

# À quoi ressemble l'autosoins et l'adaptation pour les adolescent.e.s trans et non binaires qui vont chercher des soins d'affirmation du genre?: Les expériences de Jeunes Trans CAN! et Récits de Soins

Présentatrice: Annie Pullen-Sansfaçon

Auteur.e.s: Gagan Singh, Sara Todorovic, Annie Pullen-Sansfaçon, Sandra Gotovac, & Greta R Bauer

ACFAS 2022



# Contexte

- Stratégies d'adaptation, d'autosoins (self-care and coping) et gestion du stress:
  - Comportements qui protègent ou améliorent le bien-être ou réduisent la détresse dans plusieurs dimensions de la santé mentale et physique
- Plusieurs façons de conceptualiser ces stratégies
  - Ex. Stratégies orientées vers les émotions ou vers le problème (Lazarus et Folkman 1984)
  - Ces conceptualisations sont souvent critiquées, car ambiguës, et ne représentent pas de manière efficace les différentes stratégies d'adaptation (Bêty, Lavoie et Nadeau 2011)



# Contexte (suite)

- Le contexte culturel des personnes est rarement pris en compte
- Il existe peu d'écrits concernant les stratégies d'adaptation /autosoins pour les jeunes TNB (Freese et al 2018) et des stratégies typiquement considérées comme inadaptées peuvent être vues différemment selon un modèle de réduction des méfaits (Rudzinski et al 2017):
  - ex., l'automutilation peut être à la fois un comportement autodestructeur et aussi une forme d'adaptation qui limite ou évite des comportements plus graves chez certains adolescents.
- Accéder à des soins d'affirmation du genre peut être compris une stratégie d'adaptation, mais peu est connu sur les stratégies d'adaptation et d'autosoin (coping) sous l'angle non médical.



# Méthodes Mixtes (QUANT-qual)

- **Conception de triangulation modifiée**
- **QUANT - Analyse quantitative (Jeunes Trans CAN!):**
  - Données de sondage: modifications légales des documents d'identification, comportements qui réduisent la détresse ou améliorent le bien-être, évitement des espaces publics/genrés, participation à des groupes de soutien, consommation des substances, comportements de troubles alimentaires, et automutilation.
  - L'analyse des classes latentes (ACL) a examiné des groupements distincts de comportements d'auto-soins et d'adaptation
  - Le chi-carré a testé pour les différences significatives sociodémographique et de catégories sociales : sexe assigné à la naissance (SAN), identité de genre, âge, histoire d'immigration, origine ethnoraciale, faible revenu.



# Méthodes Mixtes (QUANT-qual) (suite)

- **Qual- Analyse qualitative (Récits de Soins):**
  - Transcriptions examinées pour identifier les extraits concernant les stratégies d'adaptation et d'autosoins (self-care coping) dans le but de fournir des exemples tels que décrits par les jeunes.
- Nous visons à développer une compréhension plus nuancée et culturellement contextualisée des comportements d'autosoins chez les adolescents TNB au-delà des conceptualisations générales de la résilience et des catégories comportement « adaptés » et « inadaptés ».



# L'étude « Jeunes Trans CAN! »

- Visé à examiner les résultats médicaux, sociaux et familiaux des TNB référé.e.s pour des bloqueurs de puberté ou des hormones
- 10 cliniques à travers le Canada qui fournissent aux jeunes des soins médicaux d'affirmation du genre
- Des jeunes âgé.e.s de moins de 15 ans, qui ont atteint la puberté ont été recruté.e.s lors de leur premier rendez-vous médical pour des bloqueurs ou des hormones
- Les participant.e.s remplissent des sondages et donnent la permission d'obtenir des informations sur leur santé et leurs soins cliniques à partir des dossiers de la clinique



