

Les personnes transgenres et la prévention du suicide

Les personnes transgenres se heurtent à des facteurs de stress uniques et sont plus nombreuses que les personnes cisgenres à être victimes de discrimination et de harcèlement. Une détérioration de leur santé mentale peut en découler et elles sont plus susceptibles d'envisager le suicide (Kingsbury et coll., 2022).

Le terme « **TRANSGENRE** » désigne les personnes dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe qui leur a été assigné à la naissance (Veale et coll., 2015).

L'**IDENTITÉ DE GENRE** désigne la conception personnelle de sa place sur le continuum du spectre de genre (femme ou homme, homme et femme, ou ni homme ni femme) (Commission ontarienne des droits de la personne, sans date).

Bon nombre d'autres termes sont utilisés pour décrire l'identité de genre, notamment « genre queer », « non binaire » et « au genre fluide ».



2 sur 3

Les deux tiers des personnes transgenres de 14 à 18 ans ont sérieusement songé au suicide au cours des années précédentes (Veale et coll., 2017).

Pourquoi les personnes transgenres sont-elles plus à risque?

Le nombre de personnes transgenres souffrant de détresse psychologique est nettement supérieur à celui de la population générale. **Leur identité de genre n'est pas en cause, mais plutôt les facteurs de stress uniques auxquels elles sont confrontées**, notamment le stress lié à l'appartenance à un groupe minoritaire et à la stigmatisation. L'ensemble de ces expériences et de ces facteurs de stress peuvent accroître le risque de suicide (Valentine et Shipherd, 2018).

STIGMATISATION

La stigmatisation à l'égard des personnes transgenres peut prendre diverses formes. Cette source de stress peut comprendre des facteurs externes comme la discrimination, les préjugés et la violence, ainsi que des facteurs internes comme la dissimulation d'identité intériorisée (Lick et coll., 2013).

Pourquoi les personnes transgenres sont-elles plus à risque? (suite)

STIGMATISATION INDIVIDUELLE

Les personnes qui appartiennent à des groupes stigmatisés et minoritaires peuvent dissimuler leur véritable identité, même à elles-mêmes. Il s'agit d'une forme de stigmatisation intériorisée à l'égard de soi-même qui s'explique par une exposition à la stigmatisation du monde extérieur (Puckett et Levitt, 2015).

STIGMATISATION FAMILIALE

Lorsque la famille et les amis n'acceptent pas l'identité de genre d'une personne, la situation peut être extrêmement bouleversante pour la personne concernée et engendrer de l'isolement, des symptômes de dépression et du désespoir (Dickey et coll., 2016).

STIGMATISATION STRUCTURELLE

La stigmatisation structurelle se manifeste par des lois et des politiques qui créent des inégalités ou qui ne protègent pas les personnes transgenres contre la discrimination. Il peut s'agir notamment de politiques qui compliquent l'accès à des soins d'affirmation de genre. Les personnes transgenres peuvent également être victimes de discrimination en milieu de travail, dans le milieu universitaire ou au sein des services sociaux et de santé (Hatzenbuehler et coll., 2024).

STIGMATISATION PUBLIQUE

Ce type de stigmatisation des personnes transgenres est liée au manque de connaissances et de compréhension du grand public concernant l'identité de genre, la fluidité de genre et les personnes transgenres (ce qui peut entraîner de l'isolement et de la discrimination).

STIGMATISATION INTERSECTIONNELLE

Il est question d'intersectionnalité lorsqu'une personne appartient à plus d'un groupe social ou s'y identifie. Les personnes qui vivent l'intersectionnalité ressentent les effets de l'identification à leurs différents groupes (Turan et coll., 2019). Par exemple, la discrimination que peut subir une personne transgenre blanche peut être moindre que celle dont peut être victime une personne transgenre noire, qui peut subir une discrimination fondée sur la race en plus d'une discrimination de genre. Tout effort de prévention du suicide visant à soutenir les personnes en situation d'intersectionnalité doit tenir compte du caractère complexe de cette question.

EXPÉRIENCE DE LA DISCRIMINATION (TRANSPHOBIE)

La transphobie désigne le rejet de l'identité transgenre et le refus de reconnaître qu'elle est réelle et valide (TransActual, 2024). Elle peut se manifester sous la forme de harcèlement physique ou verbal, ou d'une agression physique ou sexuelle. La transphobie peut être perpétrée à l'échelle individuelle, institutionnelle ou sociale (voir « Stigmatisation structurelle » ci-dessus).

