

# Être un·e bon·ne allié·e pour les personnes trans, inter, non- binaires !



Brochure sous licence **CC-NC-SA**.

*Vous pouvez tout à fait imprimer, photocopier, faire circuler ou transformer librement le présent document, dès lors que c'est pour un usage non commercial.*

Lis-moi, surtout si tu n'es pas une personne trans, et/ou inter et /ou non-binaire ! 😊

Juillet 2023  
(v. 1)

## Introduction

### a) Personnes transgenres, personnes inter

Les **personnes transgenres (ou personnes trans)** sont les personnes qui vivent dans un genre différent de celui qui leur a été assigné à leur naissance. Les personnes confortables avec le genre qui leur a été assigné à la naissance sont **des personnes cisgenre (ou cis)**. Quand je parle « d'assignation à la naissance », je désigne le genre que l'on nous attribue arbitrairement bébé en regardant brièvement la forme et la longueur des parties génitales (le fameux : « c'est un garçon ! » ou « c'est une fille ! »).



Drapeau Trans

*Femme trans / trans fem* : une femme que l'on a assignée à tort à la naissance comme étant un garçon.

*Homme trans/ trans masc* : un homme que l'on a assigné à tort à la naissance comme étant une fille.

*Personne non-binaire* : une personne qui s'oppose à la binarité des genres et peut se définir comme ni homme ni femme, ou bien les deux, ou bien entre les deux.

*Personne agenre* : une personne qui ne se définit dans aucun genre, qui rejette l'idée même du genre et ressent une absence totale ou partielle de genre.

Remarque : **La transidentité n'est pas une orientation sexuelle.** On peut être un homme trans gay, une femme trans bisexuelle, etc.

### c) Livres

> **Une histoire de genre, Lexie** : un guide qui déconstruit tous les préjugés, les abus de langage, les non-sens liés aux transidentités, afin de mieux les comprendre et de donner les armes pour s'en émanciper (pour ados, adultes).

> **Toutes les familles de mon village, Ophélie Céliér** : toutes les particularités qu'une famille peut comporter (pour enfants).

> **Felix ever after, Kacen Callender** : Le récit fictionnel d'un adolescent noir, queer, trans en quête d'amour, d'identité et de reconnaissance. Pour ado et adultes. J'ai adoré ! <3

### d) Assos pour les proches et les parents

> **OUTrans** (<https://outrans.org/>) : association féministe d'autosupport trans. Permanence pour les proches et les parents.

> **Contact** (<https://www.asso-contact.org/>) : dialogue entre les parents, les lesbiennes, gays, bi et/ou trans, leurs familles et leurs ami-e-s ; interventions en milieu scolaire, écoute.

> **Transkids Belgique** (<https://www.noahgottlob.com/transkids-asbl>) : la première association belge francophone spécifiquement dédiée aux enfants transgenres ou en questionnement quant à leur genre, et à leurs parents.

Pour clarifier un truc, discuter, gueuler, souligner une faute d'orthographe ou une maladresse lourdaude, tu peux me joindre ici : [cvecologique@vivaldi.net](mailto:cvecologique@vivaldi.net).

## Ressources

### a) En ligne

> <https://wikitrans.co/> : LE site de référence francophone, dont ce document s'inspire largement.

> <https://oiifrancophonie.org/> : LE site de référence francophone du Collectif Intersexes et Allié.es.

> Eleonore et nous (Compte Insta)

> **Reportage : Dans la tête d'un trans** : 1h sur Youtube, RTS Suisse, déconstruit les idées reçues ; introduction pour les parents et les proches.

> **Reportage : Les transidentités, racontées par les trans** : Podcast, France Culture, reconnaissance des personnes trans en France, lutte pour l'accès aux droits.

> <https://chrysalide-asso.fr/nos-documents/etre-un-e-proche-de-personne-trans/> : Être un-e proche de personne trans - Guide pratique à l'usage de l'entourage (téléchargeable et gratuit sur le site de Chrysalide).

> La brochure de sensibilisation : <https://drive.google.com/file/d/1lYmwR3lnW6RsmYvRq2-8OyADpJgVetc> « Comprendre les Transidentités : un guide à l'usage des personnes cisgenres », de l'Association Transat.