# Projet « Récits de soins d'affirmation de genre »

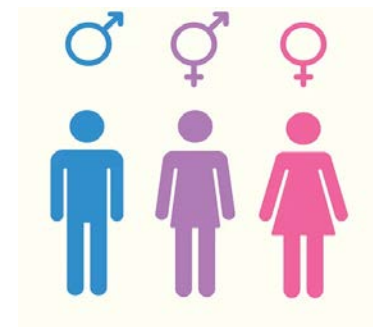
- Étude qualitative conduite simultanément au projet Jeunes Trans CAN!
- Recrutement dans 3 cliniques médicales qui fournissent des soins médicaux aux jeunes à travers le Canada
- En examinant les expériences des enfants et des jeunes trans et de leurs familles qui ont accès aux soins d'affirmation de genre pendant les stades pré-pubertaire, pubertaire et post-pubertaire du développement, nous avons le but de mieux comprendre:
  - Leurs motivations et leurs parcours
  - Les stratégies utilisées pour exprimer et/ou gérer la dysphorie et négocier leurs situations sociales et familiales
  - Ce qui contribue à leur bien-être psychosocial et à leur qualité de vie
  - Leurs expériences des soins et des interventions médicales d'affirmation du genre



# Participants

## • Jeunes Trans CAN!:

- 174 jeunes
- **Âge:** moyenne 14.3 ans; variant entre 10 et 15 ans
- **Genre:** 76% trans masculin; 16% trans féminine; 8% non-binaire
- **Origine:** 74.5% blanc.he; 24% de familles immigrantes; 19% Autochtone; 6.5% minorité visible;
- 27% vivent dans un ménage à faible revenu



## • Récits de Soins:

- 36 jeunes
- **Âge:** moyenne 14.5 ans; variant entre 9 et 17 ans
- **Genre:** 21 trans masculin (incluant 3 jeunes non-binaire), 15 trans féminine





# Résultats Quantitative: Autosoins et gestion du stress

Autosoins/Gérer le stress	%
<b>Écouter de la musique ou lire</b>	94.39
<b>Passer du temps avec les autres</b>	92.44
<b>Passer du temps seul ou fantasmer/rêver</b>	84.46
<b>Regarder un film/télé/vidéos en ligne, jouer jeux video</b>	83.90
<b>Tenir un journal intime ou créer quelque chose artistique (peinture, musique, etc.)</b>	76.10
<b>Faire une sieste/dormir pour éviter de penser au problème, l'ignorer ou prétendre qu'il existe pas</b>	75.93
Manger de la nourriture qui fait du bien	63.80
<b>Méditer ou faire des exercices de respiration ou de relâchement, prendre un bain</b>	57.79
Aller courir ou marcher, faire de l'exercice, ou des sports	46.95
Defender ses droits et self-advocacy	28.26
Soins corporels (ongles, cheveux, etc.)	26.39
Parler de sa vie sur des medias sociaux	19.59
Prier ou participer à une cérémonie/un rite religieux	4.81

**Remarque : en rouge se trouvent les comportements d'autosoins et d'adaptation « essentiels » - les comportements courants que les adolescent.e.s en général peuvent utiliser.**

Éviter des situations	%
Vestiaires ou toilettes	80.45
Gyms/piscines ou stades sportifs/terrains de sport	68.19
Magasins ou restaurants	46.33
Les maisons des autres	39.49
Écoles	38.52
Clubs/groups sociaux ou événements communautaires	33.61
Transports publics ou les voyages	26.45
Centres culturels/communautaires ou établissements religieux	21.67
Éspaces publiques ou extérieurs	19.98

Autre	%
Automutilation (l'a déjà fait)	67.57
Groupe de soutien (en personne ou en ligne)	59.14
Changer nom/mention de sexe légalement	20.60
Fumer cigarettes ou vapotage (actuellement)	18.84
Comportements alimentaires désordonnés (30 derniers jours)	16.65
Consommation des substances (30 derniers jours)	14.33
Consommation frénétique d'alcool /Binge drinking (12 derniers mois)	13.42

# Résultats Qualitative- Stratégies d'adaptation et d'autosoins « essentiels »

Même si je passe une mauvaise journée, je regarde simplement des vidéos amusantes et tout va bien après ça. Puis je serai bien. (Josh, 16, masculin)

Even if I do have a bad day, I'll just like watch some funny videos and I'll be fine after that. Then I'll be good. (Josh, 16, male)

