

Les personnes trans* peuvent aussi être heureuses



Parlons
Transidentités*

Ce n'est pas le fait d'être trans* [1] qui rend triste ou malheureuse·eux. C'est bien **la transphobie ambiante et les discriminations** présentes dans notre société qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale des personnes trans*. Les données sur la transphobie en Belgique interpellent. Selon la FRA, l'agence des droits fondamentaux de l'Union européenne, en Belgique, **34%** des personnes trans* ont subi une agression physique ou sexuelle au cours des cinq dernières années, et **30%** ont été victimes de discrimination au cours de l'année écoulée [2]. Selon l'Institut pour l'égalité entre les femmes et les hommes (IEFH), parmi les 1.126 signalements de discriminations et de comportements haineux reçus en 2024, 74 portent sur la transition médicale et/ou sociale et 80 sur l'identité de genre [3].

Comment la transphobie se traduit-elle ? Quelles en sont les conséquences ?

La transphobie se reflète à travers « les stéréotypes, les préjugés, et les discriminations à l'encontre des personnes qui sont, ou qui sont perçues comme étant transgenres » [4]. La transphobie se reflète ainsi de **différentes manières** comme :

- Le fait d'être nié·e dans son identité de genre, ne pas être reconnu·e pour la personne qu'on est ou être systématiquement ramené·e à son assignation de naissance ;
- Le fait de ne pas pouvoir disposer de son corps et/ou d'être freiné·e dans l'accès aux soins généraux et transspécifiques et aux droits (on parle ici de transphobie médicale et administrative) ;
- Le fait d'être confronté·e à l'ignorance, à l'incompréhension, aux préjugés et aux questions indiscrettes de la quasi-totalité de la société sur les questions de transidentité, et de devoir sans cesse expliquer, voire justifier le pourquoi et le comment de son identité, et cela tout au long de sa vie ;
- Le fait de ne pas être conforme à ce qui est attendu par la société, et de ne pas être inclus·e, représenté·e ni reconnu·e ;
- Le fait de vivre des violences et des manifestations diverses de rejet et de haine (verbales, physiques, psychologiques) [5].

[1] « Qualifie une personne dont l'identité de genre et/ou l'expression de genre diffère de celle habituellement associée au genre qui lui a été assigné à la naissance. Il s'agit d'un terme coupole, incluant une pluralité d'identités de genre, en fonction de l'auto-définition de chaque personne. ». Nous utilisons le mot « trans* » avec l'astérisque pour visibiliser cette pluralité de vécus. Voir DUFRASNE Aurore et al., *Transgenres/Identités pluriel.le.s*, Bruxelles, 2024.

[2] FEDERATION PRISME, « Carte blanche : Quand la transphobie s'invite le 8 mars et s'érige en victime médiatique », 24 mars 2025, <https://tinyurl.com/yc28pe2jraphe>.

[3] Les personnes trans sont particulièrement ciblées par des discriminations dans le domaine du travail, avec 47 signalements reçus en 2024, mais également dans les assurances et les soins de santé. INSTITUT POUR L'EGALITE DES FEMMES ET DES HOMMES, « Les cas de violences et de discrimination à l'égard des personnes LGBTI+ sont particulièrement préoccupants », 12 mai 2025, <https://tinyurl.com/46cs7f39>.

[4] Le stéréotype recouvre ce que l'on pense, le préjugé recouvre ce que l'on ressent et la discrimination recouvre ce que l'on fait. Melanie A. Morrison, CJ Bishop, Stephanie B. Gazzola, Jessica M. McCutcheon, Kandice Parker & Todd G. Morrison (2017), "Systematic review of the psychometric properties of transphobia scales", International Journal of Transgenderism, 2017, <https://tinyurl.com/kyrmycr6>.

[5] ASSOCIATION TRANSAT, *Guide pour comprendre les transidentités – Un guide à l'usage des personnes cis*, 2021, p. 21, <https://tinyurl.com/b4z5u856>.

Les **réseaux sociaux** participent aussi à cette transphobie ambiante avec la présence de nombreux mouvements anti-genre [6] tendant à remettre en question l'existence-même des personnes trans*. Sur les réseaux sociaux, les discours de haine envers les personnes trans* prennent souvent **une forme humoristique ou parodique**, ce qui entretient un climat transphobe et banalise les comportements haineux envers cette communauté [7]. Les personnes transphobes entendent justifier leurs propos par la « liberté d'expression ». Or, inciter à la haine envers un groupe minoritaire n'est pas une liberté : c'est un délit [8].

La stigmatisation, le rejet, l'isolement, le manque de soutien et la fausse représentation des personnes trans* peuvent mener à un **manque d'opportunités**, les empêchant ainsi de participer et même d'exister dans la société (que cela soit via l'éducation, l'emploi, l'exclusion des services sociaux, de la santé, etc.), mais aussi à une **augmentation de facteurs de risques** (violences conjugales et sexuelles, problèmes de santé mentale et physique, pauvreté et sans-abrisme) [9].

