (ou prénom de naissance) d'une personne qui a changé de prénom. On peut parler de deadname ou de prénom d'assignation dès lors qu'une personne demande à être appelée par un prénom qui n'est pas celui qui lui a été donné à la naissance. Le changement du prénom à l'état civil est une démarche qui vient officialiser le prénom d'usage, mais n'est pas nécessaire pour que celui-ci soit respecté et employé dans tous les contextes qui ne sont pas officiels. Seuls les documents comme les papiers d'identité, diplôme, carte vitale doivent porter la mention du prénom qui figure à l'état civil. Tout autre document doit respecter l'identité de la personne et donc son pronom et ses prénoms d'usage. Utiliser le deadname d'une personne est un acte transphobe puni par la loi.

### À savoir !

Toute personne, qu'elle soit cisgenre, transgenre ou non-binaire, peut avoir un prénom d'usage et faire les démarches pour changer la mention de son prénom à l'État Civil. Les démarches sont les mêmes, cependant les personnes transgenres et non-binaires peuvent subir de la transphobie ou de l'enbyphobie lorsqu'elles le font. Il existe également des synonymes français du terme **deadname**, on peut parler de **morinom** ou **nécronyme** mais ces deux termes sont très peu répandus.

**Transition :** On parle de parcours de transition pour désigner les différentes actions et démarches qu'une personne peut entreprendre pour s'affirmer dans son identité de genre, afin de s'épanouir personnellement et de faire reconnaître son identité véritable. Il est primordial de comprendre qu'il n'y a pas un parcours de transition suivi par toutes les personnes : chaque parcours de transition est unique et propre à chaque individu. De plus, les personnes qui s'identifient comme trans ou non-binaires ne font pas toutes des parcours de transition.

**Un parcours de transition ne consiste pas à devenir quelqu'un d'autre mais à s'affirmer dans son identité.** Les expressions telles que "transformation", "changement de sexe", "devenir un homme/une femme" sont à proscrire. Elles véhiculent une image totalement fausse des transidentités et des parcours de transition. Il ne s'agit pas d'un changement mais d'une affirmation de son identité de genre. Ces expressions témoignent d'une ignorance de ce que vivent les personnes concernées par ces parcours et adoptent un regard extérieur et cisgenre.

**Dysphorie de genre :** Cette expression issue de la psychiatrie est parfois l'objet de controverses parmi les personnes trans, car elle est liée à la longue histoire de psychiatrisation des transidentités. C'est un diagnostic qui désigne la détresse d'une personne face au sentiment d'inadéquation entre le genre qui lui a été assigné à la naissance et son identité de genre véritable. Certaines personnes préfèrent substituer à ce terme celui d'**incongruence de genre** ou n'utiliser aucun des deux. Il est important d'avoir en tête que le terme de dysphorie peut être utilisé dans d'autres contextes que celui du genre, on parle par exemple de dysphorie corporelle pour les personnes qui ont des troubles du comportement alimentaire.

Enfin, toutes les personnes trans ne ressentent pas de mal-être ou de souffrance liées à leur corps. Cette souffrance n'est pas propre aux transidentités et ne fait pas partie de leur définition. Il faut donc bien distinguer les deux.

**Euphorie de genre :** Cette expression, forgée en opposition à la dysphorie de genre, désigne le sentiment de joie et de bien-être que peut ressentir une personne vis à vis de son identité et/ou de son expression de genre.

**Cisnormativité :** Ce terme désigne l'ensemble des normes de genre binaires ancrées dans notre société. Les normes cisgenres [5] nient et rejettent les personnes qui n'y correspondent pas, comme les personnes transgenres et les personnes non-binaires.

[5] Pour rappel, le terme « cisgenre » désigne les personnes qui s'identifient au genre qui leur a été assigné à la naissance. Actuellement, les personnes cisgenres sont majoritaires et représentent donc une norme.

Ces normes sont souvent reproduites de façons inconsciente par les personnes et engendrent de nombreuses discriminations envers les personnes qui ne sont pas conformes à ces normes.

C'est en prenant conscience du contexte cisnormatif, de ses mécanismes et de ses effets que nous pouvons lutter contre les discriminations qu'il provoque et ainsi permettre pour toutes et tous une libération de ces cadres genrés et binaires.