STRESS LIÉ À LA TRANSITION

Une personne qui a choisi de faire la transition médicale vers le genre auquel elle s'identifie peut éprouver du stress en lien avec cette transition. Bon nombre de facteurs de stress y sont associés, notamment la perturbation de l'existence, des réactions négatives potentielles de la part des amis, de la famille et des employeurs, ainsi que des risques liés à la transition médicale

et à la parfois longue période nécessaire pour la réaliser (Dickey et coll., 2016).

LACUNES EN MATIÈRE D'ACCÈS À DES SOINS DE SANTÉ ET DE SANTÉ MENTALE D'AFFIRMATION DE GENRE

Les personnes transgenres sont souvent victimes de discrimination dans les établissements de soins de santé, alors que l'accès aux soins de santé est vital pour elles, surtout celles qui ont besoin de soins spécialisés dans le cadre d'une transition médicale (Taylor et coll., 2020).

ITINÉRANCE

Les jeunes 2ELGBTQIA+ sont largement surreprésentés dans la population des jeunes itinérants en Amérique du Nord (McCann et Brown, 2021). Le système des refuges doit favoriser des espaces sûrs pour tous les jeunes, et le personnel doit être initié aux questions relatives à la culture, à la terminologie, aux besoins, à l'homophobie et à la transphobie des jeunes 2ELGBTQIA+ (Abramovich et coll., 2022).



Signes précurseurs

Tout changement important dans le comportement ou l'humeur d'une personne pourrait indiquer qu'elle pense au suicide. Soyez attentif aux signes suivants :

- exprime du désespoir ou dit qu'elle est un fardeau;
- menace de se suicider ou exprime le désir de mourir*;
- cherche des moyens de mettre fin à ses jours*;
- tente de se suicider;
- augmente sa consommation de substances;
- n'a pas de but dans la vie ou de raison évidente de vivre;
- évite la famille et les amis;
- exprime de la rage, de la colère et de l'irritation;
- se montre insouciant;
- manifeste des changements d'humeur marqués.

(American Association of Suicidology, sans date)

* Ces signes indiquent un risque de suicide immédiat. Restez avec la personne qui présente ces signes et mettez-la en contact avec des services d'aide. Au Canada, vous pouvez composer le **9-8-8**, la ligne d'aide en cas de crise de suicide, ou y envoyer un texto.

Statistiques

LES PERSONNES TRANSGENRES SONT

2x

PLUS SUSCEPTIBLES DE SONGER AU SUICIDE ET DE FAIRE UNE TENTATIVE DE SUICIDE QUE LES PERSONNES LESBIENNES, GAIES OU BISEXUELLES (MCNEIL ET COLL., 2017).

UNE ENQUÊTE AMÉRICAINE RÉALISÉE EN 2022 A RÉVÉLÉ QUE

94 %

DES PERSONNES TRANSGENRES SONT SATISFAITES DE LEUR VIE APRÈS LEUR TRANSITION (JAMES ET COLL., 2024).

SELON LES ESTIMATIONS, LA PRÉVALENCE DES TENTATIVES DE SUICIDE AU COURS DE LA VIE OSCILLE ENTRE

32 et 41 %

CHEZ LES PERSONNES TRANSGENRES (MAK ET COLL., 2020).

Que pouvons-nous faire sur le plan individuel pour réduire le risque de suicide chez les personnes transgenres?

Respecter les personnes transgenres en affirmant leur identité de genre

Normalisez le partage des pronoms en partageant les vôtres lorsque vous vous présentez ou vous identifiez (p. ex. dans une signature de courriel ou sur Zoom). Utilisez leurs pronoms et le nom qu'elles ont choisi, ainsi qu'un langage inclusif et neutre du point de vue du genre. Si vous ne savez pas quels termes utiliser, soyez attentif aux termes que les personnes utilisent pour se décrire ou posez-leur la question (Russel et coll., 2018).

Nous renseigner

Renseignez-vous sur l'identité transgenre, les difficultés auxquelles sont confrontées les personnes transgenres et la communauté 2ELGBTQIA+.