### b) Podcast

> **Camille sur Binge Audio** : *Déclinez votre identité* ([www.binge.audio/podcast/camille/declinez-votre-identite](http://www.binge.audio/podcast/camille/declinez-votre-identite)) ou *Comment être un-e bon-ne allié-e des personnes trans.*

Nous n'utilisons pas le mot « transsexuel.le ». Ce mot vient de la psychiatrie, une institution qui a largement contribué à ce que les transidentités soient considérées comme des pathologies mentales. Seules les personnes **concernées** qui souhaitent faire usage de ce terme le peuvent ; dans ce cas **respectez** cette appellation mais utilisez-la uniquement pour les personnes qui le demandent.



*Drapeau Non-binaire*

**Les personnes intersexes (ou personnes inter)** sont des personnes dont les organes génitaux, et/ou les gonades, et/ou les taux d'hormones et/ou les chromosomes ne correspondent pas aux définitions typiques de « mâle » ou « femelle » selon les normes médicales occidentales. Les personnes qui ne sont pas inter sont dites **dyadiques**. De nos jours encore, les personnes inter subissent énormément de pressions et de violences médicales (comme des opérations chirurgicales contraintes), souvent très jeunes.

Une personne inter peut avoir n'importe quelle orientation sexuelle ou être asexuelle ; elle peut s'identifier au genre masculin, féminin ou à un autre (non binaire, agenre, etc.). Si elle ne se reconnaît pas dans l'assignation de genre arbitraire subie à la naissance, elle peut aussi se considérer comme trans.



*Drapeau Inter*

La **transphobie** c'est une attitude de méfiance, d'hostilité, de discrimination envers les personnes trans, inter et/ou non binaires. Elle peut se manifester par de la violence physique, verbale et d'autres comportements plus subtils. Elle peut être subie dans l'espace privé comme dans l'espace public. D'après moi, la transphobie en France est institutionnelle (les droits pour personnes trans et/ou inter sont moins nombreux et moins garantis que ceux des personnes cis et/ou dyadiques). Comme l'étymologie du mot transphobie renvoie à la peur, or il n'y a aucune raison d'avoir peur des personnes trans&inter ; je préfère **parler de cissexisme** : c'est-à-dire du privilège à être une personne cis, à être une personne dyadique.

## b) Transitions

La **transition de genre** est un processus qui permet à une personne de s'affirmer dans le genre auquel elle s'identifie. Cela peut être : un nouveau prénom, de nouveaux accords grammaticaux, une nouvelle garde-robe, intensifier ou ralentir sa pratique sportive, un travail de la voix, un traitement hormonal, des opérations, etc. Chaque transition est singulière et chacun-e compose avec ses besoins particuliers du moment. Il n'y pas de « bout du chemin » ni de « fin de transition » - on évite donc toute question du genre « tu vas aller jusqu'où ? ».

Pour moi, la transition a permis un mieux-être, une meilleure estime de moi ; de montrer au monde qui je suis vraiment, de m'exprimer librement, d'être moi. Ça été ma stratégie privilégiée pour vivre, voire survivre...

L'**expression de genre** est l'ensemble des caractéristiques extérieures que je vais montrer au monde (apparence, intérêts, comportements). Dans un monde binaire, on croit fort que le sexe génital est en parfaite cohérence avec l'identité de genre et tout autant en cohérence avec l'expression de

TRANS c'est le nom de ce que tu vois de moi tant que t'as pas appris à me voir moi. [...]

TRANSsssss

c'est le nom de l'écart entre moi et ce qui aurait été plus simple que je sois, franchement ce qui aurait vraiment arrangé tout le monde.

c'est le nom de la fosse plus ou moins sceptique installée entre moi et ce qu'on a commencé à me demander d'être quelques mois avant ma naissance.[...]

**Cette distance, ce trou, cet écart, entre la norme et moi, n'existe que par rapport à cette norme. Si la norme disparaît il n'y plus rien pour être entre, pour être en dehors, il n'y a plus d'écart, plus rien à nommer.**

Je ne suis pas trans dans la forêt. [...] »

Le texte en entier est disponible ici : [pdlarevue.wordpress.com/2020/04/29/je-suis-pas-trans-dans-la-foret/](https://pdlarevue.wordpress.com/2020/04/29/je-suis-pas-trans-dans-la-foret/).