### À savoir !

Il est essentiel de garder à l'esprit que le plus important est d'accepter la façon dont une personne s'autodétermine et se définit elle-même, avec ses propres mots. L'identité de genre reste un sujet confus pour un grand nombre de personnes. La mécompréhension et l'ignorance autour de ces thématiques a pour conséquence directe des discriminations et violences envers les personnes qui ne sont pas conformes aux normes binaires des genres. Pourtant, il est possible d'accepter l'autre dans sa différence sans forcément comprendre et vivre sa situation.

→ Il est essentiel d'écouter avec attention les témoignages, récits et revendications des personnes transgenres et non-binaires afin de pouvoir se défaire des préjugés véhiculés par notre société cisnormée. L'attention à porter au vocabulaire que nous employons est également essentielle pour lutter contre des représentations et croyances erronées sur les transidentités et les non-binarités, qui renforcent les discriminations envers les personnes concernées.

### Pour en savoir +

- Lisez le livret de l'association Transat : [Comprendre les transidentités : un guide à l'usage des personnes cis](#).
- Consultez les ressources en ligne des associations [Chrysalides](#) et [Outrans](#).

### Points de vigilances !

Certaines expressions sont utilisées dans les débats publics et les médias pour discréditer les personnes transgenres et non-binaires. Il s'agit souvent de discours qui cherchent à faire croire qu'il y aurait un lien scientifique et naturel entre les caractéristiques sexuelles et l'identité de genre d'une personne. L'expression "théorie du genre" a, en français, une connotation péjorative. Elle est employée par des personnes qui considèrent l'identité de genre comme une théorie infondée, comme une croyance ou une idéologie. Cette expression, notamment employée par les partisans de La Manif pour tous, vise à remettre en question la réalité de l'identité de genre et de l'autodétermination des individus, telles que l'on démontré de nombreuses études et telles que les reconnaissent des directives européennes et internationales.

**[6]** Mouvement transphobe composé de personnes ayant une vision essentialiste des femmes et qui excluent les personnes transgenres des luttes pour les droits des femmes. C'est un mouvement qu'on peut rapprocher des mouvements TERFs (Trans-Exclusionary Radical Feminist) de l'Angleterre et des États-Unis.



# QUELQUES INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR LES PARCOURS DE TRANSITION

Il est important de toujours rappeler que toutes les personnes trans et non-binaires ne font pas de parcours de transition et que chacun de ces parcours est unique. De plus, il n'y a pas d'étapes à nécessairement réaliser pour être légitime en tant que personne trans ou non-binaire : s'identifier comme telle suffit, car l'identité de genre est d'abord une question d'autodétermination.

Lorsqu'une personne entame un parcours de transition, elle le fait car elle sait qu'elle se sentira mieux en le faisant et que cela est important dans son parcours personnel d'affirmation de soi. Les parcours de transition peuvent être aussi un moyen de répondre à la souffrance ressentie par certaines personnes trans et non-binaires, mais il est aussi tout à fait possible et légitime de s'engager dans une transition lorsqu'on ne souffre pas. La transition répond d'abord au besoin personnel d'être soi et d'être reconnu comme tel.

## À savoir !

Quel que soit le parcours d'une personne, le soutien de son entourage est fondamental. La reconnaissance de notre identité par nos proches a un impact fort sur notre bien-être, et au contraire, l'absence de soutien et d'acceptation peut avoir un effet dévastateur.

Si une personne trans se confie à nous ou nous demande de l'aider ou de la soutenir, voici ce que nous pouvons faire :

- **Être à l'écoute :** les personnes concernées par une situation sont les plus à-même de savoir ce qui est bon pour elles. Parfois, être simplement dans une posture d'écoute attentive et bienveillante peut apporter un vrai soulagement à la personne qui nous parle.

- **Informier ou aider à trouver des informations :** informer n'est possible que si nous le sommes nous-mêmes. Si ce n'est pas le cas, nous pouvons accompagner la personne dans sa recherche d'informations, notamment en orientant la personne vers des associations de personnes trans. Cela est pertinent même lorsqu'une personne en est à un stade de questionnement et n'est pas certaine de sa transidentité.

Attention : informer ce n'est pas conseiller ! Même si nos intentions sont bienveillantes, il est préférable de ne pas prodiguer de conseils aux personnes, surtout lorsque nous ne sommes aucunement concernés par le sujet.

