

# Les personnes transgenres et le suicide

Les personnes transgenres (trans) font face à des facteurs de stress particuliers, comme le stress ressenti lorsque leur identité de genre n'est pas affirmée. Les personnes transgenres subissent également des incidences plus élevées de discrimination et de harcèlement que leurs homologues cisgenres et, par conséquent, ont une moins bonne santé mentale. Elles sont également plus à risque de se suicider, car elles sont deux fois plus susceptibles de songer au suicide et de faire une tentative de suicide que les personnes LGB (Haas et coll., 2011; McNeill et coll., 2017; Irwin et coll., 2014).

**IDENTITÉ DE GENRE** fait référence à la conception personnelle de sa place sur le continuum de l'identité sexuelle; le genre auquel on s'identifie peut être le même que celui attribué à la naissance, ou être différent.

**TRANSGENRE (TRANS)** est un terme générique qui englobe un large éventail d'identités sexuelles et d'expressions de genre. Les personnes transgenres ne s'identifient pas entièrement, ou ne s'identifient que partiellement, au sexe associé au genre qui leur a été attribué à la naissance (Fédération canadienne des étudiantes et étudiants, 2017).

## POURQUOI LES PERSONNES TRANS SONT-ELLES À RISQUE?

Certains facteurs exposent les personnes transgenres au risque de suicide, nuisent à leur santé mentale et peuvent éventuellement donner lieu à des idées suicidaires :

- Préjudice institutionnel qui se manifeste par le biais des lois et des

politiques qui créent des inégalités et (ou) qui n'offrent aucune protection contre la discrimination

- Expérience de discrimination (transphobie) sous forme de harcèlement physique ou verbal, d'agression physique ou sexuelle
- Manque de soutien de la part des parents et des autres membres de la famille
- Stress lié à la peur de la transition, notamment les réactions négatives et les perturbations de la vie, ainsi que la prise en considération des risques associés aux interventions médicales et de la période de rétablissement parfois longue
- Dysphorie de genre ou la détresse causée par la contradiction vécue entre le genre physique ou attribué et le genre avec lequel la personne s'identifie

## Qu'est-ce qui peut contribuer à réduire les risques?

- Relations solides avec la famille et les amis qui offrent des liens de soutien
- Transition médicale complétée (si cette transition est souhaitée)
- Conscience de soi et acceptation
- Accès à des soins de santé offrant la réassignation sexuelle
- Ne pas avoir accès à des moyens de s'enlever la vie, tels que des armes à feu ou des médicaments potentiellement mortels
- Acceptation de son nom et des pronoms associés à la nouvelle identité (Bailey et coll., 2014; Bauer et coll., 2015a; Haas et coll., 2011; SPRC, 2008)

# 1 sur 3

Un jeune transgenre sur trois a tenté de se suicider au cours de la dernière année (Veale, 2015).

## SIGNES PRÉCURSEURS

Tout changement important dans le comportement ou l'humeur d'une personne pourrait être un signe avant-coureur de suicide. Voici quelques exemples de signes associés au suicide :

- Désintérêt pour un passe-temps ou une activité qui était synonyme de plaisir avant
- Perte de contact avec ses amis ou sa famille (ne pas appeler autant qu'avant, ne pas sortir)
- Changement des habitudes alimentaires ou de sommeil

Si vous remarquez un des signes de détresse suivants chez quelqu'un, portez-lui immédiatement secours en appelant le 9-1-1 ou en communiquant avec le centre local de soutien en cas de crise :

- Menacer de se blesser ou de se suicider
- Parler ou écrire au sujet de la mort ou du suicide
- Chercher des moyens de se suicider (American Association of Suicidology, 2018)

## Que pouvons-nous tous faire pour réduire le risque de suicide chez les personnes trans?

Si vous connaissez quelqu'un qui présente des signes avant-coureurs de suicide, discutez ouvertement avec lui, sans porter de jugement. Vous pouvez commencer la conversation en lui faisant part de vos inquiétudes : « Tu sembles avoir beaucoup de problèmes avec ta famille récemment. Est-ce que ça va? » Écoutez la personne, soyez là pour elle. Vous n'avez pas à lui proposer de solutions. Si la personne semble découragée ou qu'elle a l'impression d'être un fardeau pour son entourage, interrogez-la sur ces sentiments. Puis, posez-lui la question suivante directement : « Est-ce que tu penses au suicide? » (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2010).