Vous n'êtes pas obligé-es de reprendre les personnes qui se trompent de façon frontale et immédiate (« ce n'est pas le bon pronom, Rosine se genre au elle »), vous pouvez :

- répondre à la personne qui se trompe en utilisant le bon pronom ou les bons accords grammaticaux, plusieurs fois dans la phrase de réponse,
- aller voir la personne qui s'est trompée après coup, entre 4 yeux.

En revanche, si une personne trans prend la parole pour expliquer quelque chose sur les transidentités, à ce moment, **la personne cisgenre est invitée à ne pas couper ou compléter ce que dit la personne trans**. Laissons la parole aux personnes concernées.

## Poème : « Je ne suis pas trans dans la forêt... »

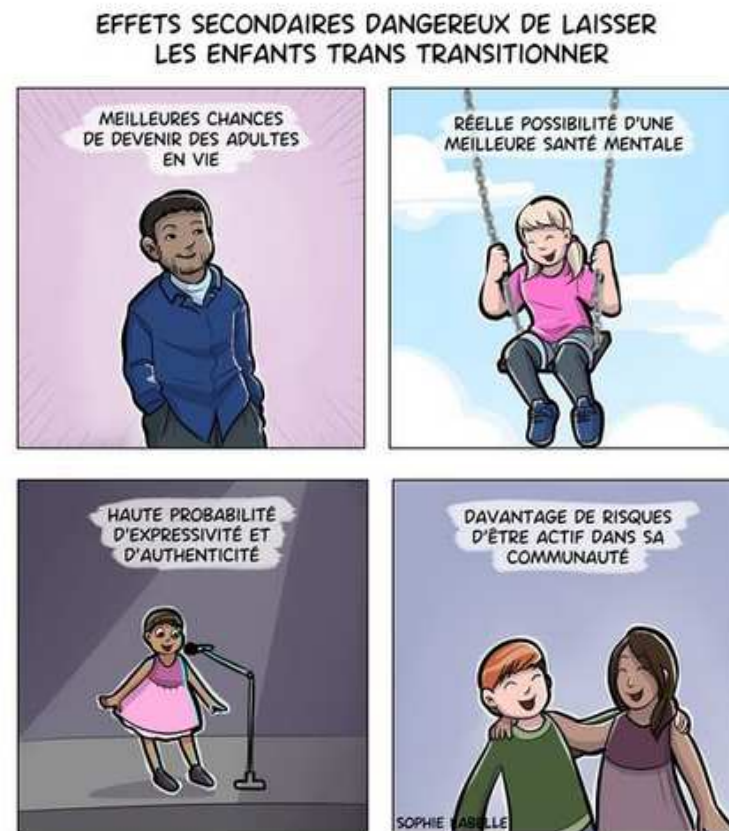
Enfin rappelez-vous que les **personnes trans existent parce que la société occidentale est binaire** et base de multiples & nombreuses attentes sociales (comme les comportements, les goûts, l'apparence physique et vestimentaire, les métiers possibles, etc. mais aussi et surtout sur la forme et la taille d'une minuscule partie de notre anatomie au moment de notre naissance, le sexe génital visible !!!).

Léa Rivière, danseuse et poétesse, raconte qu'elle n'est *pas trans dans la forêt* dans ce magnifique poème qu'elle a écrit :

«[...] Je suis trans tant que *tu* continues à opérer une corrélation entre un appareil génital, un pronom, une géographie des poils et un rôle social.

genre. Si je nais avec une vulve = je suis une fâmmme = j'adore porter des robes.... C'est absurde et faux !

Ce sont trois domaines bien distincts : on peut avoir été assigné fille à la naissance, se sentir plutôt « garçon » et aimer mettre du vernis, glousser et porter la barbe. L'expression de genre d'une personne trans fem ne sera pas forcément ultra « féminine »... mais peut-être que pour telle autre nana trans, ça sera le cas ! Des personnes peuvent être trans et choisir de ne « pas transitionner », de conserver leur expression de genre usuelle, elles n'en sont pas moins trans !