- **Accompagner :** c'est-à-dire faire "avec" et non "à la place de" la personne. Nous pouvons proposer d'accompagner une personne dans ses démarches et d'être présent·e auprès d'elle, cependant, il est essentiel de respecter sa volonté et de ne le faire que si la personne le souhaite. Accompagner une personne peut l'aider à se sentir soutenue et à faire face à la transphobie qu'elle risque fort de rencontrer dans les différentes étapes de son parcours.
- **Défendre les droits des personnes :** lorsque nous sommes témoins de mégenrage et de transphobies, nous pouvons agir pour que l'identité de la personne soit respectée. Dans le cadre de l'accompagnement au Refuge, il est aussi possible d'en discuter en amont avec la personne afin d'agir en fonction de ce que celle-ci préfère. Dans toutes les situations, il est important de toujours respecter la parole de la personne, de ne jamais s'imposer et de se garder de prodiguer des conseils basés sur notre ressenti et sur notre expérience personnelle. La personne doit être au centre de ses décisions et de ses actions.

#### Pour en savoir +

- Lisez le livret de l'association Transat : **Comprendre les transidentités : un guide à l'usage des personnes cis.**
- Consultez les ressources en ligne des associations **Chrysalides** et **Outrans**.

Comme nous l'avons dit, les parcours de transitions sont multiples et varient en fonction des individus. Ces parcours peuvent concerner différents aspects qui touchent à l'identité des personnes :

### **Parcours de transition sociale**

La transition sociale consiste notamment pour la personne à demander d'être appelée par le prénom et les pronoms qui correspondent à son genre véritable et non à celui qui lui a été assigné à la naissance. Celle-ci se fait souvent de façon progressive, d'abord dans des cercles restreints et safe, puis dans des cercles de sociabilité plus larges. La transition sociale se compose de plusieurs coming out successifs et répétés. Les réactions des proches et de l'entourage peuvent être marquées par une acceptation et du respect ou, au contraire, par des réactions violentes et transphobes. La transition sociale se traduit souvent, mais pas toujours, par un changement de l'expression de genre de la personne (coupe de cheveux, bijoux, maquillage, vêtements, etc).

Une étude de 2021 **[7]** montre qu'en France seulement 47% des personnes pensent réagir favorablement à l'annonce de la transidentité d'une de leur proche.

### **Parcours de transition administrative**

Certaines personnes entreprennent un parcours de transition administrative. Cela consiste à faire les démarches pour changer la mention de son prénom et de son sexe à l'État Civil **[8]**. Depuis la circulaire Taubira de 2016 aucune modification du corps de la personne n'est requise pour que ces changements puissent être faits.

- **Le changement du prénom se fait auprès de la mairie.**
- **Le modification de la mention du sexe se fait en déposant un dossier auprès de la Chambre du Conseil du Tribunal Judiciaire.**

**[7]** Source : Etude YouGov, juin 2021.

**[8]** On parle de mention du sexe à l'État Civil mais il est important de comprendre que derrière le mot **sexe**, c'est bien de genre dont il s'agit, puisque cette mention ne concerne pas les caractères biologiques sexuels de l'individu, mais la civilité par laquelle il sera désigné.

Ces démarches ont été quelque peu simplifiées en France et peuvent se faire en moins d'un an. Cependant, il ne faut pas oublier que les personnes trans et non-binaires qui font ces démarches sont souvent victimes de transphobie et d'embyphobie au sein même des institutions.

#### Pour en savoir +

- Lisez [La Fin des Monstres, de Tal Madesta](#), éd. La Déferlante, 2023

## Hormonothérapie

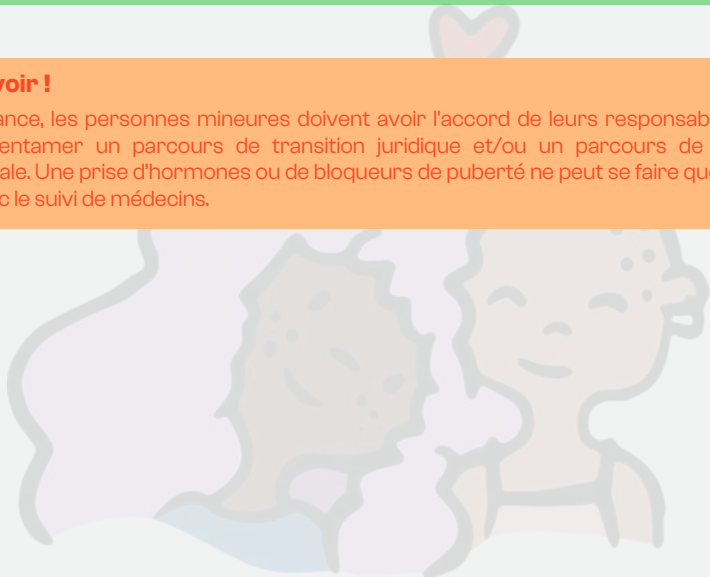
Dans le cadre d'un parcours de transition médicalisée, il est possible de suivre un traitement hormonal dit « féminisant » ou « masculinisant ». Il existe différentes façons de prendre ces traitements qui nécessitent un suivi auprès d'un·e endocrinologue. Il faut attendre plusieurs mois avant que les effets des traitements soient vraiment visibles. Les effets de la prise d'hormones sont en très grande majorité réversibles et les effets secondaires pérennes ne mettent pas en danger la santé des individus.

