



*NAVIGUER LE SYSTÈME DE SANTÉ QUÉBÉCOIS
À TRAVERS SES SOINS DE SANTÉ SEXUELLE,
REPRODUCTIVE ET D’AFFIRMATION DE GENRE*

LES 3 SEX est un organisme de bienfaisance qui lutte pour les droits sexuels et la santé sexuelle des femmes et des personnes de la diversité sexuelle et pluralité des genres en mobilisant la population générale autour d'enjeux sexologiques par le biais de projets de diffusion, de sensibilisation et d'éducation.*

LE CENTRE DE RECHERCHE COMMUNAUTAIRE (Community-Based Research Center - CBRC) promeut la santé des personnes issues de la diversité sexuelle et de genre par le biais de la recherche et du développement d'interventions.

Ce projet est financé par Femmes et Égalité des genres (FEGC) Canada, en collaboration avec le CBRC, afin d'améliorer l'accès à des services de santé sexuelle et reproductive sûrs et uniformes d'un océan à l'autre.

Avis de non-responsabilité : Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement celles de Femmes et Égalité des genres Canada.

Cet outil s'inspire des informations les plus récentes en date de Février 2026. Il est possible que certaines informations aient changé depuis; ainsi il est préférable de toujours consulter un.e professionnel.le de la santé et les sites web cités dans cette ressource pour valider ces informations. Pour toutes questions relatives à ta santé, tu peux contacter le 811. En cas d'urgence, compose le 911 pour obtenir de l'assistance immédiate.

ATLAS

*NAVIQUER LE SYSTÈME DE SANTÉ
QUÉBÉCOIS À TRAVERS SES SOINS
DE SANTÉ SEXUELLE, REPRODUCTIVE
ET D’AFFIRMATION DE GENRE*



Naviguer le système de santé peut être complexe, surtout lorsqu'on est une personne queer. Ce guide a été conçu pour t'accompagner étape par étape, selon ta réalité. Tu y trouveras des idées, des ressources, et des réponses concrètes aux questions que tu te poses. Cet outil a été conçu avec et pour les personnes 2S/LGBTQ+, en respectant les principes d'autodétermination, d'inclusion, de bienveillance et de respect des points de vue situés.

Plus précisément, cet outil vise à faciliter l'accès à l'information liée aux services de soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre partout au Québec, afin d'aider les personnes 2S/LGBTQ+ âgées de 14 ans et plus dans leur parcours d'accès aux soins.

L'objectif de l'outil est donc de :

1. Réduire ta charge mentale pendant tes recherches sur les soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre au Québec;
2. Suggérer des ressources et de la documentation pour faciliter ton processus décisionnel lors de tes recherches de services de soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre au Québec;
3. Centraliser l'information disponible au sujet des services de soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre au Québec.

QUELQUES INFORMATIONS IMPORTANTES À CONSIDÉRER...

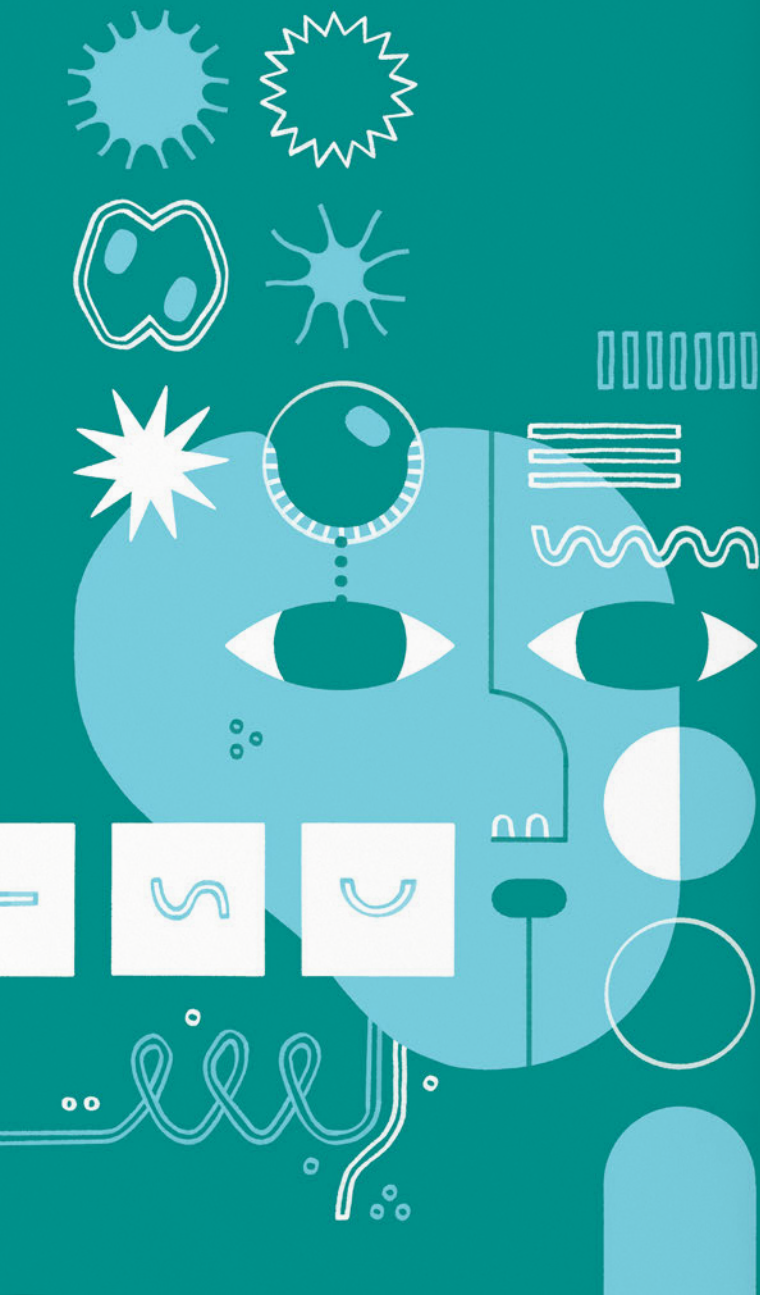
Cette ressource s'adresse aux **personnes âgées de 14 ans et plus**. Si tu as moins de 14 ans et que tu te poses des questions sur les soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre, nous t'invitons à consulter la liste de ressources disponibles à la page 13 ou encore à communiquer avec une personne intervenante en qui tu as confiance!

Cette ressource sert à te guider dans tes réflexions pour t'encourager à faire des choix personnels éclairés.

Ce guide s'inspire du format des « histoires dont tu es le héros, l'héroïne » et te demandera de sélectionner les pages qui s'appliquent à tes besoins tout au long de ta lecture.



Bonne exploration!



CRÉE TON PROFIL

Tel un portail dimensionnel, cet outil te permettra d'avancer plus rapidement dans ta recherche de soin, mais avant de te lancer dans les abysses stellaires des services des soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre au Québec, il importe que tu te poses quelques questions essentielles qui pourraient guider tes choix. L'objectif des questions qui vont suivre est de t'aider à ne pas te perdre dans l'univers complexe du système de santé québécois et de t'encourager à te questionner sur certains facteurs qui pourraient influencer ton parcours de recherche de soin. Cet outil est confidentiel et anonyme, ce qui signifie que nous ne conservons aucune donnée personnelle te concernant.