Préserver la confidentialité de leurs révélations

Si une personne vous révèle quoi que ce soit au sujet de son identité de genre ou de son orientation sexuelle, soutenez-la et n'en parlez à personne, à moins d'indication contraire de sa part. Remerciez-la de vous l'avoir dit et dites-lui que vous êtes là pour la soutenir.

Engager une conversation ouverte et exempte de jugement

Si vous connaissez une personne qui présente des signes avant-coureurs de suicide, discutez-en ouvertement avec elle, sans porter de jugement. La *Trousse d'outils en prévention du suicide* (bit.ly/3FcAfde) pourra vous guider sur la manière d'amorcer cette conversation.

Que peuvent faire les services de santé, le gouvernement et d'autres secteurs pour contribuer à réduire le nombre de suicides chez les personnes transgenres?

ÉCOLES

Les écoles doivent s'engager activement à mettre fin au harcèlement et à la discrimination visant les personnes transgenres. De nombreuses écoles canadiennes disposent de politiques et de programmes visant à garantir que la population étudiante et le personnel 2ELGBTQIA+ se sentent en sécurité, respectés et intégrés. Points importants pour les écoles :

- mettre en œuvre des politiques et des procédures exhaustives en matière d'orientation sexuelle et d'identité de genre qui traitent expressément de la transphobie et du harcèlement, de la violence et de la discrimination fondés sur le genre;
- sensibiliser la population étudiante au genre et à la sexualité (Russell et coll., 2021);
- soutenir les efforts de la population étudiante pour créer des alliances de genre et de sexualité ou des alliances entre élèves queers et hétérosexuels (Peter et coll., 2021; Saewyc et coll., 2014).

Pour en savoir plus sur la manière dont les écoles peuvent contribuer à prévenir le suicide chez les personnes 2ELGBTQIA+, y compris les stratégies permettant de créer des environnements sûrs et inclusifs, de mettre en place des systèmes de soutien et des programmes de mentorat, de promouvoir les connaissances en santé mentale et la formation du personnel, d'améliorer l'accès aux ressources et à la représentation, et d'encourager l'affirmation de l'identité, consultez le chapitre 6 du document *Prévention du suicide et promotion de la vie dans les écoles : Un guide national destiné aux dirigeants du système* (bit.ly/4jms78A).

SOINS DE SANTÉ

Les personnes transgenres qui choisissent de faire une transition médicale ont besoin de soins de santé spécialisés et pourtant, elles sont souvent victimes de discrimination dans les établissements de soins de santé (Taylor et coll., 2020). Les personnes transgenres doivent pouvoir accéder à des soins sans avoir peur d'être jugées, et à des professionnels qui les acceptent

et qui soutiennent leur genre. Il est important que les professionnels de la santé suivent des formations sur la diversité des genres, la sensibilisation et les soins affirmatifs du genre (Strauss et coll., 2017). Les soins affirmatifs du genre ont un effet positif sur l'expérience des patients transgenres dans le système de santé et sur leur bien-être mental (Bhatt et coll., 2022).

GOVERNEMENTS

Les gouvernements sont particulièrement bien placés pour soutenir les communautés transgenres. Le *Plan d'action fédéral 2ELGBTQIA+* (bit.ly/3F8r2CN) en est un bon exemple. Il adopte une approche holistique pour remédier aux inégalités substantielles et persistantes auxquelles se heurtent les personnes et les communautés 2ELGBTQIA+ (Gouvernement du Canada, 2022).

MILIEUX DE TRAVAIL ET INSTITUTIONS

Les caractéristiques, les normes, les pratiques et les espaces des milieux institutionnels peuvent avoir des impacts importants sur le bien-être des personnes transgenres. Les personnes transgenres se sentent mieux lorsqu'elles éprouvent un sentiment de sécurité et peuvent exprimer sans détour leur identité de genre. Les institutions, notamment les milieux de travail et les campus, peuvent offrir un soutien aux personnes transgenres :

- en veillant à ce que les personnes transgenres aient accès à des toilettes non genrées (Seelman, 2016);
- en normalisant la pratique du partage des pronoms (p. ex. en fournissant des insignes de pronoms ou en ajoutant des pronoms sur les porte-noms ou aux signatures de courrier électronique);
- en permettant la diversité des genres sur les formulaires d'identification (tels que les cartes d'identité);
- en initiant le personnel à l'utilisation d'une communication inclusive (p. ex. en évitant d'utiliser l'expression « mesdames et messieurs » lorsqu'une personne s'adresse à un groupe).

