

Il peut être difficile de parler de soins d’affirmation de genre ou de soins trans-spécifiques avec un·e professionnel·le de la santé. Vous ne savez peut-être pas comment aborder le sujet ou vous vous inquiétez de sa réaction. Voici quelques conseils pour vous aider à entamer ces conversations.

Prendre rendez-vous

La première étape consiste à prendre rendez-vous. Cela peut sembler simple, mais il arrive que l’anxiété rende cette démarche difficile. Si c’est votre cas, considérez la possibilité de faire appel au soutien de quelqu’un. Par exemple, un·e ami·e ou un membre de votre famille peut vous accompagner pendant que vous appelez, ou encore prendre un rendez-vous pour vous.

La plupart des rendez-vous durent entre 10 et 15 minutes et ne permettent généralement d’aborder qu’un seul sujet. Lors de la première visite, vous pouvez faire part de vos objectifs et établir un plan pour les atteindre. Vous pouvez également discuter de la possibilité de prendre plusieurs rendez-vous à l’avance.

Préparez

Pensez aux objectifs ou aux préoccupations dont vous aimeriez parler. Dressez une liste, classant les éléments du plus important au moins important. Apportez cette liste à votre rendez-vous – vous pouvez la donner à votre prestataire de soins si vous avez du mal à entamer la conversation.

Voici quelques questions qui vous aideront à identifier les sujets que vous souhaiteriez aborder :

1. De quels soins ai-je besoin ? (Par exemple : hormonothérapie, chirurgie, médicaments, explorer les options pour prendre soin de ma santé mentale, etc.)
2. Quel type de soutien est-ce que je recherche ? (Par exemple : obtenir plus d’information, recevoir une référence médicale, mettre à jour mon nom et/ou mes pronoms, aller de l’avant avec l’hormonothérapie ou une intervention chirurgicale, etc.)
3. Y a-t-il quelque chose que je souhaite partager au sujet de mon genre et de son impact sur ma santé ?

Petit rappel

En général, il n’est pas possible de répondre à tous les enjeux en une seule visite. Prenez une série de rendez-vous pour vous assurer d’avoir le temps de mener à bien chacun de vos objectifs.

Prévoir un peu d’attente

Tous les prestataires n’ont pas appris à dispenser des soins d’affirmation de genre et il se peut qu’ils aient besoin de consulter des collègues ou des ressources avant de pouvoir vous aider à débiter. Certains prestataires peuvent ne pas se sentir prêts ou assez confiants pour dispenser certains aspects des soins et peuvent vous orienter vers des prestataires plus expérimentés en la matière.

Si votre prestataire n’est pas certain de savoir comment ou par où commencer, vous pouvez lui suggérer les options suivantes :

- **Contactez Trans Care BC** pour obtenir des informations, des ressources ou du soutien ;
- Accéder à des **directives et des ressources cliniques**;
- Parler avec un·e expert·e du programme **RACE Line** pour savoir comment et par où commencer ;
- Consulter les **ressources de Trans Care BC destinées aux prestataires de soins de santé**.

Votre parcours de soins peut prendre plus de temps que vous ne l’espérez ou encore ne pas correspondre à vos attentes. Les conseils et le soutien de vos pairs peuvent être bénéfiques pendant cette période d’attente.

Suivi

Il est courant d’avoir besoin de plus d’un rendez-vous pour répondre à un objectif ou à une préoccupation en matière de soins de santé. Prenez des rendez-vous de suivi et ne les manquez pas. Cela vous permettra de poursuivre la conversation, de consulter les résultats de laboratoire ou les rapports de consultation, et de continuer à faire progresser vos soins.

Connaître ses droits

Vous avez le droit d’être traité·e avec dignité et respect par les personnes qui vous soignent. Cela inclut le droit d’être nommé·e correctement par votre nom, vos pronoms et votre genre.

Pour obtenir des informations sur vos droits en matière de soins de santé, des conseils sur la manière de communiquer vos besoins et vos demandes, et des renseignements sur le dépôt d’une plainte, consultez le site de **Trans Rights BC**.