*BON VOYAGE À TRAVERS CETTE
SPIRALE INTERGALACTIQUE QU'EST
L'UNIVERS DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX AU QUÉBEC!*

NOTE TES RÉPONSES DANS LES ESPACES DÉDIÉS À CET EFFET SI CELA PEUT T'AIDER.

L'accès aux soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre peut varier en fonction de l'âge. Es-tu âgé.e de 18 ans ou plus?

- ☐ OUI
- ☐ NON, va à la page 8.

As-tu déjà accès à des professionnel.le.s de la santé physique ou mentale?

- ☐ Médecin de famille
- ☐ Psychologue, sexologue, travailleur ou travailleuse sociale
- ☐ Physiothérapeute
- ☐ Endocrinologue
- ☐ Autre : _____

Quelle est ta couverture d'assurance? Cette question peut t'aider à prendre des décisions éclairées et prévoir ton budget.

- ☐ Régime d'assurance maladie du Québec (RAMQ)
- ☐ Assurance de tes parents ou d'un.e partenaire
- ☐ Assurance privée (par exemple Croix Bleue)
- ☐ Programme de service de santé non assuré pour les Premières Nations et les Inuit
- ☐ Autre : _____

Quel montant souhaites-tu investir dans tes soins? Certains soins sont couverts partiellement ou pas du tout par les assurances. Pour t'aider à planifier ton budget, tu peux consulter notre exemple de planificateur de budget à LA PAGE SUIVANTE.

Quel est ton niveau de patience? L'accès aux soins n'est pas aussi rapide que la vitesse de la lumière, il s'agit d'un long processus considérant les longues listes d'attente et cela peut engendrer une grande variété d'émotions. Tu n'es pas seul.e et des ressources existent pour t'aider si tu ressens le besoin d'en parler. Saute dans ce portail qui te conduira à la page 13.

Où vis-tu par rapport aux cliniques et centres médicaux? De quel moyen de transport disposes-tu pour te rendre à tes rendez-vous? Il peut arriver que l'on réside loin des endroits où ont lieu nos rendez-vous. Si tu souhaites en savoir plus sur tes options pour te déplacer, utilise ce portail pour te rendre à la page 6.

TRANSPORTS

Bien que cela puisse paraître banal, une question essentielle à se poser lorsqu'on décide d'entamer des soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre concerne la mobilité et l'accessibilité. Certaines régions facilitent l'accès aux soins en proposant plusieurs services, tandis que d'autres régions à travers le Québec ont une offre de services limitée, et ces derniers peuvent parfois être loin de notre domicile.

HEUREUSEMENT, IL EXISTE QUELQUES ASTUCES POUR T'AIDER À TE DÉPLACER JUSQU'À TES RENDEZ-VOUS!

Voici quelques options pour faciliter tes démarches :

- Certains organismes communautaires offrent des services d'accompagnement et de voyageant gratuitement à leur communauté. Commence d'abord par te renseigner auprès d'eux pour voir quelles possibilités s'offrent à toi!
- Certaines applications de covoiturage peuvent être intéressantes à considérer, telles que Poparide, AmigoExpress et Covoiturage.ca.
- Les communautés en ligne, comme certains groupes facebook bienveillants, peuvent également être des espaces pour trouver de l'entraide et du covoiturage.

- Certains services sont offerts en télépratique, il te sera donc possible d'y avoir accès en restant chez toi. Assure toi cependant d'avoir accès à une pièce fermée qui pourra t'aider à conserver ta confidentialité si tu vis avec plusieurs personnes.
- En ce qui concerne les chirurgies d'affirmation de genre s'effectuant au GRS de Montréal, les personnes qui résident à 200 km et plus de la clinique se verront offrir gratuitement un hébergement et des repas. N'hésite pas à te renseigner et à poser la question lors de ton rendez-vous préopératoire pour savoir si tu es admissible ou non. De plus, toute personne qui doit se déplacer à plus de 200 km pour obtenir des soins médicaux non-dispensés dans leur région de résidence peut demander un crédit d'impôt. Pour obtenir ce crédit d'impôt, il y a un formulaire à faire remplir par son ou sa médecin traitant.e. Cela pourrait t'aider dans la planification de ton budget!

Maintenant que je sais que je pourrais potentiellement me déplacer jusqu'à mon rendez-vous, je suis prêt.e à débiter mon aventure sur les soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre! Dans ce cas, je saute dans ce portail pour me rendre à la page 10.

INFORMATION LIÉE À L'ÂGE

Au Québec, l'âge du consentement pour recevoir des soins de santé est de 14 ans. Toutefois, il importe de souligner que cela comprend quelques exceptions. Dans quelques cas, l'autorisation parentale sera nécessaire pour obtenir certains types de soins, tels que les soins chirurgicaux et les soins en hormonothérapie, comme la prise d'hormones.

Cependant, voici quelques exemples de soins auxquels les personnes mineures peuvent consentir seules* à recevoir :

- L'obtention de produits d'affirmation de genre (binder, packer, prothèse mammaire ou pénienne, trans tape)
- Les soins entourant l'avortement (contraception orale d'urgence, prise de la pilule abortive, avortement chirurgical)
- La consultation auprès d'un.e travailleur ou travailleuse social.e, psychologue ou sexologue d'un point de service Aire Ouverte
- Les services liés à la santé sexuelle, comme la contraception et la prévention et le dépistage pour les ITSS et le VIH

**Il est important de mentionner que dans les cas où il y a un risque important et imminent pour ta sécurité ou celle d'autrui, ou encore lorsque tu séjournes plus de 12 heures dans un établissement de santé ou de services sociaux, tes parents ou tuteurs légaux / tuteurs légales en seront informé.e.s et la confidentialité ne pourra être préservée.*

Pour plus d'information consulte la page d'Éducaloi disponible via le code QR à la page 13.

La mastectomie est accessible dès l'âge de 16 ans. Il est donc possible pour toi de débiter tes démarches dès cet âge pour avoir accès à cette chirurgie. Cependant, les délais d'attente peuvent être longs et il est possible que tu doives attendre l'âge de la majorité pour y avoir accès. Les chirurgies génitales, comme la création d'un pénis ou d'une vulve et d'un vagin, ne se font qu'à partir de 18 ans.

Considérant ces délais d'attente, que pourrais-tu faire pour prendre soin de toi et augmenter ton euphorie de genre?

LA PREMIÈRE ÉTAPE DE TON PARCOURS, APRÈS AVOIR DÉCIDÉ D'ENTAMER DES SOINS DE SANTÉ SEXUELLE, REPRODUCTIVE ET/OU D'AFFIRMATION DE GENRE, SERA DE TE DEMANDER QUELS SONT LES SOINS DONT TU AS BESOIN POUR TE SENTIR BIEN ET TE PERMETTRE D'AVANCER À TON RYTHME.

