



# La transition féminisante

(Ou transition MtF, MtX,  
transféminine, homme vers  
femme... tout ça quoi)

## Mais, pourquoi ce titre ?

On a voulu un titre qui soit compréhensible par un maximum de monde, y compris par des personnes curieuses mais pas ou peu informées, ni au fait des termes et tout ça. Alors le sous-titre nous a paru le meilleur moyen de parler à toutes et tous.

## C'est quoi une personne/une femme trans ?

La définition la plus largement acceptée est qu'une personne trans est une personne qui ne se reconnaît pas dans le genre qui lui a été assigné à la naissance. En gros, c'est une personne qui a été assignée homme ou femme à la naissance, et qui s'est rendue compte plus tard qu'elle était n'était en fait pas de ce genre. Une femme trans est quelqu'un qui a été assignée homme à la naissance et qui s'est plus tard rendue compte qu'elle était une femme.

## Ca veut dire quoi en fait « transition » ?

Ca désigne tous les procédés de changement du genre assigné vers le genre ressenti par lesquels une personne peut passer. Et cette brochure vise à expliquer certains d'entre eux !

## Ca concerne qui une transition féminisante ?

Généralement ça concerne les femme trans, personnes transféminines et non-binaires assignées hommes à la naissance. Toute personne qui souhaite un ou plusieurs des aspects présentés peut en faire, même si elle se définit comme homme.

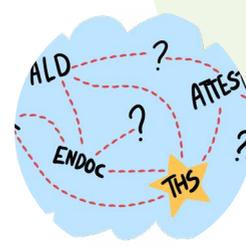
# Sommaire



**P.5**  
**Préface**



**P.6**  
**le THS**



**P.10**  
**Accès au THS**



**P.11**  
**L'ALD**



**P.12**  
**Fertilité**



**P.13**  
**Opérations**



**P.19**  
**Etat civil**



**P.21**  
**Epilation définitive**



**P.22**  
**Voix**



**P.23**  
**Bibliographie**



**P.24**  
**contact**



# Préface

Ce document a pour but d'informer sur les transitions féminisantes, du point de vue médical et de l'État civil.

Pour faciliter la rédaction, nous désignerons les personnes entreprenant cette transition au féminin. La partie administrative ne s'applique qu'aux personnes ayant la nationalité française.

## Chaque transition est différente.

Elle varie selon les souhaits et possibilités de chacune.

Cette brochure est une liste non-exhaustive de procédures, informations et effets pouvant être rencontrés lors de celle-ci.

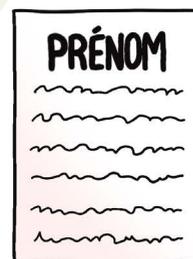
Effectuer ou non une ou plusieurs des étapes présentées ou les effectuer dans un ordre différent de celui du texte ne change rien à votre légitimité à transitionner, ni à votre légitimité en tant que personne trans.

Il est important d'être consciente que certains effets sont définitifs.

N'est pas abordée ici la question sociale de la transition, comme le coming out ou la relation aux autres par exemple, car celle-ci ne suit pas de procédure spécifique.

Ne sont pas non plus abordés divers outils ou procédés parfois utilisés par des personnes transféminines (tucking, padding...), ni les changements administratifs auprès de différentes institutions (établissements scolaires, banques, abonnements, etc.) car les procédures administratives dépendent de chaque service.

Pour le côté plus « social » tel que défini plus haut, n'hésitez pas à explorer le site du wikipatrans ! ( <https://wikipatrans.co> )



# Le THS



Pour entamer un traitement hormonal de substitution, abrégé THS, il faut se rendre chez un médecin. Sa prescription n'est pas restreinte. (Accès au THS : **p.X**) Un THS féminisant peut comporter plusieurs produits : des œstrogènes, toujours, mais aussi possiblement des anti-androgènes et/ou de la progestérone. Les œstrogènes ont un rôle de féminisation, tandis que les anti-androgènes bloquent l'action de la testostérone.

Avant prescription, le médecin vous demandera une prise de sang et parfois un caryotype, une échographie ou un examen génital. La prise de sang est utile et les autres examens ne sont pas médicalement nécessaires voire abusifs.

Si un médecin vous prescrit des bloqueurs hormonaux ou anti-androgènes seuls, sans œstrogènes alors que votre puberté est terminée, il est conseillé de changer de médecin : en bloquant la testostérone sans vous donner d'œstrogènes, ça crée un déficit d'hormones sexuelles. Cela augmente de manière non-négligeable les risques de dépression, les risques cardiaques, les risques d'ostéoporose...

