

# Autosoins Et Gestion Du Stress

## Expériences Des Jeunes Trans Et Non Binaires De Moins De 16 Ans Dans Un Contexte De Soins Cliniques



- 60% des jeunes disent que leur communauté possède un groupe pour jeunes LGBTQ+
  - 55% de ces jeunes y ont participé
  - 45% n'ont pas participé car iels...
    - 38% ne voulaient pas, n'en ressentaient pas le besoin ou n'étaient pas intéressé-e-s
    - 13% ne voulaient pas que leur identité soit dévoilé-e
    - 16% avaient de l'anxiété sociale ou étaient nerveux-ses
    - 20% étaient trop occupé-e-s
  - 66% des participant-e-s ont dit que c'était quand même un peu utile
  - des jeunes ont accédé à des groupes en ligne pour les jeunes trans, non binaires, bispirituels ou LGBT
- Les communautés des « applis Amino » (pour les jeunes trans ou LGBTQ+) ont été les plus recommandées

Nous n'avons trouvé aucune différence entre les jeunes transmasculin-e-s et transféminin-e-s dans la participation aux groupes de soutien ou l'utilisation de groupes en ligne

### Stratégies Utilisées Le Plus Souvent Par Les Jeunes Pour Gérer Le Stress:

93%	Écouter de la musique
78%	Regarder un film, la télévision ou des vidéos
77%	Passer du temps seul-e
75%	Parler avec des ami-e-s
74%	Passer du temps avec des animaux
72%	Créer quelque chose d'artistique
65%	Dormir pour éviter le problème
64%	Manger de la nourriture réconfortante
63%	Fantasmer ou rêver
54%	Ignorer le stress
54%	Jouer aux jeux vidéo

Les jeunes transmasculin-e-s ont utilisé plus de types de stratégies d'adaptation que les jeunes transféminin-e-s, en particulier des stratégies individuelles comme passer du temps seul-e, écrire dans un journal ou dormir.

11%

des jeunes ont consommé de la marijuana au cours du mois dernier pour faire face au stress général

5%

des jeunes l'ont utilisé pour faire face au stress lié au genre

### Lieux Que Les Jeunes Évitent Afin D'éviter De Se Faire Harceler Ou Que Leur Identité Soit Dévoilée:

Tous les jeunes	Jeunes Transféminin-e-s	Jeunes Transmasculin-e-s
81%	57%	86%
68%	35%	76%
46%	30%	50%
39%	21%	43%
39%	11%	46%
34%	6%	40%
27%	9%	30%
22%	2%	26%
20%	9%	22%
14%	39%	9%

Dans l'ensemble, nous avons remarqué que les jeunes transmasculin-e-s évitaient **DEUX FOIS** plus de sortes d'espaces que les jeunes transféminin-e-s (environ 4 sortes comparativement à 2).

**ET** nous avons trouvé que les jeunes transmasculin-e-s évitaient **CHAQUE ESPACE** de cette liste plus fréquemment que les jeunes transféminin-e-s.

\*91 % des jeunes transmasculin-e-s assument leur identité de genre tout le temps comparativement à seulement 60 % des jeunes transféminin-e-s. Une plus grande probabilité de transphobie à l'endroit des jeunes qui assument leur identité de genre peut expliquer pourquoi les jeunes transmasculin-e-s évitent plus d'espaces.



#### Qui sont les participant-e-s de cette étude?

Il y a 174 jeunes et 160 parent-e-s qui participent à l'étude Jeunes Trans CAN! Des jeunes de 15 ans ou moins et qui avaient atteint la puberté ont été recruté-e-s lors de leur premier rendez-vous après avoir été référé-e-s pour des bloqueurs d'hormones ou des hormones à l'une des 10 cliniques participantes au Canada (Vancouver, Calgary, Edmonton, Winnipeg, London, Toronto, Hamilton, Ottawa, Montréal et Halifax). Les jeunes pouvaient également inviter un-e parent-e ou un-e tuteur-e à participer. Ces données ont été collectées entre septembre 2017 et juin 2019. Ce document est rédigé dans un langage neutre (féminisation avec point médian) et a recours aux pronoms neutres « iel » et « iels » afin de respecter la diversité des expressions de genre, dont les jeunes non binaires.