Comme il existe toutes sortes de soins, voici trois portails qui te redirigeront vers l'information dont tu as besoins :

SOINS D'AFFIRMATION DE GENRE

Par exemple tape pour faire un torse plat, prise d'hormones féminisantes/masculinisantes, chirurgie féminisante ou masculinisante du visage

Si c'est ce que tu recherches, va à la page 36.

SOINS DE SANTÉ SEXUELLE

Par exemple, faire des tests de dépistage pour les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), obtenir des méthodes de contraception

Si c'est ce que tu recherches, va à la page 24.

SOINS DE SANTÉ REPRODUCTIVE

Par exemple, la préservation des ovules et des spermatozoïdes, l'obtention de produits menstruels, la procréation

Si c'est ce que tu recherches, va à la page 58.

La recherche et le parcours des soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre peut s'avérer complexe et il n'est pas rare que certaines personnes révèlent ressentir une forme de surcharge mentale. Tes émotions sont valides et tu n'es pas seul.e. N'hésite pas à aller vers des personnes de confiance au sein de ta communauté pour parler de ce que tu vis. Il est parfois aidant de se tourner vers des personnes qui ont vécu des situations similaires pour valider ce qu'on ressent et pour obtenir des conseils. Des ressources sont également disponibles pour t'aider.

Consulte ce code QR pour accéder aux ressources.



HORMONOTHÉRAPIE ET CHIRURGIES FÉMINISANTES

L'hormonothérapie est un traitement médical qui consiste en une prise d'hormones sexuelles disponibles sous forme d'injections, de comprimés, de patch ou encore de gel. L'hormonothérapie féminisante peut consister en la prise d'œstrogène combinée avec des anti-androgènes ou d'œstrogène seule pour les personnes qui ont vécu une gonadectomie, soit le retrait des testicules. La prise d'hormones féminisantes s'accompagne d'effets permanents, d'effets réversibles et d'effets partiellement réversibles qui sont importants à considérer pour te permettre de faire le meilleur choix pour toi.

Tu souhaites en apprendre davantage sur l'hormonothérapie? Va à la page 21.

Il existe une grande variété de chirurgies d'affirmation de genre. Parmi ces options, nous retrouvons les chirurgies visant la féminisation du visage, les chirurgies du torse, les chirurgies génitales qui visent à créer une vulve et un vagin (vaginoplastie), ainsi que les chirurgies des organes reproducteurs. Les chirurgies de **féminisation du visage** consistent en diverses procédures permettant de modifier la structure du visage pour donner une apparence plus féminine.



Parmi ces procédures, nous retrouvons la réduction de la pomme d'adam, la reconstruction du front, le remodelage du nez (rhinoplastie) et la chirurgie de la mâchoire. Les **chirurgies du torse** englobent notamment l'augmentation mammaire, qui est une procédure chirurgicale permettant de féminiser les formes du corps en augmentant la taille de la poitrine à l'aide d'implants. Il est important de noter que ces chirurgies ne sont actuellement pas couvertes par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

Pour une personne transféminine qui souhaite débiter une chirurgie visant la création du vagin et de la vulve, sache qu'il existe plusieurs formes de **vaginoplastie**. De plus, il est possible de pratiquer des chirurgies des organes reproducteurs, comme une **orchidectomie** qui consiste à retirer le ou les testicule(s).

Consulte le code QR disponible à la page 13 pour plus de ressources sur les chirurgies.

CONSEIL DE PRO!

Certaines de ces procédures peuvent être combinées avec d'autres chirurgies au cours d'un même rendez-vous, informe-toi auprès de ton équipe de chirurgien.ne.s!

Tu sais que tu souhaites poursuivre vers une chirurgie, mais tu ressens le besoin d'avoir plus de conseils? Passe par ce portail pour te rendre à la page 29.

Il peut arriver que l'on ressente une diversité d'émotions et même parfois de la détresse lorsqu'on fait face à la recherche de soins. Tes émotions sont valides et tu n'as pas à les vivre seul.e, si tu ressens le besoin d'obtenir l'aide de professionnel.le.s de la santé mentale, passe par ce portail pour te rendre à la page 13.

Ce ne sont pas les soins dont tu as besoin? Passe par ce portail pour retourner à la page 10.



AVORTEMENT

Lorsqu'une grossesse survient, il peut arriver que certaines personnes choisissent de ne pas vouloir la poursuivre. Il existe deux principales méthodes d'avortement, soit la méthode chirurgicale et la prise de pilules abortives. La recherche de services d'avortement chirurgical peut s'avérer complexe pour les personnes trans et non binaires, car certaines cliniques n'utilisent pas un langage ou des pratiques inclusives. Certaines personnes trans et non binaires vont d'ailleurs choisir de ne pas dévoiler leur identité lorsqu'elles accèdent aux services par peur d'être stigmatisées. Si tu partages cette crainte, sache qu'il est possible pour toi d'utiliser une pilule abortive plutôt que l'avortement chirurgical. La pilule abortive peut être obtenue auprès d'un.e pharmacien.ne, médecin, infirmière, infirmier et sage-femmes. La prise de ces pilules peut s'effectuer à la maison, ce qui pourrait éventuellement limiter la dysphorie associée à une interruption de grossesse. Si le rapport sexuel non protégé est récent (5 jours), il est aussi possible d'obtenir une contraception orale d'urgence auprès d'un.e pharmacien.ne sans avoir d'ordonnance.

Tu ressens le besoin de parler de ce que tu traverses avec un.e professionnel.le de la santé mentale? Utilise ce portail pour te rendre à la page 13.

Tu crois être enceint.e? Tes menstruations sont retardées? Voici quelques conseils à considérer pour t'aider dans tes démarches.

- Faire un test de grossesse pour confirmer que tu es enceint.e. Les CLSC offrent des tests gratuits, sinon il est possible pour toi d'en trouver dans des pharmacies et même dans des magasins Dollorama.
- Dans la plupart des cas, les avortements ont lieu lors du premier trimestre de la grossesse, mais il est possible d'avoir un avortement à un autre moment. Il est important de noter qu'il peut parfois y avoir des délais de quelques semaines pour l'obtention d'un rendez-vous.
- L'avortement est un service gratuit lorsqu'on est admissible au régime de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Les personnes immigrantes en attente de leur carte du régime d'assurance maladie peuvent normalement bénéficier d'un avortement gratuitement et les personnes réfugiées peuvent bénéficier du programme fédéral de santé intérimaire. Pour les personnes qui ne sont pas couvertes par le régime de l'assurance maladie du Québec, il est possible de payer pour accéder à ce service dans certaines cliniques médicales privées. Pour connaître les tarifs, n'hésite pas à contacter la clinique d'avortement la plus proche de chez toi. En consultant la Fédération québécoise pour le planning de naissances, il est toutefois possible de connaître des alternatives pour les personnes qui n'ont pas les fonds nécessaires pour un avortement.
- Tu te questionnes sur l'avortement ou tu aimerais trouver une clinique près de chez toi? Consulte le code QR disponible à la page 13.