Si vous avez 15 ans ou moins, on peut cependant vous proposer des bloqueurs de puberté. Ceux-ci ne sont pas dangereux. Ils ont pour effet d'empêcher la puberté de commencer ou de continuer. Leurs effets sont entièrement réversibles dès lors qu'on cesse de les prendre, pour les remplacer par un THS ou non.

Lorsqu'on prend un THS féminisant en tant que personne assignée homme à la naissance, on peut s'attendre aux effets suivants.

Sont indiqués dans la colonne de droite les temps moyens pour que ces effets surviennent. Bien sûr, cette liste est non-exhaustive.

Effet	Définitif	Temps requis
Pousse des seins	Oui	début : 3-6 mois complétion : 3-4 ans*
Réduction de la taille du sexe	Variable	début : 3-6 mois complétion : 2-3 ans
Réduction de la libido	Variable	début : 1-2 mois complétion : 1-2 ans
Réduction des érections	Variable	1-3 mois
Réduction de la production de sperme	Variable	Variable
Réduction des cartilages	Variable	Inconnu
Modification du grain de la peau	Non	3-6 mois
Redistribution des graisses	Non	début : 3-6 mois complétion : jusqu'à 10 ans
Perte de masse musculaire	Non	début : 3-6 mois complétion : 2-5 ans
Pilosité affinée	Non	début : 2-6 mois complétion : 2-5 ans
Implantation capillaire	Non	début : 1-3 mois complétion : 1-2 ans

\* La poitrine évolue toute la vie, mais on peut s'attendre à ce qu'une majorité de la pousse se fasse en environ 3 à 4 ans.

Pour autant, les effets ne sont pas magiques. Par exemple, pour la redistribution des graisses, si vous en avez peu, le THS ne peut pas créer de graisses pour les placer de manière « féminine ».

Un certain nombre des effets dépendent également de la génétique : observez les femmes de votre famille ! Le temps nécessaire avant chaque effet est propre à chacune, les chiffres donnés ne sont que des moyennes.

Lors d'un THS, vos taux hormonaux seront régulièrement surveillés par un médecin : au début, une prise de sang tous les 3 mois, puis si tout va bien, tous les 6 mois, puis tous les ans. Pour éviter un sous-dosage, votre médecin se doit de surveiller vos taux hormonaux attentivement, notamment si vous prenez des anti-androgènes.

En France, il existe plusieurs moyens de prendre des oestrogènes.

Le plus courant est sous forme de gel, avec de l'Oestrodose ou de l'Estreva, tout deux remboursés à 65% par la sécurité sociale, et à 100% avec une ALD (p. 13)  
Il est également possible d'en prendre sous forme de comprimés (Provames, Estrofem, Progynova), ou de patchs (Dermestril, Oesclim, Thais...).

Également, différents modes d'administration existent pour les anti-androgènes et la progestérone. Les anti-androgènes existent en comprimés (Bicalutamide, Spironolactone...), ou en injections (Décapeptyl, Enantone...). Certains bloquent la production de testostérone, tandis que d'autres bloquent la réception de celle-ci.

Certains anti-androgènes ont des effets secondaires importants. La spironolactone est un diurétique, qui n'a une action anti-androgène qu'à fortes doses et comporte un fort risque d'hyperkaliémie. L'Androcur est un castrateur chimique utilisé en doses faibles dans le cas d'un THS : il atteint son efficacité anti-androgène maximale entre 6 et 10 mg par jour. Il peut créer des insuffisances hépatiques, voire des méningiomes bénins. Depuis 2019, une IRM est donc **obligatoire** avant toute prescription d'Androcur.

La progestérone existe en capsules molles (Progestan, Utrogestan), et en gel (Progestogel). Les effets de cette dernière sont assez flous : Il n'y a pas d'études sur son utilité dans le THS féminisant, mais on sait qu'elle agit comme anti-androgène léger. Attention

cependant avec celle-ci : bien qu'elle ne comporte pas de risques, il est courant d'avoir la tête qui tourne après l'avoir prise, et de s'endormir facilement, il est donc préconisé de la prendre le soir.