Parfois, nous allons dans la salle de musique, moi et mes amis, et nous jouons de la musique et tout ça et c'est vraiment, vraiment sympa. Parce que c'est comme une façon de s'exprimer. (Oliver, 16 ans, masculin)

Sometimes, we'll go to the music room, me and my friends and we'll get to play music and stuff and it's really, really nice. Because it's like a way to express ourselves. (Oliver, 16, male)

# Résultats Qualitative- Soins corporels

[la chose qui me fait sentir vraiment bien].. Mon Dieu, je ne sais pas. J'aime me faire couper les cheveux. Tu sais, j'aime avoir le nouveau look frais. Je me sens vraiment masculin et bien dans ma peau. Je me sens vraiment... Je me sens beau. Et je sens que je ressemble à un gars quand je me fais couper les cheveux. (Gary, 15 ans, masculin)

[the thing that make me feel really good].. God I don't know. I like getting my hair cut. You know, I like having the new fresh look. I just feel really masculine and good about myself. Like I feel really... Like I just feel like I look good. And I feel like I look like a guy when I get my hair cut. (Gary, 15, male)

# Résultats Qualitative- Passer du temps avec les autres

Chaque fois que j'ai l'impression que ça va si mal, je vais généralement vers mes parents et je les serre dans mes bras pour quelques moments. C'est amusant de pleurer dans les bras de sa mère. [...] J'apprécie vraiment ses efforts pour me faire sentir mieux.  
(Randy, 16 ans, masculin)

Anytime that I feel like it's been so bad, I just usually go to my parents, and I hug them for a bit. It's a fun thing to cry in your mom's arms. [...] I really appreciate her effort to make me feel better. (Randy, 16, male)

Et comme, j'ai de bon.ne.s ami.e.s. Et comme, iels me soutiennent et quand je suis triste, iels sont là pour moi.  
(Claire, 17 ans, fille)

And like I have great friends. And like they support me and when I'm sad, they're there for me. (Claire, 17, girl)

# Résultats Qualitative- Éviter des espaces genrés

Et particulièrement, je, euh. Je n'irais pas aux toilettes. Je me retiens. Et c'est devenu pire. Mais c'est comme si je m'étais entraîné. Je me réveillais, et je faisais pipi dès que je me réveillais, et puis dès que j'ouvrais la porte de l'école, j'avais tout suite besoin d'aller faire pipi. Mais je ne vais jamais faire pipi... (Joey, 13 ans, masculin)

And especially like I uh. I wouldn't go to the bathroom. I'd hold it in. And I just would—and it got bad. But it's like I trained my mind. I'd wake up, and I'd pee as soon as I wake up, and then as soon as I stepped in the door from school, I'd have to go pee. But I never go pee... (Joey, 13, male)

# Résultats Qualitative- Groupes de soutien

Ouais bien sûr, ouais le groupe [de l'hôpital], la première moitié, nous parlons généralement de problèmes, et euh genre d'accomplissements, et juste tout ce qui s'est passé et ça peut parfois devenir assez intense et vous devrez peut-être quitter la pièce, mais c'est plutôt bien la plupart du temps  
(Lyndon, 15 ans, masculin)

Yeah for sure, yeah the [host hospital] group, the first half we talk about issues usually, and um kind of accompli, accom, accomplishments and just everything that's happened and it can get pretty like deep sometimes and you might have to leave the room but it's pretty good most of the time (Lyndon, 15, male)

[à propos de participer à des groupes pour personnes trans en ligne] tout le monde est comme moi. Personne est au même stade, donc n'importe qui peut t'aider et n'importe qui peut poser des questions que ce soit en rapport avec la transition ou pas on est tous.tes là pour s'entraider, sans jugement et c'est cool. (Mattieu, 16, trans)

# Résultats Qualitative- L'automutilation

Malheureusement, je l'ai fait. Mais je pense que c'était juste à cause du... Je ne sais pas, j'étais vraiment stressé à ce moment-là et me faire du mal était juste un moyen de me détendre. Je pense que je le faisais parce que je détestais être trans, j'étais " Merde ", je ne sais pas. Je ne sais pas vraiment pourquoi je l'ai fait, je pense que c'était vraiment pour me calmer. (Oliver, 16 ans, masculin)