Tu souhaites essayer un autre portail? Dirige-toi vers ce portail pour aller à la page 10 pour continuer l'expérience.



L'HORMONOTHÉRAPIE

Tu as décidé de débiter l'hormonothérapie?
Voici quelques considérations à garder en tête
pour t'aider dans ton cheminement!

Trois types de professionnel.le.s de la santé
sont autorisés à prescrire l'hormonothérapie :
les médecins généralistes (par ex. médecin de famille),
les infirmières, infirmiers praticien.ne.s spécialisé.e.s
(IPS), les pédiatres et les endocrinologues. Si tu as
un.e médecin de famille ou accès à un.e IPS, on te
recommande de prendre rapidement contact avec
cette personne pour en discuter.

Si tu n'as pas de médecin de famille et que tu as l'âge
de consulter une Aire Ouverte (12 à 25 ans), sache
qu'il s'agit d'un bon endroit pour se faire référer à
la bonne place.

Certain.e.s professionnel.le.s de la santé se
contentent du consentement éclairé pour prescrire
l'hormonothérapie. Cependant, d'autres vont exiger
une lettre de référence d'un.e psychologue, sexologue
ou travailleur, travailleuse social.e avant de débiter
le traitement.

CONSEIL DE PRO!

Si c'est possible pour toi, on te recommande de contacter rapidement la clinique à laquelle tu as l'intention d'aller pour demander si la lettre de référence est requise. Si tel est le cas, tu devras prendre contact avec un.e psychologue, sexologue ou travailleur, travailleuse social.e. Dans les cas où tu n'aurais pas accès à un.e psychologue, sexologue ou travailleur, travailleuse social.e, on te suggère de consulter leur ordre professionnel (par exemple l'Ordre des sexologues du Québec) et d'entrer en contact avec plusieurs professionnel.le.s potentiel.le.s pour maximiser tes chances d'obtenir un rendez-vous.

Il est également possible pour toi de fournir de la documentation sur les meilleures pratiques en santé trans à la personne en charge de ton suivi et de demander minimalement une prise de sang initiale et référence dans une clinique spécialisée si cette personne ne se sent pas à l'aise de te prendre en charge.

Il est assez rare de repartir de son premier rendez-vous avec une prescription d'hormones, car il y aura beaucoup d'informations à partager entre toi et la personne en charge de ton suivi, ainsi qu'une prise de sang à passer.

En attendant d'obtenir tes hormones, que pourrais-tu faire pour augmenter ton euphorie de genre?

Tu te poses encore des questions sur l'hormonothérapie, ses effets attendus et ses effets secondaires? C'est normal de ressentir le besoin d'avoir toutes les informations importantes pour prendre une décision éclairée! Consulte le code QR à la page 13 pour plus d'information sur l'hormonothérapie.

Tu souhaites en savoir davantage sur d'autres types de soins? Tu as d'autres besoins en termes de soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre? Passe par ce portail pour retourner à la page 10.

Tu ressens le besoin de parler de ce que tu traverses avec un.e professionnel.le de la santé mentale? Dirige-toi vers ce portail pour te rendre à la page 13.

Santé sexuelle

La santé sexuelle est une composante intrinsèque à la santé globale qui comporte des dimensions biologiques, psychoaffectives, relationnelles, morales, spirituelles et socioculturelles, et peut ainsi fluctuer au cours d'une vie. Ainsi, la santé sexuelle englobe une vaste gamme de pratiques et de concepts*.

**La santé sexuelle englobe également tout ce qui concerne les relations amoureuses et intimes saines. Tu mérites de vivre des relations épanouissantes et valorisantes dépourvues de toute violence ou coercition. Si tu es victime de violence dans tes relations interpersonnelles, passe par ce portail pour consulter la page 13 pour obtenir du soutien.*

Dans le cadre de cet outil, nous traiterons seulement d'une partie des soins de santé sexuelle, soit de la prévention et du dépistage des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), ainsi que de leur traitement. Il existe plusieurs ITSS. Certaines sont de nature bactérienne, telles que la chlamydia, la syphilis ou encore la gonorrhée, tandis que d'autres sont des virus, comme dans le cas de l'hépatite B ou C, du virus du papillome humain (VPH) ou du virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

De quoi aurais-tu besoin?

PRÉVENTION DES ITSS

Passe par ce portail pour te rendre à la page 55.

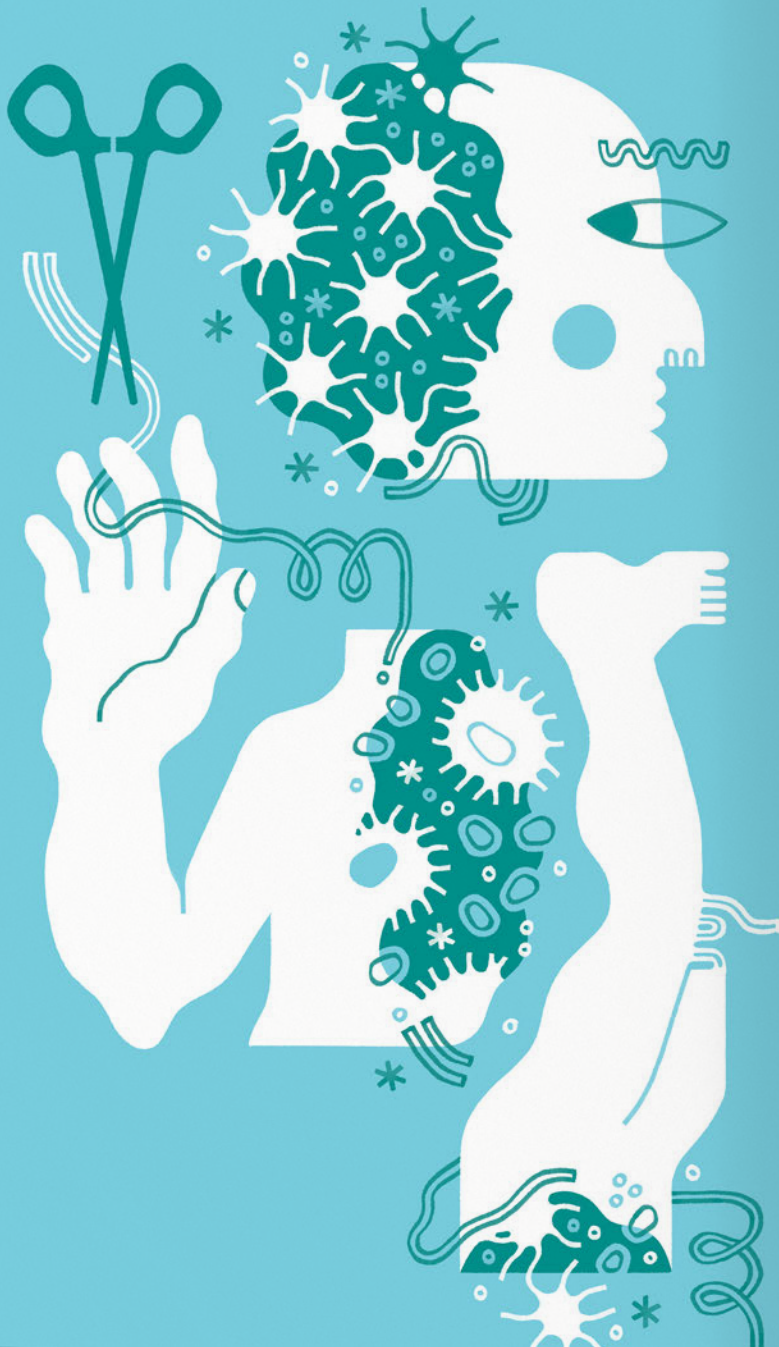
DÉPISTAGE DES ITSS

Passe par ce portail pour te rendre à la page 62.