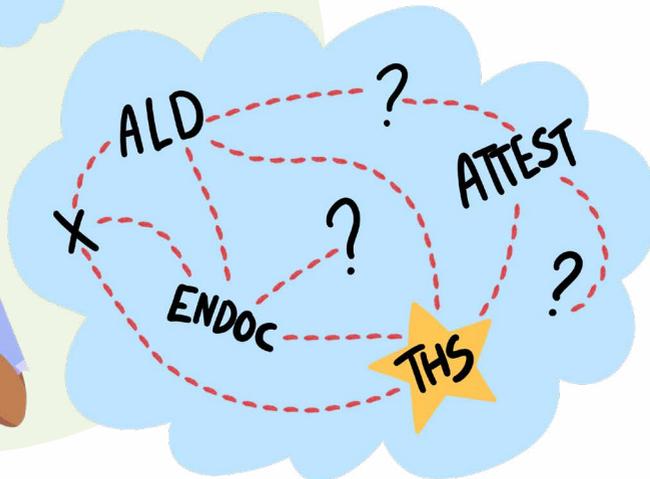
Les oestrogènes existent également sous forme d'injections (Neofollin, Gynodian Depot) mais elles ne bénéficient pas d'AMM en France. Il est possible de s'en faire prescrire, puis de chercher une pharmacie acceptant d'en faire importer depuis l'étranger, sans remboursement aucun. La fréquence d'injection varie entre 3 et 14 jours en fonction de votre dosage et de l'ester choisi (valerate ou enanthate).

## Taux attendus lors d'un THS

Certaines analyses d'une prise de sang ont des normes qui varient selon le genre. Sous THS féminisant, il faudra se référer aux fourchettes féminines. Elles sont indiquées ci-dessous (différentes unités existent, vérifiez que les unités de votre laboratoire correspondent avant toute comparaison). Évidemment, ce sont des fourchettes, non pas des absolus. Ce document n'est pas un document médical et les normes peuvent varier en fonction des techniques d'analyse. Veuillez vous référer à votre médecin pour lire vos prises de sang.

<b>Testostérone</b>	<b>&lt; 1 ng/mL</b>
<b>Estradiol</b>	<b>100 à 300 pg/mL</b>
<b>Créatinine</b>	<b>6 à 12 mg/L</b>
<b>Glycémie à jeun</b>	<b>0,7 à 1,10 g/L</b>
<b>ALAT</b>	<b>6 à 35 UI/L</b>
<b>ASAT</b>	<b>8 à 35 UI/L</b>
<b>Gamma G.T.</b>	<b>5 à 35 UI/L</b>
<b>Hématies</b>	<b>4,5 à 5,2 T/L</b>
<b>Hémoglobine</b>	<b>12 à 16 g/dL</b>
<b>Hématocrite</b>	<b>37 à 46 %</b>

# Accès au THS



Les produits utilisés dans un THS féminisant ne sont pas soumis à des conditions particulières de prescription : n'importe quel médecin peut les prescrire. Vous pouvez ainsi consulter un généraliste de votre choix, à condition que celui-ci accepte d'initier la prescription.

Beaucoup d'entre eux demandent une **attestation psychiatrique** pour prescrire un THS. Elle a pour but d'attester que votre jugement n'est pas altéré au sujet de votre décision d'effectuer des démarches de transition. Cette attestation n'est par ailleurs pas légalement obligatoire : si vous ne souhaitez pas en fournir, vous pouvez changer de médecin.

En effet, la France a dépsychiatrisé la transidentité en 2010. Également, le décret du 10 février 2010 a déplacé

celle-ci des ALD 23 (affections psychiatriques) à l'ALD 31 (hors liste). L'OMS a retiré la transidentité de la catégorie des maladies mentales en 2022, dans le CIM-11.

Il n'y a pas d'âge minimum pour entamer un THS en France. Pour les mineures, pour des œstrogènes, anti-androgènes, progestérone ou bloqueurs de puberté, il vous faudra l'accord de vos responsables légaux (généralement, les parents).

Les médecins n'ayant pas l'habitude de suivre des transitions, le vôtre ne saura peut-être pas comment faire. Pour en trouver un qui sache le faire, n'hésitez pas à checker la BDDtrans ou demander l'accès à la carte des praticiens tenue par Fransgenre.

# L'ALD



Une ALD est une Affection de Longue Durée. C'est un dossier que vous faites en général via votre médecin traitant, qu'il enverra à la sécurité sociale, pour demander le remboursement des actes liés à votre transition à 100%. Elle peut durer jusqu'à 5 ans, et est renouvelable. Si votre médecin traitant refuse de vous en faire la demande, un autre médecin peut la faire. Il est également très simple de changer de médecin traitant.