Assurez-vous que les personnes trans se sentent respectées lorsqu'elles affirment leur identité sexuelle. Utilisez le nom et les pronoms choisis, ainsi qu'un langage adapté et inclusif. Si vous n'êtes pas certain des termes à utiliser, portez attention aux termes que la personne utilise ou demandez-lui tout simplement. (Russell et coll., 2018).

Le bien-être des personnes transgenres peut être grandement affecté par les caractéristiques, les normes, les pratiques et les espaces des milieux institutionnels.

- Les écoles devraient mettre en œuvre des politiques et des procédures de sécurité visant à lutter expressément contre la transphobie (Saewyc, 2014)
- Les professionnels de la santé devraient recevoir une formation sur la diversité des sexes et la santé des personnes trans, puisque celles-ci requièrent souvent des soins spécialisés (Veale et coll., 2015). L'enquête TransPulse a révélé que la moitié des répondants transgenres avouaient être mal à l'aise

de discuter de problèmes de santé trans avec un médecin, et que 38 % avaient vécu au moins une expérience négative liée à leur identité transgenre (Bauer et coll., 2015a)

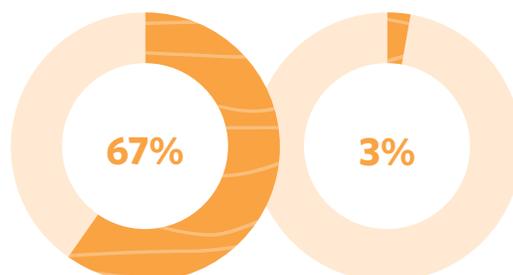
Les personnes trans sont

# 2x

plus susceptibles de songer au suicide et de faire une tentative de suicide que les personnes LGBTQ (Irwin et coll., 2014).

- Les parents et les membres de la famille des personnes trans devraient les accepter pleinement et se montrer solidaires (Bauer et coll., 2015b)
- Toutes les institutions devraient faire en sorte que les personnes transgenres aient accès à des salles de bains et à des logements sur le campus qui sont adaptés au genre (Seelman, 2016)

Chez les personnes en transition, **67%** pensaient au suicide avant les interventions médicales, mais seulement **3%** y songeaient après leur transition (Bailey et coll., 2014).



## Que peuvent faire les personnes trans pour rester en bonne santé mentale?

1

### CONSIDÉRER COMMENT FAIRE LA TRANSITION.

La décision de commencer un processus de transition est personnelle. La transition peut comporter une combinaison d'éléments sociaux, physiques, médicaux et juridiques.

2

### PRIORISER LES RELATIONS POSITIVES.

Il est important de téléphoner, d'envoyer des textos et de passer du temps avec les amis et les membres de la famille qui offrent leur soutien. Songer à tendre la main à d'autres personnes transgenres, en particulier des pairs.

3

### TROUVER UN FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ INCLUSIF ET OUVERT À LA RÉASSIGNATION SEXUELLE.

Ceci est essentiel pour assurer la sécurité et le confort lors de l'accès aux services de soins de santé.

4

### ALLER CHERCHER DE L'AIDE EN CAS DE BESOIN!

Lorsque les difficultés de la vie semblent insurmontables, il faut en parler à un proche, appeler la ligne locale d'écoute téléphonique, ou encore la Trans Lifeline au : 877-330-6366.

## RESSOURCES

*The Genderbread Person by It's Pronounced Metrosexual* [itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/](https://itspronouncedmetrosexual.com/2018/10/the-genderbread-person-v4/)  
Egale Canada [egale.ca](https://egale.ca)



Si vous êtes en crise, appelez la ligne d'écoute téléphonique de votre région.