TRAITEMENT DES ITSS

Passe par ce portail pour te rendre à la page 40.

Je me suis trompé.e de portails! Pas de panique, passe par ce portail pour retourner à la page 10 et recommence!



CHIRURGIES

Tu sais que tu souhaites obtenir une ou plusieurs chirurgie(s), mais comment faire pour y avoir accès? Il est possible d'obtenir certaines chirurgies, comme les chirurgies féminisantes et masculinisantes du visage et du corps, les chirurgies du torse et les chirurgies des organes reproducteurs auprès de certaines cliniques privées ou hôpitaux publics. Certaines chirurgies ne s'effectuent cependant qu'à la clinique GRS située à Montréal et nulle part ailleurs au Québec. C'est notamment le cas des chirurgies génitales visant la création d'un vagin, d'une vulve ou d'un pénis. Il te faudra donc te déplacer dans la métropole si tu vis à l'extérieur de Montréal. Pour les personnes qui vivent à 200 km et plus de la clinique, un hébergement et des repas sont offerts gratuitement pour leur permettre d'arriver un à deux jours avant leur rendez-vous et les frais sont entièrement couverts par la clinique.

Voici des conseils sur la marche à suivre pour entamer les procédures pour les chirurgies que tu souhaites obtenir :

PENSER À LA PAPERASSE

Il y en a beaucoup et ça peut parfois paraître intense, mais il existe quelques astuces pour t'aider. Dans un premier temps, contacte la clinique (par téléphone ou courriel) pour obtenir la liste complète des documents à fournir et les formulaires à remplir.

PRÉVOIR DES RENDEZ-VOUS À L'AVANCE.

Certains documents devront être remplis par toi-même, comme c'est le cas pour le formulaire d'état de santé, mais d'autres documents devront être obtenus et complétés par des professionnel.le.s. Un.e médecin généraliste devra également compléter un formulaire sur ton état de santé et, selon la chirurgie que tu souhaites obtenir, tu devras fournir 1 à 2 lettres provenant soit d'un.e psychologue ou sexologue et/ou travailleur, travailleuse social.e détenant une maîtrise.

CONSEIL DE PRO!

Tu n'as actuellement pas de suivi auprès d'un.e psychologue, sexologue ou travailleurs, travailleuse social.e? Consulte les différents ordres professionnels associés à ces professions (par exemple, l'Ordre professionnel des sexologues du Québec) pour t'aider à trouver un.e professionnel.le qui te convienne. Comme il peut s'agir d'un processus décisionnel long et qu'il y a parfois des temps d'attente pour obtenir une consultation, on te recommande de prévoir cette étape en avance. Pour accélérer le processus, n'hésite pas à envoyer des courriels à plusieurs professionnel.le.s différent.e.s pour maximiser les chances d'obtenir un rendez-vous.

PRÉPARER ET NOTER TES QUESTIONS

Avant ta chirurgie, un rendez-vous préopératoire te sera proposé. Selon les milieux, il est parfois possible de faire le rendez-vous préopératoire à distance avec des photos (par exemple au GRS Montréal). C'est une étape importante pour discuter de la chirurgie avec l'équipe médicale. Si tu as des questions en lien avec la chirurgie et le suivi post-opératoire, ce rendez-vous peut s'avérer être une opportunité pour toi de les poser et te rassurer face aux différentes étapes de ton parcours chirurgical. Prépare tes questions d'avance en les notant quelque part, afin de t'éviter d'oublier une question essentielle pour toi.

PRÉPARER SON RÉTABLISSEMENT POST-CHIRURGIE AVANT LA CHIRURGIE

Certaines chirurgies nécessitent des soins et des routines post-opératoires pour favoriser une guérison optimale. En attendant d'avoir ton rendez-vous pour ta chirurgie, informe-toi des procédures post-opératoires et assure-toi de tout mettre en place pour favoriser ta convalescence.

MENSTRUATIONS

Le langage entourant les menstruations est souvent peu inclusif et les toilettes genrées ne favorisent pas toujours les personnes menstruées en ne proposant pas de dispositif pour les produits menstruels. Ces situations peuvent accentuer la dysphorie. Heureusement, il existe des produits menstruels et des organismes inclusifs qui peuvent t'aider dans tes démarches!

PRODUITS MENSTRUELS

En plus des produits plus « classiques » comme les coupes menstruelles, il existe aussi des produits d'affirmation de genre qui ont pour fonction d'être des produits mentruels. Consulte le code QR à la page 13 pour obtenir un aperçu de ces produits.

Il existe également des organisations et organismes qui militent pour l'**équité menstruelle** pour toutes! Ces derniers offrent gratuitement des produits menstruels et reconnaissent l'importance du langage et des pratiques inclusives concernant les menstruations! Renseigne-toi auprès de ta communauté et des ressources disponibles pour obtenir ce genre de produits!

Certains lieux offrent des **toilettes non genrées** qui proposent des dispositifs pour les produits menstruels. Ces lieux peuvent aider à diminuer la dysphorie lorsqu'ils sont disponibles. Cela dit, de nombreuses installations ne sont pas prévues et pensées de façon inclusives pour toutes ce qui rend l'accès à des toilettes non genrées difficile. Considérant les problèmes systémiques qui entourent l'accès à des toilettes non genrées, il s'avère important de considérer des alternatives. Les toilettes pour personnes en situation de handicap sont souvent des lieux qui permettent de vider les coupes menstruelles et de jeter les produits menstruels en toute discrétion. S'il n'y a pas d'attente, ces toilettes peuvent être une bonne option pour toi. On reconnaît que cette alternative n'est pas optimale et qu'elle témoigne des barrières structurelles.

Malgré l'usage de produits menstruels qui favorisent l'affirmation de genre et de lieux plus inclusifs, il peut arriver que les menstruations soient associées avec plus de dysphorie. Si c'est ton cas et que tu ressens le besoin d'en parler, consulte la page 13.

Tu as d'autres besoins à combler en matière de soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre? Dirige toi à la page 10 pour recommencer l'expérience.