Quelles stratégies peuvent aider les personnes transgenres à prendre soin de leur santé mentale?

Réfléchir à la transition de genre

Elles peuvent réfléchir à la possibilité de faire une transition (sociale, médicale, ou les deux) et à la manière de procéder (Dickey et coll., 2016). Une transition sociale peut inclure l'utilisation d'un nom et de pronoms différents, ou la modification de leur apparence par le choix de vêtements et d'une coiffure, ou les deux. Une transition médicale peut consister à modifier son apparence par l'utilisation d'hormones ou par des procédures médicales, ou les deux. Chaque personne décide elle-même de faire une transition et de la manière de le faire, un geste qui dépend des préférences personnelles et des outils accessibles.

Créer un réseau de soutien

Elles peuvent s'entourer de personnes qui les soutiennent et affirment leur identité de genre et envisager d'entrer en contact avec d'autres personnes ou groupes transgenres pour élargir leur réseau de soutien (Lucassen et coll., 2022).

Trouver un professionnel de la santé inclusif et offrant des soins d'affirmation de genre

(Bhatt et coll., 2022)

Les personnes transgenres peuvent envisager de chercher du soutien pour s'orienter dans le système de santé et trouver un fournisseur de soins au moyen de services d'orientation par les pairs ou d'autres services. Le site 211.ca/fr propose une liste de services d'orientation.

Contacteur des ressources communautaires

Elles peuvent communiquer avec des groupes communautaires ou sans but lucratif qui aident les personnes transgenres. Le site 211.ca/fr peut les aider à trouver une liste de groupes 2ELGBTQIA+ dans leur région.

Demander de l'aide au besoin

Au besoin, elles peuvent demander de l'aide en parlant à un proche, en composant le numéro **9-8-8** de la ligne d'aide en cas de crise de suicide ou en y envoyant un texto, ou encore en appelant la *Trans Lifeline* au **1-877-330-6366** (seulement disponible en anglais et espagnol).

Adopter des stratégies d'adaptation positives

Elles peuvent adopter des stratégies d'adaptation positives. Les stratégies d'adaptation sont importantes pour tout le monde. Pour les jeunes 2ELGBTQIA+, les stratégies qui intègrent des éléments de thérapie cognitivo-comportementale sont les plus efficaces (Lucassen et coll., 2022).



Ressources

211 : Annuaire des services sociaux et de santé non cliniques offerts au Canada par les gouvernements locaux et les communautés .

211.ca/fr

9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel et texto 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

988.ca/fr

Camp FYrefly (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) : Retraite de leadership offerte aux jeunes queers et transgenres au Canada.

ualberta.ca/en/camp-fyrefly

Egale Canada : Travaille à améliorer la vie des personnes 2ELGBTQIA+ au Canada en orientant les politiques publiques, en inspirant des changements culturels et en faisant la promotion des droits de la personne et de l'inclusion par la recherche, l'éducation, la sensibilisation et les conseils juridiques.

egale.ca/fr/

Trans Lifeline (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) : Met les personnes transgenres en contact avec les services de soutien et les ressources communautaires dont elles ont besoin pour survivre et s'épanouir.

translifeline.org

It Gets Better Canada : Encourage les jeunes de 2ELGBTQIA+ et leur donne les moyens d'agir en racontant des histoires et en bâtissant une communauté.

itgetsbettercanada.org/fr

Jeunesse, J'écoute : Offre aux jeunes, y compris ceux de la communauté 2ELGBTQIA+, un soutien psychologique 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par téléphone, texto et clavardage en direct. L'outil **Explorer les ressources autour de moi** aide les jeunes à trouver des ressources locales en matière de bien-être, telles que des soins de santé mentale, des services de logement et des services sociaux.

jeunessejecoute.ca

Native Youth Sexual Health Network (*lien vers du contenu uniquement en anglais*) : Organisme créé par et pour les jeunes Autochtones qui s'intéressent aux questions de santé, de droits et de justice en matière de sexualité et de procréation dans l'ensemble des États-Unis et du Canada.

nativeyouthsexualhealth.com

Ressources : *[You are made of medicine: A mental health peer support manual for Indigiqueer, two-spirit, LGBTQ+, and gender non-conforming Indigenous youth \(bit.ly/4jDcbQe\)](#)*