Les représentations médiatiques erronées et l'exagération du taux de regret participent à lier personnes trans* et détresse.

Pendant de longues années, les **représentations médiatiques** des personnes de la communauté LGBTQIA+ [10] ont joué un rôle dans l'idée qu'être une personne LGBTQIA+ s'accompagne nécessairement d'un mal-être. Petit à petit, les représentations ont évolué, mais les personnes de la communauté LGBTQIA+ sont encore souvent montrées dans une détresse profonde, qui vivent des relations vouées à l'échec et rencontrant généralement une fin tragique. Si ces histoires ne sont pas contrebalancées par d'autres représentations positives, elles renforcent l'idée qu'on ne peut pas être une personne trans*, et être heureuse-eux [11].

Les mouvements anti-trans* ont tendance à **exagérer le taux de regret** après une transition de genre. Ce type de discours participe aussi à accentuer le discours ambiant que les personnes trans* seraient forcément malheureuses. Ces mouvements relaient des témoignages individuels de regret ou de détransition et s'appuient sur les médias pour les généraliser et **créer l'illusion d'un phénomène massif**.

[6] FEDERATION LAÏQUE DES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL, *Le Planning familial face aux campagnes anti-genre : Comprendre, s'organiser et résister*, Avril 2025, <https://tinyurl.com/ykd2zehh>.

[7] INSTITUT POUR L'EGALITE DES FEMMES ET DES HOMMES, « Les cas de violences et de discrimination à l'égard des personnes LGBTI+ sont particulièrement préoccupants », *Op. cit.*

[8] L'incitation (l'appel) publique à la discrimination, à la ségrégation, à la haine ou à la violence sur base de l'orientation sexuelle est réprimé par la loi antidiscrimination de 2007 qui réprime certaines formes de discriminations et de discours de haine. MONITEUR BELGE, *Loi tendant à lutter contre certaines formes de discriminations*, 30 avril 2007, <https://tinyurl.com/4uxn8k42>.

[9] LE BLOG DE SOFELIA, « « Une épidémie trans », vraiment ? », 30 novembre 2025, <https://tinyurl.com/ydv8wbnp>.

[10] Que signifie l'acronyme LGBTQIA+ ? Par L, on entend « Lesbiennes », par G « Gays », par B « Bisexuel·le·s », par T « Trans* », par Q « Queers », par I « Intersexué·e·s », par A « Asexuel·le·s » ou « Aromantique·s » et le + inclut les nombreux autres termes désignant les genres et les sexualités.

[11] CRIBLE ASBL, *Ce n'est pas normal : Kit de déconstruction pour répondre aux idées reçues sur les personnes LGBTQIA+*, Décembre 2024, p. 47, <https://tinyurl.com/mrzpkkb7>.

Or, la transition **améliore grandement l'épanouissement** de nombreuses personnes trans*. Certaines recherches, dont une méta-analyse portant sur plus de 7.900 personnes, font état de taux de regret inférieurs à 1% après une chirurgie d'affirmation de genre [12]. Accentuer le taux de regret participe aussi à **créer un climat de peur et d'incertitude** par rapport à la transition, particulièrement chez les jeunes [13]. Au-delà de l'exagération du taux de regret, les mouvements anti-trans* ont tendance à mettre en évidence les personnes regrettant leur transition **sans évoquer les raisons qui les ont conduites à détransitionner**. Les détransitions sont souvent causées par la transphobie et les pressions externes vécues par les personnes trans* [14].

Evoquer les aspects joyeux des transidentités

Avancer que les personnes trans* sont forcément malheureuses a des conséquences sur la construction d'une image positive d'elles-mêmes. C'est pourquoi, il est important de montrer aux personnes trans* de votre entourage **qu'elles sont acceptées, qu'elles existent et sont légitimes et qu'elles peuvent compter sur votre soutien**. En parallèle, **l'accès aux soins transspécifiques** dans le cadre d'une transition a aussi un impact positif sur la santé mentale et physique ainsi que sur le bonheur des personnes trans*. Ces dernières déclarent se sentir plus équilibrées, vivre davantage d'émotions positives, et rapportent moins d'idées suicidaires. **L'accès à des pratiques ludiques, artistiques et sportives** pour les personnes trans* est tout aussi essentiel. Enfin, les enfants trans* se sentent tout aussi bien que leurs camarades cisgenres dès lors qu'elles-ils **se sentent soutenu·e·s dans leur identité de genre** [15].

En plus de montrer votre soutien aux personnes trans*, il est primordial d'évoquer ou de souligner **d'autres aspects, comme la fierté, l'authenticité, la solidarité dans la communauté, l'épanouissement personnel et la confiance en soi**. Les personnes trans* contribuent à **une société plus inclusive et ouverte d'esprit**, remettant constamment en question les normes et les stéréotypes de genre. Nous pouvons par exemple soutenir certaines initiatives comme le hashtag « EtreTransCest » [16] permettant de témoigner des difficultés rencontrées par les personnes trans*, mais aussi de souligner ce qu'une transition peut apporter de positif et de joyeux.