Soins d'affirmation de genre

Les soins d'affirmation de genre comprennent toute une gamme de soins médicaux, allant de la prise d'hormones (hormonothérapie) à certaines chirurgies; et de soins non médicaux, aussi appelés soins paramédicaux (par exemple, produits d'affirmation de genre, harmonisation de la voix).

Pour trouver des soins et des informations utiles à ta réalité, choisis l'option qui s'applique à toi.

JE SUIS UNE PERSONNE ASSIGNÉE FILLE À LA NAISSANCE ET JE CHERCHE DES SOINS MÉDICAUX D’AFFIRMATION DE GENRE.

Va à la page 43.

JE SUIS UNE PERSONNE ASSIGNÉE GARÇON À LA NAISSANCE ET JE CHERCHE DES SOINS MÉDICAUX D’AFFIRMATION DE GENRE.

Va à la page 15.

JE CHERCHE DES SOINS NON MÉDICAUX D’AFFIRMATION DE GENRE.

Va à la page 50.

Je me suis retrouvé.e dans ce portail par erreur!
Pas de soucis, retourne à la page 10.

Cette section comprend les soins médicaux et les soins non médicaux d’affirmation de genre. Pour des informations liées à la transition sociale et légale, consulte le code QR disponible à la page 13.

TRAITEMENTS DES ITSS

Lorsqu'un test de dépistage des ITSS s'avère positif, il est possible d'obtenir un traitement auprès de professionnel.le.s de la santé qui vont prescrire la médication adaptée. Certaines ITSS peuvent être guéries par la prise d'un traitement (par exemple médication), alors que d'autres resteront dans le corps de la personne infectée, mais peuvent être contrôlées. Dans ce cas de figure, la médication vise à limiter les complications et les symptômes, ainsi qu'à réduire les risques de transmission. N'hésite pas à poser toutes les questions que tu pourrais avoir à tes professionnel.le.s de la santé pour savoir comment bien suivre le traitement.

CONSEIL DE PRO!

On l'oublie souvent, mais il est possible de discuter avec des pharmacien.ne.s pour poser tes questions et en savoir plus sur la bonne façon de suivre ton traitement. Ces professionnel.le.s de première ligne sont facilement accessibles!

Apprendre que l'on vit avec une ITSS peut représenter un grand bouleversement, si tu ressens le besoin d'en parler n'hésite pas à consulter la page 13 de ressources sur la santé mentale.

Tu as d'autres besoins à combler en matière de soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre? Va à la page 10 pour continuer l'expérience.



L'HORMONOTHÉRAPIE ET LES CHIRURGIES MASCULINISANTES

L'hormonothérapie masculinisante est un traitement médical qui consiste en la prise d'une hormone sexuelle appelée la testostérone. Cette hormone est disponible sous forme d'injections ou de gel. La prise d'hormones masculinisantes s'accompagne d'effets permanents, d'effets réversibles et d'effets partiellement réversibles qui sont importants à considérer pour te permettre de faire un choix éclairé.

Tu souhaites en apprendre davantage sur l'hormonothérapie? Passe par ce portail pour te rendre à la page 21.

Il existe une grande variété de chirurgies d'affirmation de genre. Parmi ces options, nous retrouvons les chirurgies visant la masculinisation du visage et du corps, les chirurgies du torse, les chirurgies génitales, ainsi que les chirurgies des organes reproducteurs.

Les chirurgies visant la **masculinisation du visage et du corps** consiste en une grande variété de procédures. Par exemple, le remodelage de certaines parties du visage (lifting) et du ventre (abdominoplastie). Les chirurgies du torse, quant à elles, comprennent la mastectomie et la réduction mammaire.



La **mastectomie** est la chirurgie de masculinisation du torse qui consiste en la suppression des seins. Il existe deux types de mastectomie, soit péri-aréolaire et bilatérale à incisions doubles avec ou sans greffe du mamelon. La **réduction mammaire** est une opération ayant pour objectif de réduire la taille de la poitrine.

Pour une personne transmasculine qui souhaite entamer une **chirurgie génitale**, plusieurs options s'offrent à elle! D'abord, elle peut choisir ou non de débiter avec une **vaginectomie**, soit une opération qui consiste à refermer le vagin. Cette opération n'est pas obligatoire pour accéder à des chirurgies visant la création du pénis. En ce qui a trait à la création du pénis, deux options distinctes sont envisageables, soit la **métaïodoplastie** et la **phalloplastie**. Il existe également des chirurgies permettant de créer un scrotum pour les personnes qui ont obtenu une métaïodoplastie ou une phalloplastie. Les chirurgies des organes reproducteurs comportent par exemple l'(**ovario**)**hystérectomie**, qui réfère au retrait de l'utérus et parfois des ovaires. Certaines chirurgie comme la mastectomie, la métaïodoplastie, la phalloplastie et l'(**ovario**)hystérectomie sont couvertes par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Par contre, les chirurgies masculinisantes du visage et du corps ne sont pas couvertes!

CONSEIL DE PRO!

Certaines de ces procédures peuvent être combinées avec d'autres chirurgies au cours d'un même rendez-vous, informe-toi auprès de ton équipe de chirurgien.ne.s!

Si tu souhaites en savoir davantage sur le fonctionnement de ces interventions chirurgicales, les effets secondaires y étant associés et les couvertures d'assurance, consulte le code QR disponible à la page 13.

Tu sais que tu souhaites poursuivre vers une chirurgie, mais tu ressens le besoin d'avoir plus de conseils? Passe par ce portail pour te rendre à la page 29.

Il peut arriver que l'on ressente une diversité d'émotions et même parfois de la détresse lorsqu'on fait face à la recherche de soins. Tes émotions sont valides et tu n'as pas à les vivre seul.e. Si tu ressens le besoin d'obtenir l'aide de professionnel.le.s de la santé mentale, passe par ce portail pour te rendre à la page 13.

Ce ne sont pas les soins dont tu as besoin? Passe par ce portail pour te rendre à la page 10!

CONSERVATION DES GAMÈTES & FÉRTILITÉ

La conservation des gamètes réfère à la possibilité de conserver ses capacités reproductives en préservant les ovules et les spermatozoïdes pour le moment où la parentalité sera désirée. Pourquoi c'est important de se questionner sur la conservation des gamètes? Les traitements médicaux, comme les chirurgies et l'hormonothérapie peuvent avoir des effets irréversibles sur la production des gamètes. C'est toutefois une grande question que de savoir si on devrait ou non les préserver. Si tu as besoin d'aide pour prendre une décision éclairée, consulte l'arbre décisionnel disponible via le code QR à la page 13.



CONSEIL DE PRO!

Il est possible pour une personne trans détenteuse du régime de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) d'obtenir gratuitement certains services liés à la préservation des gamètes. Renseigne-toi sur ta couverture assurance et sur les traitements couverts! Si tu ne sais pas quelle couverture assurance tu disposes, n'hésite pas à te renseigner auprès des ressources humaines de ton milieu de travail ou encore auprès de ton établissement scolaire. Tu peux également demander cette information à tes parents si tu penses être encore couvert.e par leur assurance.