Sadly, I have. But I think it was just because of the... I don't know I was just really stressed at that time and hurting myself was just a way to relax. I think I was doing it because I hated being trans, I was "Damn it", I don't know. I'm not really sure why I did it, I think it was really to calm me down. (Oliver, 16, male)

[automutilation] C'était un mécanisme d'adaptation pour moi. C'est- je deviens juste- je deviens tellement stressé au point où je me dis- dissocie et je veux être capable de ressentir quelque chose, et j'utiliserais ça pour ressentir quelque chose même si ce n'est pas sain. (Brandon, 17 ans, masculin)

[self-harming] It- it was a coping mechanism for me. It's- I get just- I get so stressed to the point where I dis- disassociate and I want to be able to feel something, and I would use that to feel something even though it's not healthy. (Brandon, 17, male)

# Résultats Qualitative- l'automutilation et comportements alimentaires désordonnés

Parce que me couper ne m'a pas donné cette libération. Et j'ai besoin... J'aime le contrôle. Et donc j'ai ressenti quand je contrôlais ce que je mangeais, quand je limitais, j'ai perdu du poids et j'ai aimé cette sensation. J'aimais la sensation d'avoir faim, sauf que... je méritais cette sensation douloureuse d'avoir si faim. Comme si c'était... J'aimais la sensation, parce que je sentais que je la méritais. Vous savez, tout comme l'automutilation. Vous sentez que vous méritez la sensation de couper et la partie piquante de celle-ci. Oui? Même chose avec me sentir affamer. C'est juste que ça m'a donné cette libération que la coupe fait pour d'autres personnes. Ou n'importe quoi qu'ils fassent. (Gary, 15 ans, masculin)

Because cutting myself didn't give me that release. And I need... I like control. And so I felt when I was controlling what I was eating, when I was just restricting, I lost weight and I liked that feeling. I liked the feeling of being hungry, except for like... I deserved that pain feeling of being so hungry. Like it was... I liked the feeling, because I felt like I deserved it. You know, just like self-harm. You feel like you deserve the feeling of cutting and the stinging part of it. Right? Same thing with starving myself. It's just it's what gave me that release that cutting does for some other people. Or whatever they do. (Gary, 15, male)



# Résultats Qualitative- Changements légal

Nous changeons [mon mention de sexe] - c'est comme un grand processus. Nous changeons mon nom, mon deuxième prénom, puis nous changeons ma carte de Santé - ou nous changeons mon nom et mon certificat de naissance, puis ma carte de Santé, puis mon passeport. Il y a comme un ordre spécifique—[...] dans lequel tout doit être fait. Quel que soit cet ordre, ça se passe.[...] Je pars en voyage l'année prochaine avec un de mes amis, et donc ma mère dit qu'on doit faire changer mon passeport d'ici là pour que quand je monte dans les avions et tout ça, il n'y ait pas de difficultés (Adrian, 14 ans, homme)

[...] La première chose que je voulais faire quand je suis sorti, c'était que je voulais changer mon nom légalement. (Jake, 16 ans, homme)

“We’re changing [my gender]—it’s like a big process. We’re changing my name, my middle name and then we’re changing my health card—or we’re changing my name and my birth certificate and then my health card then my passport. There’s like a specific—[...] order that it all has to be done in. Whatever that order is, it’s happening.[...] I’m going on a trip next year with one of my friends, and so my mom says we have to have my passport changed by then so that when I’m boarding the planes and stuff, there’s no difficulties” (Adrian, 14, male)

[...] The first thing I wanted to do when I came out, was like, I wanted to change my name legally. (Jake, 16, male)

