

# FAIRE FACE À LA COVID-19



UNE RESSOURCE POUR LES JEUNES TRANS ET NON BINAIRES

## Faire face à la COVID-19 quand on est un.e jeune trans ou non binaire

Il est difficile de composer avec la pandémie de COVID-19. Cela peut l'être encore plus pour les jeunes trans, non binaires et de genre queer. Par exemple :

- Tu es peut-être confiné.e avec des personnes qui ne respectent pas ton nom et tes pronoms ou à qui tu n'as pas révélé ton identité de genre. Il peut être extrêmement pénible d'être mégenré.e. Ton identité est valide même si les personnes qui t'entourent ont du mal à te soutenir.
- Tu crains peut-être de ne pas pouvoir recevoir les soins de santé te permettant d'affirmer ton identité trans et cela pourrait te causer de l'anxiété.

**La douleur, le stress et l'anxiété que tu ressens sont tout à fait normaux.**

## Quelques conseils pour t'aider à faire face à ces temps difficiles

Peux-tu compter sur des ami.e.s, des membres de ta famille ou d'autres personnes qui respectent ton identité de genre et tes pronoms?

- Communique avec ces personnes par appels vidéo ou par textos!
- Demande-leur de t'écouter et de te soutenir si tu te sens à l'aise de le faire.
- Tu pourrais commencer par leur dire « C'est très difficile pour moi d'être confiné.e en ce moment parce que... »

Tu affirmes ton identité sur Twitter, Instagram ou Snapchat? Communique avec les utilisateurs de ces médias sociaux qui te respectent et qui respectent ton identité. Utilise des mots-clics comme :

- #Labeautédespersonnestrans
- #Lamouravanttout
- #Lespersonnestransontdesdroits

## Autres ressources

### Aide aux trans du Québec

1 855 909-9038, poste 1  
[www.atq1980.org](http://www.atq1980.org)  
[twitter.com/atq1980](https://twitter.com/atq1980)

### Jeunesse, J'écoute

1 800 668-6868  
<https://jeunessejecoute.ca/>

### Enfants transgenres Canada

<https://enfantstransgenres.ca/>

### Crisis Text Line

Envoie un texto à 686868

### The Trevor Project

Service de counseling offert en ligne, par textos et au téléphone jour et nuit (en anglais)  
[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

### Gerstein Crisis Centre

416 929-5200  
<http://gersteincentre.org/>  
(en anglais)

CV09c / 09-2020

La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le [www.camh.ca/fr/covid19](http://www.camh.ca/fr/covid19).

Cette ressource a été créée par des jeunes de l'Initiative d'engagement des jeunes de CAMH et du Comité national d'action des jeunes.

**camh**  
la santé mentale, c'est de la santé