Sophie Labelle

Mais, la transition dans un monde raciste, sexiste et transphobe est **aussi un acte éminemment politique**.

Il est en général plus facile de transitionner pour les personnes trans *masc* que pour les trans *fem*, les premiers seront perçus dans genre masculin, plus valorisé en occident alors que les personnes trans fem subiront la **transmisogynie** (l'intersection entre la transphobie ET la misogynie, terme de J. Serano).

Il est en général plus facile de transitionner pour les personnes trans *masc blanches* que personnes trans *masc* noires, autochtones et/ou de couleur. Car l'occident raciste véhicule le stéréotype que les hommes noirs, autochtones ou de couleur seraient des personnes dangereuses ou agressives, c'est risquer par exemple plus de contrôles aléatoires de police qu'avant la transition.

Les trans fem noires, autochtones ou de couleur subiront elles de la **transmisogynoirie** (intersection entre le raciste, le sexiste et la transphobie)...

### c) Pour les jeunes personnes

Les jeunes personnes transgenres existent et ont besoin de soutien. Pourquoi ferait-on plus confiance à un-e enfant cisgenre qui revendique le fait d'être un garçon ou une fille qu'à un-e enfant trans qui exprime la même chose ? (C'est du cissexisme !)

Des **bloqueurs d'hormones** peuvent empêcher l'apparition de certains caractères liés à la puberté telles que la croissance, la libido, la calcification des os, la pilosité, la voix, la croissance des seins, la croissance du sexe génital ou de la pomme d'Adam, etc. Ils sont prescrits, sans rechigner aux enfants cisgenres connaissant une puberté précoce... Il est possible d'y avoir recours pour les ados trans, sous réserve de l'accord des parents. **L'action des bloqueurs est réversible**, ce qui signifie que si ces derniers sont arrêtés, la puberté reprend son cours. Il est possible, une fois les 16 ans obtenus, de directement entreprendre une transition hormonale.

- vous pouvez **demander à la personne ses pronoms** (« Salut ! Quels sont tes pronoms ? » Ou « Comment souhaites-tu être genré-e aujourd'hui ? »). Si vous optez pour cette option : demandez les pronoms de *toutes les personnes* présentes dans l'interaction/la pièce (qu'elles vous « semblent » cis ou trans !) puisque –rappel !- vous ne pouvez pas deviner le genre des personnes...
- et, encore mieux ! Vous pouvez **tendre les oreilles** et attendre que la personne se genre... Cela arrivera en général au bout de 30 secondes de conversation ! Si la personne utilise exclusivement des termes neutres, faites-vous confiance dans le fait de trouver des termes neutres aussi. Le genre intervient au final assez peu quand on s'adresse directement à la personne.

### b) Faire de la pédagogie

On demande très souvent aux personnes trans d'expliquer, de partager des choses intimes, gratuitement et sans s'assurer que c'est ok pour elleux de faire ce travail. **C'est vraiment soutenant que des personnes cisgenres fassent le travail de pédagogie !**

D'ailleurs, il est souhaitable et bien vu de demander à la personne trans en amont : « On va se faire un dîner avec X et Y, as-tu besoin de soutien ? » Si oui, précisez ensemble ce qui serait soutenant : « Souhaites-tu que je reprenne les personnes devant toi ou que je laisse couler, mais que j'aille discuter avec X ou Y après coup ? » « Si les personnes posent des questions sur ton ancien prénom, est-ce que tu souhaites que je réponde à ta place comme quoi ce n'est pas approprié ni bienvenu ? »

**En général, c'est soutenant que les personnes cisgenres reprennent les autres personnes sur l'usage des bons pronoms et du prénom souhaité(s). Pour être absolument sûr-e, vérifiez toujours avec la personne concernée !**

toute : chaque jour il y aura besoin de poser des actes, d'incarner certaines attitudes pour lutter contre les oppressions (ici la transphobie). Ce ne sont pas non plus des actions que l'on fait pour gagner des « bons points de militance » ni pour s'alléger de la culpabilité d'avoir le privilège d'être une personne cis et/ou dyadique.