#### Pour en savoir +

- Consultez le livret [Hormones et parcours Trans](#) de l'association Outrans, disponible en PDF.

### À savoir !

En France, les personnes mineures doivent avoir l'accord de leurs responsables légaux pour entamer un parcours de transition juridique et/ou un parcours de transition médicale. Une prise d'hormones ou de bloqueurs de puberté ne peut se faire que sur l'avis et avec le suivi de médecins.



**[9]** Sour

Attention aux fausses informations concernant la prise en charge des mineures transgenres en France ou encore sur le nombre de retransitions (parfois appelées détransitions) des personnes transgenres. En réalité, moins d'1% **[9]** des personnes transgenres retransitionnent et les raisons qui poussent 95% d'entre-elles à le faire sont les pressions sociales et celles de leur famille, ou encore la précarité dans laquelle elles se retrouvent à cause des discriminations transphobes. C'est-à-dire que la très grande majorité des retransitions ne sont pas liées à l'identité de genre de la personne mais à la transphobie de notre société.



# L'EXPRESSION DE GENRE

Il est essentiel de distinguer l'expression de genre et l'identité de genre d'une personne. L'identité de genre désigne le genre auquel une personne s'identifie et dans lequel elle se reconnaît, il s'agit d'une identité psychologique indépendante qui s'affranchit des normes culturelles et du genre que les personnes qui nous entourent nous assignent. L'expression de genre, quant à elle, concerne l'ensemble des caractéristiques d'une personne qui sont dans notre société associées à un genre en particulier. Cela recouvre à la fois l'apparence de la personne (coupe de cheveux, maquillage, vêtements, ...), des manières de parler (ton, phrasé, ...), des comportements (geste, démarche, ...) ou encore des intérêts (le football, les sciences, la danse, la mode, ...). Le contexte culturel et social dans lequel nous vivons, avec ses stéréotypes et ses rôles de genre, influence donc notre perception de l'expression de genre.

Notre expression de genre peut varier dans le temps et peut refléter ou non notre identité de genre. Lorsque nous sommes enfants, nous sommes rarement libres de notre expression de genre, et en fonction du lieu où nous habitons, de notre entourage, du contexte scolaire ou professionnel dans lequel nous évoluons, nous pouvons exprimer différemment notre genre.

**Expression de genre féminine :** Dans notre société occidentale du XXIème siècle, une expression de genre est considérée comme féminine lorsqu'elle reprend des caractéristiques traditionnellement associées au rôle de genre féminin comme le maquillage, les bijoux, les jupes et les robes, les chaussures à talons, une voix aigüe, etc. Le cadre de référence d'une expression féminine est lié à des stéréotypes genrés propre à une culture et à une époque données. Cependant, il suffit de réfléchir un instant pour constater la diversité des expressions de genre qui seront considérées comme féminines.

**Expression de genre masculine :** Dans notre société occidentale du XXIème siècle, une expression de genre est considérée comme masculine lorsqu'elle correspond aux caractéristiques traditionnellement liées au rôle de genre masculin comme le fait d'aimer le sport, de parler fort et par affirmation, de ne jamais porter de jupe, d'avoir de la barbe, de manifester beaucoup de désir sexuel, etc... Comme pour le féminin, on constate que cela se base sur des représentations stéréotypiques et culturelles. Il y a, en vérité, une diversité plus grande parmi les façons d'exprimer un genre masculin.