L'ALD pour la transidentité fait partie des ALD « hors liste », ou ALD 31. Elle peut couvrir vos rendez-vous en lien avec une transition : chez un psychiatre, un endocrinologue, un gynécologue, un urologue, un andrologue, un chirurgien, un phoniatre, un orthophoniste... Mais également d'autres frais : le THS, les soins infirmiers, vos prises de sang, les opérations... Elle ne couvrira pas d'éventuels dépassements d'honoraires.

Certaines CPAM (Caisses Primaires

d'Assurance Maladie) refusent certaines ALD ou certains actes sur une demande d'ALD. N'hésitez alors pas à faire un recours. La CPAM ne peut pas exiger que vous soyez suivi par « une équipe », listez des praticiens qui vous accompagneraient pour votre transition, ou fournissez des « preuves » de votre identité.

Si votre médecin, ou vous-même, n'êtes pas sûrs de quoi demander sur votre ALD, n'hésitez pas à vous baser sur l'un des modèles pré-remplis présents sur <https://wikitrans.co> concernant l'ALD.

Une ALD peut occasionner quelques questions si vous contractez un prêt bancaire d'un montant égal ou supérieur à 200 000€.

**!N** Même si vous ne souhaitez pas tout faire, il est fortement recommandé de demander un maximum d'actes sur votre ALD pour favoriser son acceptation. Demander leur remboursement ne vous engage à rien.

# La fertilité



## Le THS ne garantit PAS la stérilité.

C'est pourquoi il est important de se protéger, pour les IST et MST, mais aussi pour éviter une éventuelle grossesse non-désirée.

Cependant, le THS impacte tout de même fortement la fertilité car il diminue la spermatogénèse. De façon générale, lorsqu'on est sous THS il ne faut compter ni sur sa stérilité... ni sur sa fertilité.

Si vous souhaitez faire conserver vos gamètes, il faudra s'y prendre en amont de votre THS, ou stopper celui-ci pour quelques mois. Si cela fait longtemps que vous êtes sous THS, arrêter votre THS peut ne pas suffire au retour de votre fertilité.

Pour ce faire, rapprochez-vous d'un CECOS proche de chez vous, d'un CECOS que vous savez conserver les gamètes de personnes trans, ou tournez-vous vers leurs équivalents étrangers comme en Belgique ou en Espagne.

Depuis septembre 2022, il est possible d'utiliser vos gamètes même en ayant changé de mention de sexe à l'état civil grâce aux actions du GIAPS. Cependant, la modification de la loi étant encore récente, il est possible que tous les CECOS ne soient pas encore au courant.

La conservation de gamètes en France est gratuite.

# Opérations

## L'augmentation mammaire



L'**augmentation mammaire** permet de modifier la taille ou la forme de vos seins. Elle est aussi appelée **mammoplastie, mammo** ou **AG**.

Différentes techniques existent : Avec implants, pour lesquels plusieurs placements et types existent, et sans implants, auquel cas on parlera de lipofilling. La technique et la taille finale voulue seront à discuter avec votre chirurgien.

Si vous choisissez des implants, il faudra les changer tous les 10 à 15 ans via une nouvelle opération d'augmentation mammaire, ou les faire enlever si vous ne souhaitez pas en faire remettre. Pour choisir votre chirurgien, pensez à chercher des noms et des résultats sur des espaces tels que la BDDtrans, des groupes facebook dédiés, ou la carte Fransgenre.

Certains chirurgiens demandent l'arrêt du THS quelques semaines. Après l'opération, vous aurez (**des bandages?**) puis un soutien-gorge de contention pour une durée donnée par votre chirurgien.

Vous ne devez pas exposer vos cicatrices au soleil au moins un an post-op, et vous pouvez les masser à partir d'environ un mois post-op pour réduire les adhérences.

L'opération elle-même coûte en moyenne 2000e à 2500e, remboursés par l'ALD ou la sécurité sociale, sous certaines conditions, mais bien des chirurgiens ont des dépassements d'honoraires de plusieurs centaines voire milliers d'euros.

# Opérations

## L'orchidectomie

L'**orchidectomie**, abrégée **orchi**, consiste à retirer les testicules.