BD de Sophie Labelle  
*Assignée Garçon*

**a) Ne jamais présumer du genre de mon interlocuteur/ de mon interlocutrice**

**Dans notre société occidentale, on croit à tort qu'il est possible de deviner le genre des personnes que l'on croise dans la rue de par leur expression de genre ! C'est faux. Pour le genre, c'est toujours la personne concernée qui sait, quelque soit son âge.**

Si vous ne connaissez pas la personne, impossible de savoir d'avance comment s'adresser à elle. Quelques astuces :

- vous pouvez **vous présenter, même si vous êtes une personne cisgenre, en donnant votre prénom et votre pronom** (« Noa, il » ; « Catherine, accords au féminin » ; « Matt, alternance du il et du elle »).

Pour le dire plus clairement avec un exemple binaire : cela évite à une personne qui s'identifie à un garçon de voir ses seins pousser, ses règles arriver, ses hanches s'arrondir ; cela évite à une personne qui s'identifie à une fille, de se voir grandir (pieds, mains, taille du corps), muer, prendre de la barbe, etc.



Les avantages sont indéniables pour les mineur-es concerné-es, cela permet de :

- vivre et être plus facilement reconnu-e/ perçu-e dans le genre ressenti, pendant cette période cruciale pour la construction de soi. Cela limite les risques d'isolement, de harcèlement, de discriminations transphobes et de suicide.
- commencer sa vie de jeune adulte dans le genre désiré et donc avoir plus (+) d'énergie pour penser à d'autres choses que la transition (se faire des ami-es, sortir, trouver du travail, un appart, etc.)
- limiter le recours aux traitements et opérations chirurgicales une fois adulte. Le gain est énorme financièrement, mais aussi émotionnellement, psychiquement et physiquement (moins de risques opératoires, moins de temps de convalescence, etc.)

## La base de la base pour interagir avec une personne trans !

A lire et à relire tant que ce n'est pas acquis.

### a) Rester dans le déni ou accepter ?

Nous savons tous et toutes qu'il n'est pas bienvenu d'être trans dans notre société occidentale binaire (répartie en deux genres distincts) et transphobe. Nous savons intuitivement qu'être une personne trans, c'est dévalorisé et moins facile qu'être une personne cis ; que les soutiens sont peu nombreux ; qu'il y aura des épreuves et surtout de la discrimination. Être trans c'est statistiquement plus de risques de se suicider (ou de faire des tentatives de suicide), une précarisation plus grande qui peut mener jusque dans la rue (y compris pour les mineur-es).

Imaginez-vous quelques instants être une personne trans. Peut-être passeriez-vous beaucoup de temps à vous demander si vous « êtes vraiment trans », s'il n'y pas d'autre possibilité que celle-là d'être heureuse et de se sentir vous-même. Il faut sacrément avoir cheminé intérieurement pour se dire et dire qu'on est une personne trans. **Être trans n'est pas un choix, ni un trouble, ni une phase.** C'est plus comme un instinct de vie, qui pousse à exprimer pleinement qui l'on est.

Les personnes trans existent dans tous les types de familles, dans tous les environnements et dans toutes les cultures (les mots utilisés seront différents). **Ni vous ni votre proche n'êtes responsables ni n'êtes à l'origine de la transidentité. Il n'y a pas de « problème » à résoudre.** Mais peut-être avez-vous malgré tout pas mal de questions, de doutes, de peurs ou d'incompréhensions. **C'est normal.**

- ✘ Parler d'un corps qui n'est pas le mien. A des inconnu-es, je ne précise pas que la personne est trans. Je n'ai pas besoin de dire « Bah oui Marie, la femme trans du 5<sup>ème</sup> ». Marie est une femme point. Il n'y a pas besoin de partager son intimité avec tout le monde.
- ✘ Pas de questions intimes (sur leur corps, leurs organes génitaux, les parcours de transition) aux personnes trans. Aimerez-vous que tout le monde (et dans tout le monde, j'entends vraiment *n'importe qui* comme le-la boulangèr.e ou le-la facteur-factrice) connaisse/ demande / ou s'intéresse à la forme ou la taille de vos organes génitaux ? A la forme de votre buste/poitrine ?
- ✘ « Ouah ! On *dirait* vraiment un homme / une femme ! » ou « Je n'aurais pas *deviné* ». Il n'y a rien à deviner. Cette personne est un homme ou une femme ou est non-binaire (selon ce qu'elle revendique pour elle) : ce n'est pas parce qu'elle est trans que son identité de genre est moins véritable que la votre. L'identité de genre n'est pas une devinette.
- ✘ Demander l'ancien prénom d'une personne trans.