[suicideprevention.ca/need-help](https://suicideprevention.ca/need-help)

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE [SUICIDEINFO.CA](https://SUICIDEINFO.CA)



centre de prévention du suicide



Avec le financement de  
Financial contribution from



## Références

- American Association of Suicidology. (2018). *Know the warning signs of suicide*. Extrait du site <http://www.suicidology.org/resources/warning-signs>
- Bailey, L., Ellis, S., et McNeil, J. (2014). Suicide risk in the UK trans population and the role of gender transitioning in decreasing suicidal ideation and suicide attempt. *Mental Health Review Journal*, 19(4), pages 209 à 220. <http://doi.org/10.1108/MHRJ-05-2014-0015>
- Bauer, G., Zong, X., Scheim, A., Hammond, R. et Thind, A. (2015a). Factors impacting transgender patients discomfort with their family physicians: A respondent-driven sampling study. *PloSONE* 2015; 10(12): e0145046. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145046>
- Bauer, G., Schiem, A., Travers, R. et Hammond, R. (2015b). Intervenable factors associated with suicide risk in transgender persons: A respondent driven suicide risk sampling study in Ontario, Canada. *BMC Public Health*. DOI : 10.1186/s12889-015-1867-2 <http://doi.org/10.1186/s12889-015-1867-2>
- Fédération canadienne des étudiantes et étudiants (2017). *Defining terms and expanding our understanding: Working toward gender inclusive spaces*. Consulté à l'adresse <http://cfsontario.ca/wp-content/uploads/2017/07/DefiningTerms.pdf>
- Haas, A., Eliason, M., Mays, V., Mathy, R., Cochran, S., D'Augelli, A., Silverman, M., Fisher, P., Hughes, T., Rosario, M., Russell, S., Malley, E., Reed, J., Litts, D.A., Haller, E., Sell, R.L., Remafed, G., Bradford, J., Beautrais, A.L., Brown, G.K., Diamond, G.M., Friedman, M.S., Farofalo, R., Turner, M.S., Hollibaugh, A. et Clayton, P. (2011). Suicide and suicide risk in lesbian, gay, bisexual and transgender populations: Review and recommendations. *Journal of Homosexuality*, 58(1), pages 10 à 51. <https://doi.org/10.1080/00918369.2011.534038>
- Irwin, J., Coleman, J., Fisher, C. et Marasco, V. (2014). Correlates of suicide ideation among LGBT Nebraskans. *Journal of Homosexuality*, 61(8), pages 1172 à 1191. <https://doi.org/10.1080/00918369.2014.872521>
- McNeill, J., Ellis, S. et Eccles, S. (2017). Suicide in trans populations: A systematic review of prevalence and correlates. *Psychology of Sexual Orientation*. <http://doi.org/10.1037/sgd0000235>
- National LGBTI Health Alliance. (2016). *National lesbian, gay, bisexual, transgender and intersex mental health and suicide prevention strategy: A new strategy for inclusion and action*. Consulté à l'adresse [https://lgbtihealth.org.au/wp-content/uploads/2016/12/LGBTI\\_Report\\_MentalHealthandSuicidePrevention\\_Final\\_Low-Res-WEB.pdf](https://lgbtihealth.org.au/wp-content/uploads/2016/12/LGBTI_Report_MentalHealthandSuicidePrevention_Final_Low-Res-WEB.pdf)
- Russell, S., Pollitt, A., Li, G. et Grossman, A. (2018). Chosen name is linked to reduced depressive symptoms, suicidal ideation, and suicidal behavior among transgender youth. *Journal of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.02.003>
- Saewyc, E., Konishi, C., Rose, H., et Homma, Y. (2014). School-based strategies to reduce suicidal ideation, suicide attempts and discrimination among sexual minority and heterosexual adolescents in western Canada. *International Journal of Child and Youth Family Studies*, 5(1), pages 89 à 112. <https://doi.org/10.18357/ijcyfs.saewyce.512014>

### À PROPOS DU CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION

**Tout le monde** peut apprendre à reconnaître une personne à risque de se suicider et lui trouver de l'aide.

#### Appelez-nous.

Nous sommes le Centre for Suicide Prevention, une branche de l'Association canadienne pour la santé mentale. Depuis plus de 35 ans, nous fournissons à la population canadienne les connaissances et les compétences requises pour intervenir auprès de personnes à risque de se suicider. Nous pouvons vous procurer les bons outils. Une éducation pour la vie.