Plusieurs techniques opératoires existent, afin de minimiser ou déplacer les cicatrices, et d'enlever ou non le scrotum.

Si vous souhaitez effectuer une opération de réassignation sexuelle plus tard, pensez à demander sa technique opératoire à votre praticien : toutes ne laissent pas les mêmes possibilités par la suite.

L'orchidectomie stoppe la production de testostérone, celle-ci étant assurée par les testicules. En conséquence, il vous faudra suivre un THS (féminisant ou non), et la production de sperme cessera. Il faudra parfois réadapter votre THS si vous en preniez un.

Cependant, ni la capacité érectile, ni la capacité éjaculatoire ne sont touchées par l'orchidectomie. Il est aussi toujours possible d'avoir des orgasmes. Cette opération n'aidera donc pas à éviter les érections ou l'éjaculation.

Elle ne protège pas non plus des MST et IST.

L'opération est en général remboursée par la sécurité sociale à hauteur d'une centaine d'euros, et il faudra une dizaine de jours de convalescence.

# Opérations

## La Facial feminization surgery



La **Facial Feminization Surgery**, abrégée **FFS**, a pour but de féminiser le visage, en accentuant les traits féminins, ou en atténuant les traits masculins.

La FFS rassemble une grande variété d'actes opératoires concernant différentes parties du visage et la pomme d'adam. Beaucoup de ces techniques sont issues des chirurgies maxillo-faciales (domaine chirurgical des dents, de la bouche et du visage), qui sont des opérations très communes dans le cadre de chirurgies de correction et reconstruction. Elles sont donc très sûres.

Les cicatrices sont pensées pour être discrètes, et sont donc souvent invisibles. Bien sûr, celles-ci dépendent des actes effectués et de votre chirurgien, il sera donc le seul à pouvoir vous donner des informations précises sur ce point.

Il est possible au cours d'une FFS de modifier ou abaisser la ligne d'implantation des cheveux. De même que pour d'autres opérations, pensez à vous renseigner sur les chirurgiens pratiquant ces opérations.

La convalescence dépend des actes pratiqués. Au sortir de l'opération, vous aurez le visage gonflé : pas de panique, tout dégonflera au fil du temps et de la cicatrisation, même si cela peut faire peur. Les gonflements peuvent persister plusieurs mois.

Les prix sont très variables d'un chirurgien à un autre, mais des remboursements sont possibles.

⚠ La chirurgie du nez (rhinoplastie) n'est pas prise en charge, ALD ou non, sauf en cas de déviation de la cloison nasale.

# Opérations

## Les réassignations sexuelles

La réassignation sexuelle peut désigner plusieurs opérations.

- **La vulvoplastie :**

Création d'une vulve (petites et grandes lèvres, clitoris, ouverture d'un canal vaginal) sans canal vaginal. Elle est aussi appelée « vaginoplastie sans profondeur », et abrégée « vulvo ».

- **La vaginoplastie :**

Création d'une vulve (telle que définie ci-dessus) et d'un canal vaginal. Elle est abrégée « vagino ».



# Opérations

## La vulvoplastie

La vulvoplastie permet de créer une vulve, sans canal vaginal. De ce fait, après l'opération, la pénétration vaginale n'est pas possible. Les petites lèvres sont créées à partir du scrotum, et le clitoris, du gland.

Elle est généralement moins chère qu'une vaginoplastie, ce qui peut la rendre plus envisageable que la vaginoplastie pour celles souhaitant se faire opérer à l'étranger.

Du fait de l'absence de canal vaginal, la convalescence d'une vulvoplastie n'implique pas de dilatations, est plus légère qu'une vaginoplastie, et comprend des risques plus légers pour les zones voisines.

Si vous souhaitez un canal vaginal plus tard, il est possible d'effectuer une vaginoplastie en utilisant des greffons prélevés sur le corps.

## La vaginoplastie

La vaginoplastie permet d'avoir une vulve ainsi qu'un canal vaginal, rendant la pénétration vaginale possible.

Il existe plusieurs techniques de vaginoplastie. La plus courante est celle de « l'inversion pénienne », où la peau de la verge est utilisée pour construire la cavité vaginale. Il est aussi possible d'utiliser une portion du colon (colovaginoplastie) ou du péritoine (vaginoplastie péritonéale). Les deux dernières sont rarement pratiquées en première intention en France.

Comme pour la vulvoplastie, les petites lèvres sont créées à partir du scrotum, et le clitoris avec le gland.