Bon, tout ça c'est le minimum de la base. **C'est le B.A.-BA à acquérir pour éviter aux personnes trans de vivre douleur et violence quand vous vous adressez à elles !** Si vous avez envie d'aller plus loin, il est possible de devenir un-e allié-e pour les personnes trans. On parle d'allié-e pour toute personne qui n'est pas concernée directement par une oppression, mais qui souhaite aider à lutter contre celle-ci. Comment, en acte, lutter contre la transphobie systémique de notre société occidentale ?

## Occuper une posture d'allié-e véritable

Devenir un-e allié-e n'est jamais acquis, c'est un but jamais vraiment atteint, c'est un processus. Ce n'est pas non plus un label que l'on peut se donner à soi-même. Ce n'est pas quelque chose que l'on est une bonne fois pour



### c) Faire évoluer ses circuits neuronaux

#### Ce qui est chouette à faire :

- ✓ Chercher, à froid, des tournures neutres, des périphrases. Je peux dire : « des enfants, des jeunes » (plutôt que « fille ou garçon »)
- ✓ Dire « tu as l'air fatigué·e, tu es joli·e, c'est mon aîné·e » ne donne pas d'information sur le genre grammatical utilisé. A l'oral, la langue française peut être moins genrée qu'à l'écrit, profitons-en !
- ✓ Dire « Bonjour ! » (tout court) au lieu de « Bonjour Madame ! », « Bonjour Monsieur ! » : laissons de la place aux personnes agénres, non-binaires ; arrêtons de genrer les inconnu·es en permanence (et de nous tromper... !).

#### Les mots ou les façons de parler **qu'on n'utilisera plus** :

- ✗ Elle ou il se *sont* trans'.
- ✗ Parler de la personne au passé dans son genre de naissance ! « Ah ! quand Nathan était petite... ». Dans l'écrasante majorité des cas, **une personne trans a toujours été du genre qu'elle revendique**, même si elle avait une apparence différente à l'époque et/ou même si elle ne vous en n'a pas fait part plus tôt. (J'ai eu conscience de mon genre vers 3 ans, par exemple).
- ✗ Parler d'une personne trans en utilisant son ancien prénom.
- ✗ « Tu connais Monique, c'est un garçon qui est devenu une femme ?! ». Quand on voit un papillon, on ne passe pas notre vie à dire : « Oh regarde cette chenille *qui est devenue* un papillon ! », on dit juste « *Regarde ce papillon* ».
- ✗ « Il a fini sa *transformation*. » Les personnes trans évoluent, mais ce ne sont pas des pokémon, elles ne se *transforment* pas ! De plus, une transition de genre n'a pas de fin : j'ai la croyance que tout le monde évolue et change dans sa vie, tout au long de sa vie, transition ou non.

Toutefois, il n'y a pas besoin de vivre la même expérience (dans son corps) ni de comprendre (avec la tête) pour accepter (avec son cœur).

<3



En tant que proche d'une personne trans, rester dans le déni ou le rejet peut avoir des conséquences graves pour la personne concernée. Bien évidemment, il est possible que ce déni ait pour fonction de vous protéger vous et de vous soutenir dans ce changement. Peut-être avez-vous vous-même peur pour votre proche, pour votre famille ou votre groupe ! Pour autant, retarder le moment où il faudra faire face à cette nouvelle situation et ses conséquences ne va rien résoudre. La transidentité n'étant pas une phase, cela ne va pas « passer » ! D'ailleurs, pourquoi donnons-nous plus d'autorité au médecin qui a procédé à une assignation de genre visuelle (en quelques secondes) qu'au genre revendiqué par la personne concernée ? Et puis, être parent ou proche ne donne pas des droits sur tout... chacun.e reste libre de s'identifier comme iel/elle/ael/il/...\* le souhaite ! (\* : nous avons toutes une diversité de pronoms à notre service pour exprimer cette diversité de genres !)