### À PROPOS DE LA COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) joue un rôle catalyseur dans l'amélioration du système de santé mentale et la transformation des attitudes et des comportements de la population canadienne à l'égard des problèmes de santé mentale.



Si vous êtes en crise, appelez la ligne d'écoute téléphonique de votre région.

[suicideprevention.ca/need-help](http://suicideprevention.ca/need-help)

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE [SUICIDEINFO.CA](http://SUICIDEINFO.CA)



centre de  
prévention du suicide



Avec le financement de  
Financial contribution from  
Santé Health  
Canada Canada

## References (cont'd)

- Seelman, K., Colon-Diaz, M., LeCroix, R., Xavier-Brier, M. et Kattari, L. (2017). Transgender noninclusive healthcare and delaying care because of fear: Connections to general health and mental health among transgender adults. *Transgender Health*, 2(1). <https://doi.org/10.1089/trgh.2016.0024>
- Seelman, K. (2016). Transgender adults' access to college bathrooms and housing and the relationship to suicidality. *Journal of Homosexuality*, 63(10), pages 1378 à 1399. <https://doi.org/10.1080/00918369.2016.1157998>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2010). *It takes a community: Report on the summit on opportunities for mental health promotion and suicide prevention in senior living communities*. Extrait du site <http://www.sprc.org/resources-programs/it-takes-community-report-summit-opportunities-mental-health-promotion-suicide>
- Suicide Prevention Resource Center. (2008). *Suicide risk and prevention in gay, lesbian, bisexual and transgender youth*. Newton, Massachusetts : Education Development Center, Inc. Consulté à l'adresse [http://www.sprc.org/sites/default/files/migrate/library/SPRC\\_LGBT\\_Youth.pdf](http://www.sprc.org/sites/default/files/migrate/library/SPRC_LGBT_Youth.pdf)
- Taylor, C., Peter, T., McMinn, T. L., Elliott, T., Beldom, S., Ferry, A., et coll. (2011). *Every class in every school: The first national climate survey on homophobia, biphobia, and transphobia in Canadian schools*. Final report. Toronto : Egale Canada Human Rights Trust. Consulté à l'adresse <https://egale.ca/wp-content/uploads/2011/05/EgaleFinalReport-web.pdf>
- Veale, J., Watson, R., Peter, T., et Saewyc, E. (2016). Mental health disparities among Canadian transgender youth. *Journal of Adolescent Health*, 60(1), pages 44 à 49. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.09.014>
- Veale, J., Saewyc, E., Frohard-Dourlent, H., Dobson, S., Clark, B. et le Canadian Trans Youth Health Survey Research Group. (2015). B

### À PROPOS DU CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION

**Tout le monde** peut apprendre à reconnaître une personne à risque de se suicider et lui trouver de l'aide.

#### Appelez-nous.

Nous sommes le Centre for Suicide Prevention, une branche de l'Association canadienne pour la santé mentale. Depuis plus de 35 ans, nous fournissons à la population canadienne les connaissances et les compétences requises pour intervenir auprès de personnes à risque de se suicider. Nous pouvons vous procurer les bons outils. Une éducation pour la vie.

### À PROPOS DE LA COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) joue un rôle catalyseur dans l'amélioration du système de santé mentale et la transformation des attitudes et des comportements de la population canadienne à l'égard des problèmes de santé mentale.



**Si vous êtes en crise, appelez la ligne d'écoute téléphonique de votre région.**

[suicideprevention.ca/need-help](http://suicideprevention.ca/need-help)

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE [SUICIDEINFO.CA](http://SUICIDEINFO.CA)



centre de  
prévention du suicide



Avec le financement de  
Financial contribution from

Santé Canada  
Health Canada