Si à l'inverse tu te sens prêt.e à fonder une famille, il existe des services pour t'aider à atteindre ton objectif, et ce peu importe ton identité de genre ou ton orientation sexuelle. Au Québec, il existe des cliniques privées et des centres hospitaliers et établissements publics qui peuvent t'accompagner dans ton projet parental en offrant des services de procréation assistée, tels que l'évaluation de la fertilité, la fécondation in vitro, le don d'ovocyte et/ou de sperme, ainsi que l'insémination artificielle.

Tu souhaites en savoir plus ou tu te sens prêt.e à prendre rendez-vous? Consulte le code QR disponible à la page 13 pour obtenir des idées de ressources.

Qu'il s'agisse de décider si on conserve ou non nos gamètes, ou que l'on décide de fonder une famille, ces événements de vie peuvent s'accompagner de grands bouleversements et susciter plusieurs émotions vives. Tu n'es pas seul.e dans ce que tu vis, n'hésite pas à utiliser le portail qui te conduira à la page 13 pour des ressources en santé mentale.

Tu souhaites en savoir plus sur d'autres soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre? Retourne dans le portail qui te mènera à la page 10.



Les soins non médicaux d'affirmation de genre englobent une grande variété de soins qui peuvent être combinés ou non avec des soins médicaux, comme l'hormonothérapie ou les chirurgies d'affirmation de genre. Ils sont essentiels pour diminuer la dysphorie et augmenter l'euphorie de genre!

Voici quelques options qui pourraient t'intéresser :

L'HARMONISATION DE LA VOIX

Il s'agit d'un suivi en orthophonie qui vise à t'aider à développer une voix plus en harmonie avec ton identité de genre. Tu devras compléter des exercices pour t'aider à développer ta voix. Le suivi en orthophonie seul peut être suffisant pour atteindre d'excellents résultats. Néanmoins, certaines personnes vont également considérer combiner l'orthophonie à la chirurgie des cordes vocales.

À noter que plusieurs orthophonistes certifié.e.s à travers le Québec offrent l'harmonisation de la voix et certain.e.s professionnel.le.s proposent également des services d'harmonisation de la voix en ligne! Consulte le code QR disponible à la page 13 pour plus de ressources et d'informations!

LES PRODUITS D'AFFIRMATION DE GENRE

Il en existe une grande variété! Par exemple : les prothèses mammaires ou pénienues, le trans tape, les camisoles de compression (binders), les packers et les culottes de compression (gaff).

Tu souhaites savoir comment les utiliser et comment les entretenir? Consulte le code QR à la page 13 pour trouver un guide élaboré par TransEstrie qui porte sur ce sujet.

Il y a plusieurs façons de se procurer des produits d'affirmation de genre. Il est possible d'en commander en ligne ou encore auprès de certains organismes communautaires. Certains organismes offrent même des produits gratuits ou à faible coût, tandis que d'autres offrent un soutien financier pour t'aider à économiser pour tes produits d'affirmation de genre. Informe-toi auprès des organismes que tu connais pour voir tes options! Bien que des options plus économiques existent, il est important de considérer les coûts financiers que représente l'achat de produits d'affirmation de genre lorsque tu planifies ton budget. N'hésite pas à utiliser le planificateur de budget à la page 4 pour t'aider! Certains produits (par exemple binder et trans tape) ne sont pas sans risques médicaux pour certaines personnes. Consulte un.e professionnel.le de la santé si tu as des doutes!

L'ÉPILATION DÉFINITIVE OU L'ÉLECTROLYSE

Il s'agit de deux procédures qui visent la réduction et l'élimination de la pousse des poils. Il s'agit de procédures coûteuses et non couvertes par les assurances, qui peuvent s'effectuer dans des cliniques d'esthétique. S'il est important pour toi de poursuivre avec l'une de ces options, voici quelques conseils à considérer :

1. Planifie ton budget en conséquence,
2. Prends une consultation gratuite auprès d'un.e professionnel.le pour déterminer laquelle des procédures convient le mieux à ton type de poils et de peau,
3. Renseigne-toi auprès d'autres personnes qui ont suivi la même procédure pour voir tes options!

LA PHYSIOTHÉRAPIE

Après une chirurgie, il sera possible pour toi d'obtenir un suivi en physiothérapie pour t'aider dans ta guérison et surmonter les complications. Pour trouver un.e professionnel.le qui te convient, n'hésite pas à contacter l'Ordre professionnel des physiothérapeutes ou encore à te renseigner auprès de ta communauté pour trouver un.e professionnel.le bienveillant.e.

TATOUAGE PARAMÉDICAL

Il s'agit de tatouages visant à camoufler des cicatrices ou à redessiner (complètement ou en partie) les auréoles et les mamelons à la suite d'une opération chirurgicale. Il est possible d'obtenir cette intervention auprès de certaines cliniques esthétiques et tatoueurs, tatoueuses.

Il peut arriver que la recherche des bons produits et services puisse être longue et décourageante. Si tu te sens dépassé.e, vérifie si dans ta région il y a des groupes de soutien ou des groupes de discussion à ces sujets! Tu ressens le besoin d'en parler auprès d'un.e professionnel.le de la santé mentale? Passe par ce portail pour te rendre à la page 13.

Ce ne sont pas les soins dont tu as besoin? Passe par ce portail pour te rendre à la page 10!





PRÉVENTION DES ITSS

Tout le monde est concerné par la prévention des ITSS. Des gestes simples peuvent nous protéger contre ces infections.

L'ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ

Elle est un atout majeur pour prévenir les ITSS! S'informer et s'outiller est la meilleure façon de prendre des décisions éclairées pour sa santé.

LA COMMUNICATION

Échanger sur les méthodes barrières et les pratiques sexuelles dites plus sûres avec notre ou nos partenaire(s).

L'UTILISATION DE CONTRACEPTIFS ET DE MÉTHODES BARRIÈRES

Par exemple les digues dentaires ou les condoms. Il est possible de s'en procurer dans les pharmacies, les Aires Ouvertes ou encore auprès de certains organismes communautaires. D'ailleurs, certains établissements scolaires et services communautaires offrent gratuitement ce type de matériel.

LA PROPHYLAXIE PRÉEXPOSITION (PREP) VIH

Pour les personnes qui ne vivent pas avec le VIH, mais pour qui il pourrait y avoir un risque réel ou perçu d'être exposé au virus, ce médicament oral ou injectable est disponible auprès de plusieurs cliniques, notamment dans les SIDEV et autres cliniques de santé sexuelle ou de santé globale. Il doit être prescrit par un.e médecin de famille ou par un.e professionnel.le de la santé. Ce médicament peut être pris en continu (soit 1 fois par jour, tous les jours) ou sur demande (pris avant et après les rapports sexuels).

LA PROPHYLAXIE POST-EXPOSITION À LA DOXYCYCLINE (DOXY-PEP)

Cet antibiotique doit être pris dans les 72 heures suivant un rapport sexuel non protégé pour prévenir certaines ITSS bactérienne, telles que la syphilis, la chlamydia et la gonorrhée. Ce médicament ne permet pas de prévenir le VIH comme le ferait la prophylaxie préexposition (PrEP) VIH, mais peut être utilisé en même temps que cet autre médicament.