PFLAG Canada : Organisme qui aide les personnes 2ELGBTQIA+ et leurs proches à trouver des ressources et une communauté de soutien.

pflagcanada.ca/?lang=fr

Santé arc en ciel Ontario : Offre des ressources sur la santé fondées sur des données probantes aux membres de la communauté 2SLGBTQ+, aux fournisseurs de services et au grand public partout au Canada.

bit.ly/4iaio50

Références (suite)

Puckett, J., et Levitt, H. (2015). « Internalized Stigma Within Sexual and Gender Minorities: Change Strategies and Clinical Implications ». *Journal of LGBT Issues in Counseling*, vol. 9, n° 4, p. 329 à 349 : [bit.ly/4jzKq](https://doi.org/10.1080/15332542.2015.1055554)

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*, vol. 63, n° 4 : [bit.ly/3F7Ane3](https://doi.org/10.1016/j.jadhealth.2018.03.003)

Russell, S., Bishop, M., Saba, V., James, I. & Ioveno, S. (2021). Promoting school safety for LGBTQ and all students. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 8(2), 160-166. [bit.ly/4aHZO1c](https://doi.org/10.1016/j.pibbs.2021.100160)

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*, vol. 5, n° 1, p. 89 à 112 : [bit.ly/3Cy8ESO](https://doi.org/10.1007/s12147-014-9100-0)

Seelman, K. (2016). « Transgender Adults' Access to College Bathrooms and Housing and the Relationship to Suicidality ». *Journal of Homosexuality*, vol. 63, n° 10, p. 1378 à 1399 : [bit.ly/3WK4jmu](https://doi.org/10.1080/0021-9087.2016.1191111)

Strauss, P., Cook, A., Winter, S., Watson, V., Wright Toussaint, D., et Lin, A. (2017). *Trans Pathways: the mental health experiences and care pathways of trans young people*. Telethon Kids Institute, Perth, Australia : [bit.ly/4hC7NPC](https://doi.org/10.1080/14477500.2017.1350000)

Taylor, A., Chan, A., Hall, S, Saewyc, E., et Canadian Trans Youth Health Survey Research Group (2020). *Being Safe, Being Me 2019 : Results of the Canadian Trans and Non-binary Youth Health Survey*. Stigma and Resilience Among Vulnerable Youth Centre, University of British Columbia, Vancouver, Canada : [bit.ly/4oWdMcK](https://doi.org/10.1080/10804009.2020.1811111)

TransActual. (2024). Transphobia. [bit.ly/4hivZab](https://doi.org/10.1080/10804009.2024.1311111)

Turan, J., Elafros, M., Logie, C., Banik, S., Tuan, B., Crockett, K., Pescosolido, B., et Murray, S. (2019). « Challenges and opportunities in examining and addressing intersectional stigma and health ». *BMC Medicine*, vol. 17, n° 7 : [bit.ly/4aJb9y5](https://doi.org/10.1186/s12916-019-1311-1)

Valentine, S., et Shipherd, J. (2019). « A systematic review of social stress and mental health among transgender and gender non-conforming people in the United States ». *Clinical Psychology Review*, vol. 66, p. 24 à 38 : [bit.ly/4gp41Iz](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.04.001)

Veale, J., Watson, R., Peter, T., et Saewyc, E. (2017). « The mental health of Canadian transgender youth compared with the Canadian population ». *Journal of Adolescent Health*, vol. 60, n° 1, p. 44 à 49 : [bit.ly/3X9bUez](https://doi.org/10.1016/j.jadhealth.2016.11.001)

À PROPOS DU CENTRE FOR SUICIDE PREVENTION ET ASCM ALBERTA

Nous sommes le Centre for Suicide Prevention et l'Association canadienne pour la santé mentale Alberta.

Depuis plus de 40 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 situation de crise,
appelez ou textez au 9 8 8.

988.ca/fr

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ LE [SUICIDEINFO.CA](https://www.suicideinfo.ca)
LIEN VERS DU CONTENU UNIQUEMENT EN ANGLAIS



Canadian Mental
Health Association
Association canadienne
pour la santé mentale



centre de
prévention du suicide



Commission de
la santé mentale
du Canada



Avec le financement de
Financial contribution from

Santé Health
Canada Canada