# Résultats Quantitative— L'analyse des classes latentes (ACL)

Classe	1: Automutilation et évitement avec consommation excessive d'alcool, troubles alimentaire et comportements d'affirmation de genre	2: Automutilation et divers comportements d'adaptation non évitants	3: Comportements d'automutilation, de self-advocacy et d'évitement, consommation de nicotine/de substances*	4: Comportements d'adaptation atypiques et axés sur le genre	5: Comportements d'automutilation et d'évitement des espaces genrés
Estimation de l'adhésion	21%	30%	9%	11%	29%
Caractéristiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comportements d'autosoins et d'adaptation « essentiels »</li> <li>Groupes de soutiens</li> <li>Modifications légales des documents</li> <li>Alimentation désordonnée &amp; consommation frénétique d'alcool</li> <li>Évitement élevé des espaces publics et genrés.</li> <li>Le plus susceptible de manquer l'école</li> <li>Probabilité très élevée d'automutilation (96 %)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comportements d'autosoins et d'adaptation « essentiels »</li> <li>Caractéristique déterminante: évitent au minimum des espaces publics et genrés</li> <li>Probabilité élevée d'automutilation (54%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comportements d'autosoins et d'adaptation « essentiels »</li> <li>Le plus probable de faire appel aux soins du corps et à au self-advocacy</li> <li>Consommation de nicotine, consommation frénétique d'alcool, et consommation de substances</li> <li>Évitant des espaces publics et genrés, mais moins susceptibles que la classe 1</li> <li>Probabilité élevée de manquer l'école</li> <li>Probabilité très élevée d'automutilation (&gt;99%).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Groupes de soutiens</li> <li>Modifications légales des documents</li> <li>Évitement des espaces genrés.</li> <li>Moins d'évitement des espaces publics comparé aux autres classes.</li> <li>Caractéristique déterminante : ne pas s'engager dans des comportements d'autosoins et d'adaptation « essentiels »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comportements d'autosoins et d'adaptation « essentiels »</li> <li>Évitement très élevé des espaces genrés et évitement élevé des espaces publics</li> <li>Moins susceptibles de manquer l'école par rapport aux autres classes</li> <li>Probabilité élevée d'automutilation (62%)</li> </ul>
Différences significatives		<b>SAN:</b> AHAN>toutes les classes; <b>Famille immigrante:</b> > classe 5			<b>Famille immigrante:</b> < classe 2

# Discussion

- Les adolescent.e.s TNB font appel à différentes stratégies d'adaptation et d'autosoins (selfcare and coping) incluant:
  - Des interventions cliniques d'affirmation de genre
  - Des interventions non-cliniques
- Certaines stratégies d'adaptation et d'autosoins (selfcare and coping) sont directement liés au genre, tandis que d'autres qui sont probablement courants dans la population adolescente en général.
  - p.ex., comportements « essentiels »
  - Les adolescents TNB ont des besoins spécifiques liés au genre et non liés au genre
- Des facteurs sociaux tels que sexe assigné à la naissance(SAN) et les parcours d'immigration peuvent avoir un impact sur la manière dont les adolescent.e.s TNB interagissent et accèdent aux soutiens interpersonnels et communautaires, ou sur la façon dont iels gèrent le stress personnel



# Discussion

- Les analyses de méthodes mixtes nous permettent d'identifier des schémas comportementaux relativement aux stratégies d'adaptation et d'autosoins (self-care and coping) en restant authentique à l'expérience vécue des adolescents TNB.
  - Utile pour le développement d'un **lexique sensible sur le plan culturel et permettant une compréhension mutuellement** entre les adolescent.e.s et les fournisseurs de soins en décrivant des stratégies d'adaptation et d'autosoins (self-care and coping).
  - Permet d'identifier des **interventions plus adaptées** pour mieux soutenir les adolescents TNB qui adoptent stratégies d'adaptation et d'autosoins (self-care and coping) préjudiciables
  - utilise **une approche basée sur les forces** pour optimiser stratégies d'adaptation et d'autosoins (self-care and coping), en particulier chez ceux qui utilisent des stratégies d'adaptation mixtes et complexes
    - p.ex., la classe 3 est la plus susceptible de consommer des substances, de s'automutiler et pourtant aussi la plus susceptible de s'engager dans l'advocacy.