Les dilatations vaginales sont une étape importante dans la cicatrisation d'une vaginoplastie, car ce sont elles qui empêchent le canal de se refermer. Elles consistent à insérer dans la

cavité vaginale des dilateurs afin de détendre progressivement les tissus. Elles peuvent être douloureuses et/ou compliquées, n'hésitez pas à en parler à votre chirurgien et/ou à l'équipe infirmière vous suivant dans le processus post-opératoire. Leur fréquence et leur durée dépendront des recommandations de votre chirurgien.

En France, ces opérations sont remboursées : n'hésitez pas à rencontrer plusieurs chirurgiens pour discuter de vos attentes. Les délais sont de l'ordre d'1 à 3 ans en moyenne.

Il est possible de se faire opérer à l'étranger à vos frais. Si vous choisissez de faire cela, pensez à prévoir la possibilité de revenir dans le pays où exerce votre chirurgien choisi dans l'éventualité où vous auriez besoin de retouches post-opératoires.

# Opérations

## La voice feminization surgery



La Voice Feminization Surgery, abrégée VFS, a pour but de féminiser la voix. Les techniques principales sont la **glottoplastie** et la **cricothyroïdoplexie** (abrégées **glotto** et **crico**, **cricothyro** ou **CTA**).

Le travail orthophonique reste obligatoire avant, mais surtout après la chirurgie pour l'accompagner. La chirurgie vocale ne se substitue pas à un travail orthophonique, elle peut cependant en être un complément.

La **glottoplastie** consiste à raccourcir les cordes vocales afin que la zone de vibration soit réduite pour vibrer plus vite et sonner plus aigu. La glottoplastie est irréversible, et nécessite un repos vocal strict de 3 semaines après l'opération : interdiction de produire un son. Il y a un risque que les sutures lâchent, auquel cas il est possible de se faire ré-opérer. Comme le tissu cicatriciel durcit, il y a une baisse de

qualité vocale, l'étendue et l'intensité vocale sont altérées. La glottoplastie ne produit pas de cicatrice visible, et est la technique qui permet l'augmentation de la fréquence vocale la plus efficace. Son taux de satisfaction est de 68%.

La **cricothyroïdoplexie**, elle, rapproche les cartilages cricoïdien et thyroïdien, pour les maintenir dans une position qui permette de tendre davantage les cordes vocales, et donc de là aussi leur permettre de produire un son plus aigu en vibrant plus vite. Elle est réversible, et laisse une petite cicatrice dans le pli du cou. En post-opératoire, il ne faut pas lever la tête pendant 6 semaines, et la voix sera plus aiguë pendant les premiers mois qu'à long terme. Son taux de satisfaction est de 58%.

Nous remercions l'orthophoniste Alexandra VIDET DUSSERT d'avoir pris le temps de nous renseigner sur les chirurgies de la voix.

# état civil

À l'état civil, il est possible de modifier son prénom et sa mention de sexe. Les deux procédures ont été simplifiées en 2017, mais n'en restent pas magiquement simples pour autant.



## Le changement de prénom

Au sujet du prénom, il s'agit d'un dossier à déposer dans la mairie de la ville où vous résidez, ou celle où vous êtes né, et c'est à l'officier d'état civil de décider d'une réponse à votre demande. Si sa réponse est négative, il enverra votre dossier au procureur, qui décidera d'accepter ou non votre demande. Si vous êtes mineure, l'accord de vos parents sera demandé.

**Le dossier doit** comporter : Une copie intégrale de votre acte de naissance, un justificatif de domicile, une copie d'une pièce d'identité en cours de validité, ainsi que le formulaire de demande de changement de prénom complété avec les informations demandées.

Le dossier **peut** comporter, **non-obligatoirement** : témoignages de l'entourage confirmant l'usage de votre prénom au quotidien (accompagnés de photocopies de leurs papiers d'identité), des lettres à votre prénom, captures d'écran de réseaux sociaux à votre prénom, des cartes de fidélité à votre prénom, des preuves médicales (attestation psy, ordonnance de THS...)... tout et n'importe quoi qui comporte votre prénom, en somme. **Toute exigence de preuves médicales est illégale.**

L'association Transposé-e-s offre sur son site web un formulaire vierge de demande de changement de prénom.

