

Face à un vécu unique

La prise en charge des personnes trans et/ou non binaires implique de s'intéresser à leurs parcours et à leurs besoins particuliers.

Fournir à une personne trans et/ou non binaire un cadre bienveillant lui permettra d'explorer son identité de genre en toute sécurité, et de développer une image positive de soi.

CHARLIE CRETENAND ET NATH WEBER

En 2019, nous avons été à la rencontre des pratiques des psychologues·x romand·es·x concernant l'accompagnement des personnes LGBTQ+, via une enquête en ligne. À cette occasion, nous avons été interpellé·es par la fréquence des interrogations au sujet de la légitimité de considérer ce groupe comme étant « à part ». En effet, ne sommes-nous pas censé·es·x accompagner toutes les personnes de la même manière ? Si non, en quoi le suivi proposé devrait-il être adapté ? Nous souhaitons esquisser quelques éléments de réflexion dans l'intention de prendre la mesure des particularités et des besoins spécifiques des personnes trans et/ou non binaires en matière de santé psychique.

Une population particulièrement vulnérable ?

Commençons par l'histoire de Jo, jeune étudiant de 21 ans, qui consulte pour des crises d'angoisse et un état dépressif. C'est le service ambulatoire de l'hôpital qui l'envoie après une tentative de suicide. Jo a récemment fait son coming out trans à sa famille. Ses parents

lui ont enjoint de n'en parler à personne, craignant pour leur réputation. Face à son refus de cacher qui il est, il a été violemment mis à la porte du domicile familial. Il s'est ensuite fait licencier de son petit boulot dans la vente qui lui permettait de financer ses études car, selon les dires de son patron, son apparence mettait les client·es·x mal à l'aise...

La situation de Jo n'est pas un cas isolé. En effet, de nombreuses études montrent que le groupe constitué par les personnes trans, bien qu'extrêmement divers, connaît des niveaux de difficulté psychique supérieurs à ceux de la population cisgenre (dont le genre correspond à celui qui a été assigné à la naissance). Dépression, faible estime de soi, dépendance affective, suicidalité et consommation de substances font notamment partie des difficultés récurrentes. Qu'est-ce que cela signifie ? Faut-il comprendre que cette population est particulièrement vulnérable ? Si oui, en quoi et à quels égards ?

Plusieurs phénomènes sont en cause. Tout d'abord, les personnes trans et/ou non binaires font face à de multiples discriminations au quotidien. Citons, par exemple, le fait de devoir réfléchir à son apparence avant de sortir afin de minimiser les risques d'agression verbale et/ou physique ; d'être désigné·e·x par le mauvais pronom lors de chaque interaction sociale (mégenrage) ; de ne pas se sentir correctement représenté·e·x dans les médias et les productions culturelles ; ou de





Il est intéressant d'explorer la façon dont nous construisons et dont nous vivons notre propre identité de genre.

ne pas pouvoir indiquer un genre autre que « femme » ou « homme » sur la plupart des formulaires officiels, ni sur ses documents d'identité. Les discriminations sont donc régulièrement présentes dans différentes sphères de leur vie. À quoi sont-elles dues? Comment peuvent-elles être aussi fréquentes et habituelles?

Des discours très puissants et omniprésents

Nous sommes convaincues, à l'instar du constructionnisme social, que les mots façonnent la réalité et lui donnent des contours idéologiques et politiques. Ainsi, certains discours valorisent des groupes en particulier et, au contraire, en discriminent d'autres. Selon l'approche narrative, développée par Michael White et David Epston, certains récits sont, à un moment donné, érigés en normes et obtiennent ainsi une aura de vérité, d'objectivité, et même de désirabilité imposée. En l'occurrence, notre société est baignée dans une normativité bicatégorielle-cis-hétéro-centrée, dans laquelle la « normalité » est caractérisée par : l'existence de deux genres bien distincts (femme/homme), calés sur la traditionnelle dichotomie des organes génitaux externes, avec des expressions de genre correspondantes (bicatégorisation); une identité de genre qui correspond au genre assigné à la naissance (cisnormativité); ainsi que des relations – romantiques et sexuelles – centrées sur l'attraction d'un genre binaire envers le genre opposé (hétéronormativité).

Ces discours sont très puissants et omniprésents dans l'éducation, les médias, les réseaux sociaux, les publicités, etc. La norme confère des avantages, glori-

fie certaines manières d'être au monde en les rendant supérieures et invisibilise les autres. Le seul fait d'exister en dehors de ces cases comporte des risques à de nombreux égards (répression, pathologisation, minorisation, normalisation). Se trouver dans la marge a donc des conséquences sur la vie psychique des personnes concernées.

Nous saisissons donc que, dans la situation de Jo, plusieurs discours normatifs sont entrés en action. Selon vous, lesquels ont recruté les parents et le patron de Jo? Nous pouvons imaginer que ses parents ont probablement eu peur pour leur réputation à cause de l'idée, prévalente dans notre société, selon laquelle les personnes trans sont déviantes, et deviennent trans par choix ou à cause de traumatismes. Côté professionnel, une apparence (ou expression de genre) qui diffère de ce qui est attendu a pu conduire le patron à craindre que cela porte préjudice à l'entreprise. Tout cela nous permet de comprendre que les difficultés éprouvées par Jo ne sont pas liées à sa transidentité en tant que telle, mais aux effets sur sa vie familiale, professionnelle, sociale, etc. Cette situation illustre les mécanismes d'action et les conséquences du stress de minorité. En raison de leur appartenance à un groupe minorisé (c'est-à-dire mis en position de minorité par les discours dominants), les individus vivent des stigmatisations, préjugés et discriminations qui sont autant de facteurs de stress chronique ayant à leur tour un impact sur leur santé physique et psychique.