**Expression de genre androgyne :** Se dit d'une personne dont l'expression de genre n'est ni féminine, ni masculine. C'est-à-dire qu'elle semble neutre et résiste à l'interprétation binaire que nous avons apprise à appliquer. Étymologiquement, le terme **androgyne** vient de **andros**, qui veut dire **homme**, et de **gyne**, qui veut dire **femme**. Il s'agit donc de désigner des personnes dont l'expression de genre emprunte aussi bien à des codes considérés comme masculin qu'à d'autres considérés comme féminins.

**Drag Queen :** Le drag est un art, c'est une performance artistique qui consiste à jouer sur les genres et leurs représentations. Une Drag Queen est un personnage aux caractéristiques féminines exacerbées joué dans le cadre d'un spectacle ou d'un évènement par une personne dont l'identité de genre est souvent masculine, mais pas nécessairement.

**Drag King :** Un Drag King est un personnage aux caractéristiques masculines exacerbées joué dans le cadre d'un spectacle ou d'un événement par une personne dont l'identité de genre est souvent, mais pas toujours, féminine.

**Travesti :** Ce mot a pendant longtemps désigné aussi bien les personnes transgenres que des personnes cisgenres qui portaient pour s'amuser des vêtements assignés à un genre différent du leur. Aujourd'hui, ce terme ne désigne plus du tout les personnes transgenres (sauf de manière insultante). Le travestissement a aujourd'hui pour sens exclusif le fait de porter des vêtements qui ne correspondent pas à notre identité de genre dans le cadre d'un spectacle ou d'un événement festif ou pour le plaisir. Comme pour une drag queen et un drag king, le travestissement est ponctuel et temporaire, cela concerne l'expression de genre d'une personne dans un cadre particulier et pas forcément l'identité de genre de la personne.

### À savoir !

Les spectacles de drag king et de drag queen ont généralement un aspect militant, que celui-ci soit explicite ou implicite. En performant les rôles de genres d'une façon paroxystique et archétypique, la pratique du drag met en exergue la conception binaire du genre qui existe dans notre société et invite les spectateur·rices à se questionner sur la façon dont chacune d'entre nous performons le genre.

### Pour en savoir +

- Allez voir des spectacles de **drag**.
- Lisez [Trouble dans le genre](#) de Judith Butler.



# CONCLUSION

Nous espérons que ce petit livret vous a été utile ! Bien sûr, il n'est pas exhaustif, mais il a pour but d'introduire aux différentes thématiques LGBTQIA+ et d'accompagner une réflexion sur la diversité humaine et les différentes façons d'être au monde. Il est important de retenir que tout ce vocabulaire n'a pas pour vocation à recréer des cases mais, au contraire, à souligner la fluidité et la diversité qui existent parmi les êtres humains.

Le vocabulaire est important car les mots permettent de rendre explicites des réalités de l'existence qui demeurent parfois tacites ou taboues. Avoir des mots pour parler des thématiques LGBTQIA+ permet à chaque personne d'avoir des outils pour mieux se comprendre et mieux s'accepter en reconnaissant ce qu'elle ressent et expérimente comme quelque chose de commun chez les êtres humains, quand bien même cela ne correspondrait pas à la norme hégémonique cisgenre et hétérosexuelle. Ces mots donnent aussi la possibilité à la société de se repenser et changer le prisme avec lequel elle considère les individus. Les mots sont un moyen de rendre visible la diversité qui existe parmi nous et ainsi ils nous aident à revendiquer (et ce, tant qu'il le faudra) que toutes les citoyen·nes aient les mêmes droits et ne subissent pas de discriminations pour ce qu'ils sont.

Quelle que soit notre connaissance de ces thématiques et de ces termes, nous ne sommes jamais légitimes pour assigner une identité à une personne et pour prétendre savoir mieux qu'elle son orientation sexuelle et/ou son identité de genre.

**La diversité est une richesse pour chaque individu comme pour la société dans son entièreté. Que nous soyons LGBTQIA+ ou non, nous gagnerons à vivre dans un monde où les personnes, qui qu'elles soient, sont libres et bénéficient des mêmes droits.**



**LIGNE D'ÉCOUTE 24H/24**

**06 31 59 69 50**

**Dons & Infos : [le-refuge.org](https://le-refuge.org)**

## **LIVRET LGBT+ DU REFUGE**

Directeur de la publication : Michel Suchod

Texte : Garance Capelier (Instagram : @garance\_des\_livres)

Illustration : Ottavia Carradore

Conception et édition : Masha Nekrasova, Adrien Navarro  
et Édouard Jouannault Taylor