## Le changement de sexe à l'état civil

Le changement de mention de sexe à l'État civil est un peu plus complexe. C'est une démarche à faire par requête au Tribunal Judiciaire de votre ville de naissance ou de résidence. La procédure sera différente selon si vous êtes majeur ou mineur.

**La requête doit comporter :** Une copie intégrale de votre acte de naissance daté de moins de 3 mois, un justificatif de domicile de moins de 3 mois, une copie d'une pièce d'identité en cours de validité, ainsi que des preuves que vous vous présentez sous une identité féminine au quotidien. Ces preuves peuvent être des témoignages de votre entourage, ou tout document où vous êtes désignée au féminin<sup>1</sup> : des abonnements, des lettres reçues, des inscriptions quelque part, des bulletins de salaire... Les preuves médicales sont recevables mais **ne peuvent pas être exigées**, comme l'indique l'article 61-6 alinéa 3 du Code Civil.

Si vous n'avez pas changé de prénom, la demande peut être faite au même moment au tribunal, dans le même dossier. Une audience en votre présence peut être requise.

L'association Acthé a un guide détaillé de cette procédure, avec des modèles et exemples sur leur site web. Leur guide n'est pas à jour sur les termes : en janvier 2020, les tribunaux d'instance et grande instance ont été fusionnés sous le nom de tribunaux judiciaires. Si vous êtes mineure, il faut saisir le tribunal judiciaire compétent selon l'article 99 du Code Civil, selon les critères de plusieurs jurisprudences et deux de l'arrêt de la CEDH du 06/04/2017.

La représentation par un(e) avocat(e) sera obligatoire pour une mineure, et c'est celui ou celle-ci qui devra rédiger la requête.

<sup>1</sup> La civilité ne dépend pas de la mention de sexe ! Il est possible d'être Madame avec écrit « sexe : M » sur ses papiers d'identité, selon la décision du Défenseur des Droits MLD-2015-228.

## L'épilation définitive



L'épilation définitive peut désigner deux techniques différentes : le **laser**, ou **l'électrolyse**. Celle utilisée dépendra de votre peau et de la couleur de vos poils.

En effet, le laser le plus courant est le laser Alexandrite, un faisceau de lumière qui cible les points sombres, en l'occurrence, les poils. Le poil et son bulbe sont alors brûlés. Celui-ci est efficace sur les peaux claires à légèrement mates avec des poils sombres, mais pas sur les poils clairs, et est dangereux pour les peaux foncées (risques de brûlures). Il existe également le laser Nd Yag pour les peaux mates et foncées avec des poils sombres.

L'électrolyse consiste à envoyer une décharge électrique avec une petite aiguille dans le bulbe du poil. Elle convient à tous types de peaux et toutes couleurs de poils, elle est donc souvent utilisée pour venir à bout des poils trop clairs pour le laser, ou par celles dont la

pilosité générale est trop claire pour le laser. De par son procédé, elle requiert plus de séances que l'épilation laser pour une même surface.

Dans les deux cas, votre praticien, s'il dispose du statut de médecin, vous prescrira probablement une crème anesthésiante qu'il faudra appliquer au préalable de la séance, l'épilation définitive étant assez douloureuse. Il est possible d'épiler définitivement n'importe quelle zone du corps, mais certaines seront à vos frais.

Aucun remboursement n'est possible sans ALD. Via l'ALD, la sécurité sociale prendra en charge 43,43€ par séance, une somme hélas souvent faible en comparaison au coût véritable d'une séance. Les aisselles et les jambes ne sont jamais remboursées. Les autres zones du corps verront leur remboursement dépendre de ce qui est mentionné sur votre ALD.

# La voix



La voix, dans le cas d'une personne assignée homme à la naissance effectuant une transition féminisante, ne muera pas avec les hormones si la mue « masculine » a déjà eu lieu. Pour obtenir une voix dite « féminine », il faudra donc passer par un processus de rééducation vocale.

Différents exercices existent afin de travailler sur la hauteur de la voix, mais aussi sur la résonance, la prosodie, les intonations... et bien d'autres aspects.

La hauteur est souvent le point de focus de celles qui travaillent leur voix car il s'agit d'un élément mesurable objectivement, mais n'oubliez pas que ce n'est pas l'aspect principal qui permet de faire percevoir une voix comme féminine !