Repérer nos propres préjugés et biais

De quelle(s) manière(s) la prise en compte de ces éléments est-elle susceptible de façonner notre identité professionnelle et les accompagnements que nous proposons? Nous pensons qu'il est absolument nécessaire de débiter une déconstruction des discours dominants au sens du philosophe français Gilles Deleuze, c'est-à-dire remettre en cause ce qui nous apparaît comme « vérité » allant de soi, pour prendre du recul, et ainsi faire apparaître les discours invisibilisés, les manières d'être au monde minorisées, et repérer nos propres préjugés et biais. Par exemple, l'idée que la non-binarité est une mode chez les jeunes. Il est aussi intéressant d'explorer la façon dont nous avons construit et dont nous vivons notre propre identité de genre. Il s'agit d'une véritable invitation à entreprendre un voyage pour décoloniser nos idées, dont l'utilité va, à notre sens, bien au-delà des seules considérations de cet article.

Cela passe, pour nous, psychologues-x, par le fait de questionner l'étiologie de la souffrance psychique à laquelle nous adhérons. En effet, le diagnostic de « dysphorie de genre », défini dans la cinquième ver-

sion du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5), échoue à prendre correctement en compte tous les facteurs culturels et sociétaux générateurs de mal-être. Le risque est alors de transmettre l'idée que c'est la personne qui est mal ajustée, et donc de pathologiser ses réactions, au lieu de resituer les défis qu'elle affronte dans un contexte plus global. Ainsi, il est indispensable de nommer les normativités et leurs conséquences sur la vie de la personne, pour lui redonner un pouvoir d'action.

Nous estimons qu'il est également essentiel d'adopter une perspective intersectionnelle, afin de tenir compte du fait qu'une personne qui appartient à plusieurs groupes minorisés cumule de multiples oppressions, qui auront autant d'impacts sur sa santé mentale. Par exemple, une femme trans et malentendante aura inévitablement de grandes difficultés à trouver un espace adapté, dans lequel elle se sente en sécurité pour suivre une psychothérapie. L'intersectionnalité, terme créé en 1989 par la féministe et professeure de loi afroaméricaine Kimberlé Crenshaw, est donc un cadre de pensée et d'analyse qui nous permet de prendre en compte l'interaction des différentes identités d'une personne, et donc de mieux saisir l'expérience unique qui en résulte.

Explorer son identité de genre en toute sécurité

Les éléments que nous venons d'exposer posent les bases d'une pratique transaffirmative, qui vise à fournir un cadre bienveillant pour que la personne puisse explorer son identité de genre en toute sécurité, et ainsi développer une image positive d'elle-même. Cette

Par exemple, Jo a été soulagé qu'on ne lui réclame pas son prénom de naissance sur le formulaire d'admission, et qu'on lui demande spontanément par quel pronom il souhaitait être désigné. Tout cela contribue à créer un environnement dans lequel les personnes trans peuvent se sentir accueillies et respectées telles qu'elles sont.

En outre, se représenter le vécu des personnes trans permet d'identifier correctement leurs souffrances et d'offrir ainsi un accompagnement adapté. Par exemple, en début de transition, il est très fréquent d'observer une augmentation de l'anxiété, qui pourrait insinuer le doute chez la psychologue·x qu'il s'agit de la bonne voie. Or, si l'on comprend que transitionner implique des risques et des coûts souvent importants (perdre des relations, multiplier les rendez-vous médicaux, devoir expliquer et justifier sans cesse son parcours, etc.), l'anxiété n'est plus vue comme une anomalie, mais comme une manifestation qui fait sens dans ce contexte. Il est alors important de mettre en lumière ce qui se passe, pour soi et avec la personne, afin de l'aider à comprendre que sa réaction est normale.

Adopter une approche transaffirmative implique donc de porter attention à ce que les personnes trans vivent et à ce dont elles ont besoin, au sein d'une société aux règles bien spécifiques, afin d'ajuster nos pratiques à leurs réalités. Nous voulons croire que leur proposer un accompagnement réellement adapté est à notre portée! ♦

Se trouver dans la marge a des conséquences sur la vie psychique.

approche valorise le pouvoir d'autodétermination et d'action de chacun·e·x, en affirmant la légitimité, pour la personne, d'être l'experte de sa vie.

Afin d'offrir l'accompagnement le plus sensible et adapté possible aux besoins de cette population minorisée, nous sommes convaincues de la nécessité de sensibiliser et de se former à ces thématiques. En effet, cela permet d'éviter de faire porter à la personne concernée le poids de la pédagogie, qu'elle soit liée aux terminologies, à la législation ou aux enjeux cliniques.

LES AUTEURICES

Charlie Crettenand et Nath Weber accompagnent des personnes LGBTQ+ en consultation, supervisent des psychologues·x, et animent ensemble avec passion une formation pour sensibiliser les professionnel·les·x à ces thématiques.

CONTACT

ccrettenand@trame-narrative.ch
nthl.weber@gmail.com

LITTÉRATURE

Beattie, M., & Lenihan, P. (2018). *Counseling skills for working with gender diversity and identity*. Londres : Jessica Kingsley.

Lexie (2021). *Une histoire de genres. Guide pour comprendre et défendre les trans-identités*. Paris : Marabout.