Si la personne trans transitionne, ben elle est encore là, elle n'est pas morte. Il n'y a pas de deuil à faire. C'est la même personne, mais qui a des mots pour se décrire elle-même et peut-être une apparence différente. La personne trans quelque part vous fait le cadeau de vous montrer qui elle est vraiment (et a toujours été), ce qui permet –selon moi– une connexion plus grande, plus vraie entre vous et elle. En revanche, bien évidemment, il y a un deuil à faire en tant que proche : **le deuil de vos éventuelles attentes et de vos possibles projections sur la personne trans.**

En tant que proche, plus vite je prends la responsabilité des attentes et des projections que j'avais placées sur l'autre, plus vite il me sera possible d'être en lien avec la personne, pour qui elle est, au lieu d'être en lien seulement avec ce que *je projette* d'elle ou sur elle !

#### **b) Le B.A-BA : bien genrer !**

**Le mégenrage est l'utilisation des mauvais pronoms, accords ou termes pour parler d'une personne.** Même si vous trouvez ça insignifiant en tant que personne cis, le mégenrage peut être extrêmement blessant, puisqu'en mégenrant une personne trans on remet en cause sa légitimité et son identité, que ce soit volontaire ou non. Le faire délibérément est une attaque violente, et il faut se corriger quand cela vous arrive par erreur.

Bien genrer quelqu'un-e, c'est le minimum de respect que l'on doit à une personne. C'est à vous de faire cette part de travail en tant que personne cisgenre et/ou dyadique. Les personnes trans ont déjà beaucoup à faire pour essayer de vivre dans une société transphobe, elles ont énormément d'autres sujets sur lesquels se battre et dépenser leur énergie. S'il vous plaît, épargnez-leur ce travail quotidien supplémentaire.

Alors pour respecter/considérer l'intégrité /prendre soin d'une personne trans et bien la genrer, quelques rappels :

- **Utiliser le bon prénom (càd le prénom choisi, s'il y en a un) et le bon pronom. Devant la personne trans et en son absence.**
- **Proposer, si souhaité, des surnoms, noms affectueux affirmant sa nouvelle identité.**
- **Lui demander comment il/ael/elle/iel/... souhaite que son genre choisi soit évoqué avec la famille, d'autres proches, d'autres groupes d'ami-es.**
  - Ne dites rien s'il ne souhaite pas en parler. Utilisez le plus possible des tournures neutres devant les personnes qui ne sont pas au courant du changement de genre.
  - Autrement, soutenir la personne dans le coming out qu'il/ael/elle/iel/... va réaliser auprès des autres, en *suivant* ce que la personne concernée vous a demandé de faire/dire.

**Comment réagir quand vous vous trompez ?** Respirez. Excusez-vous brièvement. Passez au genre choisi par la personne concernée, et cela, dès la prochaine phrase. **Bref, corrigez-vous sobrement, puis essayez de ne pas recommencer.**

Il est courant de se tromper, surtout au début. Mais ce n'est pas parce que changer certaines de nos habitudes ou raccourcis langagiers demande du travail que vous avez le *droit* de ne pas faire ces efforts.

Si vous remarquez ou qu'on vous fait remarquer que vous ne faites pas ces efforts, vous pouvez vous demander pourquoi une telle résistance : est-ce par paresse ? Par négligence ? Par manque d'intérêt ? Par lâcheté ?

Vous flageller lors d'un mégenrage (« Je n'y arriverai jamais ! Je suis trop nul-le, je ne comprends rien ! »), c'est ramener à vous, vous mettre au centre. Décider de ne pas mégenrer et de respecter les personnes trans est un élan comme un autre de respect et d'empathie pour une autre personne. Il ne s'agit pas d'être parfait-e, il est question de prendre soin de l'autre et de la relation à l'autre.