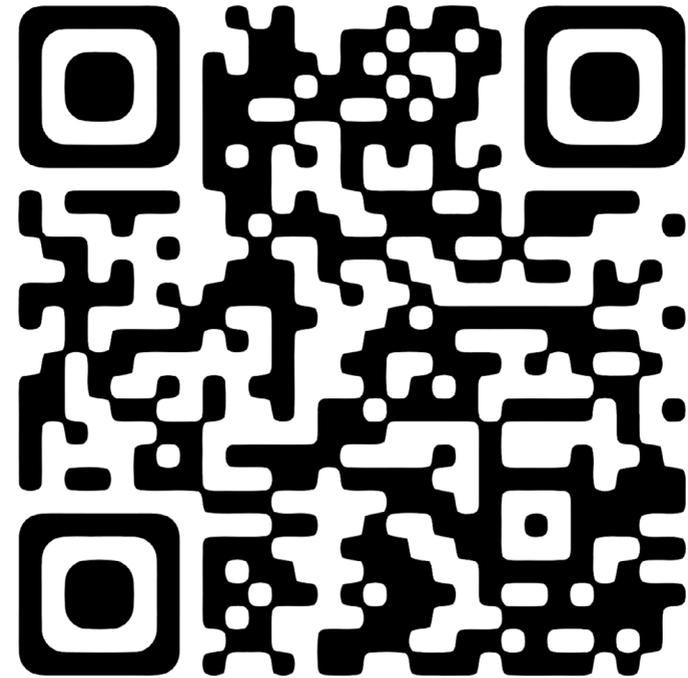
Bien des ressources existent en ligne pour effectuer ce travail vous-mêmes, mais vous pouvez également consulter un(e) orthophoniste ou phoniatre pratiquant la rééducation vocale féminisante afin d'être supervisée, d'avoir des retours professionnels sur votre voix, et d'avoir des exercices adaptés à vos spécificités personnelles.

Dans l'éventualité où vous travailleriez cela seule, ne perdez pas de vue que **vous ne devez pas avoir mal à la gorge** et bien vous hydrater au cours des exercices.

# Bibliographie

Tous les éléments de la bibliographie sont disponibles en ligne sur <https://fransgenre.fr/#biblio-transfem>

Ou bien en scannant ce QR code :



# Fransgenre

🇫🇷 Fransgenre est une association nationale d'information et d'entraide principalement autour des aspects médicaux, juridiques et administratifs des transitions, et de défense des droits des personnes trans. Nous fonctionnons majoritairement en ligne, pour être accessibles à ceux n'ayant pas la possibilité de se rendre en associations physiques.

💛 Nous collaborons avec divers acteurs médicaux, para-médicaux et associatifs un peu partout pour informer et accompagner nos membres du mieux possible.

👤 Nous faisons partie de l'ExisTransInter, du Réseau de Santé Trans (ReST) et du Réseau de Santé Sexuelle de Rouen.

## Nous contacter

<https://www.fransgenre.fr>

**Mail :** [contact@fransgenre.fr](mailto:contact@fransgenre.fr)

**Discord :** <https://discord.com/invite/fransgenre>

**Twitter :** [@Fransgenre](https://twitter.com/Fransgenre)

**Facebook :** [Fransgenre](https://www.facebook.com/Fransgenre)

**Instagram :** [@Fransgenre](https://www.instagram.com/Fransgenre)

**Téléphone** (sms uniquement) : 07 69 42 10 81

## Discord

Discord est une application mêlant les fonctions d'un forum et d'une messagerie instantanée. Elle permet ainsi d'organiser les discussions de façon à rendre celles-ci pratiques et lisibles même avec un grand nombre de membres, tout en ayant des réponses rapides et directes lorsqu'une question est posée. Elle nous permet d'avoir une association sans locaux physiques.

Brochure réalisée par et pour l'association Fransgenre.

Crédits :

- **Croquis des illustrations** p. 12, 13, 14, 21, 24 par **Caru Zault**. Twitter : [@caruzozo](https://twitter.com/caruzozo) ; Instagram : [@caru\\_zault](https://www.instagram.com/caruzault)

- **Rédaction, graphisme et illustrations** par **Damanyuh**. Twitter : [@Damanyuh](https://twitter.com/Damanyuh) ; Instagram : [@damanyuh.art](https://www.instagram.com/damanyuh.art)

*L'accès à ce document doit être libre, et gratuit. Modifier ce document n'est permis qu'à usage personnel et exclusif. Toute citation du contenu de cette brochure, entièrement ou partiellement, doit être créditée.*

Pour toute correction ou question, contactez l'association.