LA VACCINATION

Elle est disponible pour prévenir certaines infections, telles que les hépatites ou encore le VPH. Si tu as un doute sur les vaccins que tu as pu recevoir par le passé, n'hésite pas à te renseigner auprès de tes professionnel.le.s de la santé.

LE DÉPISTAGE

C'est une manière sûre et efficace de protéger nos partenaires, ainsi que nous-mêmes. Tu souhaites en savoir plus sur le dépistage? Saute dans le portail pour te rendre à la page 52.

Tu cherches des ressources pour obtenir l'un de ces services? Consulte le code QR disponible à la page 13.

Tu as des inquiétudes concernant ta vie sexuelle et tu aimerais en parler avec un.e professionnel.le de la santé mentale? Consulte la page 13.

Tu as d'autres besoins à combler en matière de soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre? Va à la page 10 pour recommencer l'expérience.



Santé

reproductive

Les soins de santé reproductive englobent, entre autres, les soins relatifs à l'avortement, la préservation des ovules ou des spermatozoïdes et la procréation, ainsi que les produits menstruels.

Tu souhaites te renseigner sur des soins spécifiques, saute dans l'un de ces portails :

AVORTEMENT

Passes par ce portail pour te rendre à la page 18.

PRÉSERVATION DES GAMÈTES ET LA PROCRÉATION

Passes par ce portail pour te rendre à la page 47.

PRODUITS MENSTRUELS

Passes par ce portail pour te rendre à la page 34.

Je me suis trompé.e de portails! Pas de panique, passe par ce portail pour retourner à la page 10 et recommence!

DÉPISTAGE DES ITSS

Le dépistage s'avère particulièrement important, car il est essentiel d'être en pleine connaissance de notre état de santé et il arrive que les symptômes des ITSS soient difficiles à percevoir, voire invisibles. De plus, le dépistage te permettra de prévenir tes ancien.ne.s partenaires en cas de tests positifs, de prendre les mesures nécessaires pour assurer ta protection et celle de futur.e.s partenaires, en plus de prendre rendez-vous pour un traitement le cas échéant.

Il peut être nécessaire de faire un dépistage lorsqu'il y a eu un rapport sexuel sans contraception ou mesure barrière, lorsque l'on présente des symptômes d'une ITSS, lorsqu'il y a un risque d'avoir été exposé.e à une ITSS et que l'on est asymptomatique ou encore lorsqu'on a partagé des seringues avec d'autres personnes, comme des partenaires de consommation.

Les tests de dépistage sont disponibles dans les cliniques de santé publique et les cliniques de santé sexuelle (par exemple les SIDEPS, les cliniques Jeunesse de type Aire ouverte, les CLSC), ainsi qu'auprès de ton, ta médecin de famille et des cliniques sans rendez-vous. Certaines pharmacies offrent également un service de dépistage. Le dépistage est gratuit pour les personnes détentrices d'une carte du régime de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Toutefois, il est possible que certains endroits chargent des frais pour le transport des échantillons (entre 5 \$ et 15 \$).

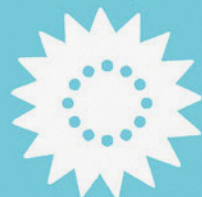
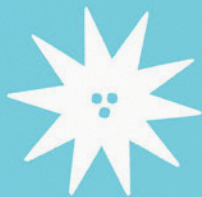
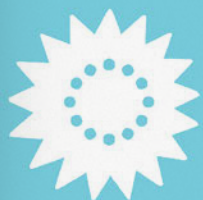
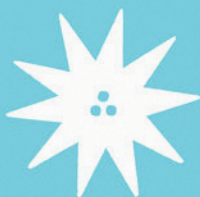
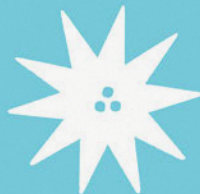
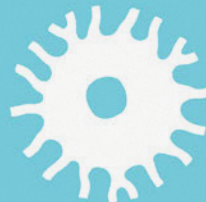
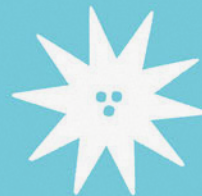
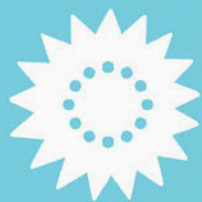
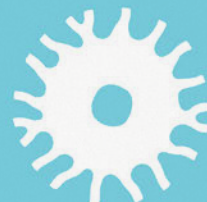
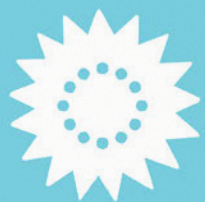
Il y a parfois un temps d'attente pour l'obtention d'un rendez-vous dans le secteur public. Il est possible d'aller dans le secteur privé pour faire un test de dépistage, mais les cliniques privées chargent des frais. Pour plus d'informations, consulte le code QR disponible à la page 13.

CONSEIL DE PRO!

Tu te questionnes sur ton statut sérologique, mais tu ne souhaites pas te rendre dans une clinique? Sache qu'il existe des auto-tests qui permettent le dépistage du VIH! Il est possible d'en commander en ligne pour un prix d'environ 15 \$, mais l'auto-test est également accessible gratuitement auprès de certains organismes communautaires. Consulte le code QR disponible à la page 13 pour savoir comment te le procurer.

Ton test de dépistage est positif et tu te demandes quoi faire? Saute de ce portail pour aller à la page 40.

Tu as d'autres besoins à combler en matière de soins de santé sexuelle, reproductive et d'affirmation de genre? Va à la page 10 pour recommencer l'expérience.



Les 3 sex tient à remercier le CBRC et Femme et Égalité des genres Canada sans qui la réalisation de cet outil n'aurait pas été possible. Merci à Chroma et Queer and Trans Healthcare.*

*UN IMMENSE MERCI À TOUTES LES PERSONNES
QUI ONT CONTRIBUÉ À LA RÉALISATION DE CET OUTIL :*

*Estelle Cazetlais, Direction régionale du projet
Tania Deshaies, Coordination, recherche et rédaction
Fé Routhier, Révision linguistique
Gabrielle Baillargeon-Michaud, Traduction
Juliette Lafleur-Loughrey, Graphisme et illustration*

*Consultation : Diane Labelle, Emmanuelle Gareau,
Douglas Lebo, Maxime Delisle, Noa Lafitte, Marie-Christine
William-Plouffe, Ju Frenette, Emma Bouffard, Noah
Carle-Desjardins, Léo Oscar Lemelin, Zoé Charron-Talbot,
Kinda Wassef, Léo-Frère-Érik Leroux*

*Les fontes **PicNic** par Mariel Nils et HOMONETA
par Quentin Lamoureux sont diffusés par
la typothèque Bye Bye Binary*

 **LES 3
SEX***



**Droit
devant**



**Women and Gender
Equality Canada**

**Femmes et Égalité
des genres Canada**