[12] Bustos VP, Bustos SS, Mascaro A, et al., *Regret after gender-affirmation surgery : a systematic review and meta-analysis of prevalence*, Mars 2021, <https://tinyurl.com/mreucbj8>.

[13] FEDERATION PRISME, *Dossier de recommandations : pour des politiques plus justes et égalitaires pour les personnes trans*, 31 mars 2025, <https://tinyurl.com/va52bc9z>.

[14] Jack L. Turban, MD, MHS, Stephanie S. Loo, MSc, Anthony N. Almazan and Alex S. Keuroghlian, MD, MPH, *Factors Leading to « Detransition » Among Transgender and Gender Diverse People in the United States : A Mixed-Methods Analysis*, in *LGBT Health*, Volume 8, Number 4, 2021, <https://tinyurl.com/44nyback>.

[15] CRIBLE ASBL, *Ce n'est pas normal : Kit de déconstruction pour répondre aux idées reçues sur les personnes LGBTQIA+*, Décembre 2024, p. 50, <https://tinyurl.com/mrzpkbk7>.

[16] « Les personnes trans partagent le positif de leur transition avec "#EtreTransCest" », HuffingtonPost.fr, 03 août 2020, <https://tinyurl.com/5bj8p6v7>.

Bibliographie

- ASSOCIATION TRANSAT, *Guide pour comprendre les transidentités – Un guide à l’usage des personnes cis*, 2021, <https://tinyurl.com/b4z5u856>.
- Bustos VP, Bustos SS, Mascaró A, et al., *Regret after gender-affirmation surgery : a systematic review and meta-analysis of prevalence*, Mars 2021, <https://tinyurl.com/mreucbj8>.
- CRIBLE ASBL, *Ce n’est pas normal : Kit de déconstruction pour répondre aux idées reçues sur les personnes LGBTQIA+*, Décembre 2024, <https://tinyurl.com/mrzpkbk7>.
- DUFRASNE Aurore et al., *Transgenres/Identités pluriel.le.s*, Bruxelles, 2024.
- FEDERATION LAÏQUE DES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL, *Le Planning familial face aux campagnes anti-genre : Comprendre, s’organiser et résister*, Avril 2025, <https://tinyurl.com/ykd2zesh>.
- FEDERATION PRISME, « Carte blanche : Quand la transphobie s’invite le 8 mars et s’érige en victime médiatique », 24 mars 2025, <https://tinyurl.com/yc28pe2j>.
- FEDERATION PRISME, *Dossier de recommandations : pour des politiques plus justes et égalitaires pour les personnes trans*, 31 mars 2025, <https://tinyurl.com/va52bc9z>.
- INSTITUT POUR L’EGALITE DES FEMMES ET DES HOMMES, « Les cas de violences et de discrimination à l’égard des personnes LGBTI+ sont particulièrement préoccupants », 12 mai 2025, <https://tinyurl.com/46cs7f39>.
- Jack L. Turban, MD, MHS, Stephanie S. Loo, MSc, Anthony N. Almazan and Alex S. Keuroghlian, MD, MPH, *Factors Leading to « Detransition » Among Transgender and Gender Diverse People in the United States : A Mixed-Methods Analysis*, in *LGBT Health*, Volume 8, Number 4, 2021, <https://tinyurl.com/44nyback>.
- LE BLOG DE SOFELIA, « « Une épidémie trans », vraiment ? », 30 novembre 2025, <https://tinyurl.com/ydv8wbnp>.
- Melanie A. Morrison, CJ Bishop, Stephanie B. Gazzola, Jessica M. McCutcheon, Kandice Parker & Todd G. Morrison (2017), “Systematic review of the psychometric properties of transphobia scales”, *International Journal of Transgenderism*, 2017, <https://tinyurl.com/kyrmycr6>.
- MONITEUR BELGE, *Loi tendant à lutter contre certaines formes de discriminations*, 30 avril 2007, <https://tinyurl.com/4uxn8k42>.
- « Les personnes trans partagent le positif de leur transition avec "#EtreTransCest" », *HuffingtonPost.fr*, 03 août 2020, <https://tinyurl.com/5bj8p6v7>.

Ressources pour aller plus loin

- Podcast « Être trans, avec Lou Trotignon : Être trans, avec Lou Trotignon : "Le changement de genre est un voyage sans fin" : épisode 1/5 du podcast Ma différence à moi - vivre avec un corps hors norme | France Inter
- « LGBTphobies, médias et sociétés », Médias animation ASBL et Fédération Prisme, 2022
- « « Une épidémie » trans, vraiment ? », Analyse Soralia de FOUBERT M., 2023