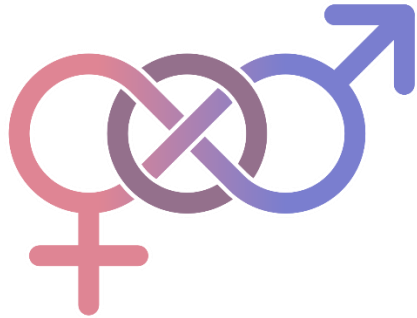


Ressources

PERSONNES TRANS



Droits réservés : Mélyssa Legault

Table des matières

Ressources.....	1
PERSONNES TRANS.....	1
Ressources OBNL.....	4
Région : Bas-Saint-Laurent	4
Région : Estrie.....	4
Région : Gaspésie	4
Région : Mauricie et Centre-du-Québec	4
Région : Montérégie-Est.....	5
Région : Montréal.....	5
Région : Outaouais	5
Région : Québec	6
Région : Saguenay/Lac-Saint-Jean.....	6
Lignes d'écoute.....	6
Ligne d'écoute pour les personnes trans binaires ou non-binaires, ou en questionnement, qui ont des idées suicidaires :	6
Ligne d'écoute sur la diversité sexuelle et de genre :	6
Ressources en psychologie, psychothérapie, sexologie :.....	7
Région : Mauricie.....	7
Région : Montérégie, Rive-Sud.....	7
Région : Montérégie-Est.....	7
Région : Montréal.....	7
Ressources médicales :.....	8
Région : Estrie.....	8
Région : Gaspésie	9
Région : Montréal.....	9
Région : Montérégie-Est.....	10
Province du Québec	11
Ressources en endocrinologie.....	11
Produits et aliments	12
Produit naturel	12
Les aliments riches en œstrogènes :	12
Les aliments riches en testostérone :	13
Autres :	13
Ressources en épilation corporelle :	13

Région : Centre-du-Québec et Mauricie	13
Région : Montérégie-Est.....	13
Ressources en orthophonie :.....	14
Région : Montérégie, Rive-Sud.....	14
Ressources en rencontre amoureuse ou autre	14
Région : Province de Québec	14
Ressources de matériels pour la transition d’homme à femme (MTF) ou de femme à homme (FTM) : ...	14
Gaine thoracique pour serrer la poitrine (Binder) FTM :	14
Articles médicaux divers post-chirurgies MTF et FTM :	14
Chaussures et bottes diverses de grandes tailles :.....	14
Vêtements pour trans et articles de la Fierté :.....	15
Plaintes et processus de plainte	15

**Document des ressources pour les personnes Trans, Transgenres,
Transidentitaires binaires ou non-binaires, autre diversité de genre, ou en
questionnement pour la Province du Québec**

Ressources OBNL (Organisme à but non lucratif) :

Aide pour la transition, ressources diverses sur la transidentité, discussion de groupe, activités de groupe, briser l'isolement, rencontre individuelle, aide psychologique...

Région : Bas-Saint-Laurent

- **MAINS BSL** : Mouvement d'Aide, d'InfoRmation et de Soutien
<http://www.mainsbsl.qc.ca/lgbt>
192, rue St-Germain Est, Bur. 201, Rimouski, QC
418-722-7432, 1-888-844-7432

Région : Estrie

- **Iris-Estrie – Projet Caméléon**
<http://irisestrie.org>
505, rue Wellington Sud, Sherbrooke, QC
819 823-6704

Région : Gaspésie

- **LGBT+ Baie-des-Chaleurs**
<http://lgbt-bdc.net/>
C.P. 5012 Bonaventure, QC
581-866-LGBT (5428)

Région : Mauricie et Centre-du-Québec

- **TRANS-Mauricie/Centre-du-Québec**
www.transmcdq.com
<https://www.facebook.com/transmcdq/> Clavardage en direct, ou réponse très réactive.
255, rue Brock, bur. 225, Drummondville, QC
873 886-9981
1060, rue Saint-François-Xavier, bur. 350, Trois-Rivières, QC
873 887-7787

Région : Montérégie-Est

- **Le JAG**
Organisme LGBT+
Groupe Trans-Montérégie-Est
www.lejag.org
1195, rue Saint-Antoine, Local 305, Saint-Hyacinthe, QC
450 774-1349, 1-800-774-1349

- **Divers-Gens**
Organisme LGBT+ 14-25 ans
www.diversgens.org/
Granby
579 488-8004

Région : Montréal

- **L'ATQ** (Aide aux Trans du Québec)
<http://atq1980.org>
2075, rue Plessis, Montréal, QC
855 909-9038

- **ASTT(E)Q** (Action Santé Travesti(e)s & Transsexuel(le)s du Québec)
<http://astteq.org/>
300, rue Ste-Catherine Est, Montréal, QC
514 847-0067 ext : 207

- **Enfants Transgenres Canada**
<http://enfantstransgenres.ca>
Andrée-Ann Frappier, M.Sc (coordinatrice)
438 397-7279

Région : Outaouais

- **Jeunesse idem**
Organisme LGBT+ 14-25 ans
<https://www.facebook.com/jeunesseidem/>
819-776-1445

Région : Québec

- **Groupe Québec** (satellite de l'ATQ à la ville de Québec)
https://atq1980.org/groupe_quebec@atq1980.org
855 909-9038 #3
- **Divergenres**
<https://divergences.wordpress.com/>
divergences@gmail.com

Région : Saguenay/Lac-Saint-Jean

- **AGL-LGBT.CA**
<http://agl-lgbt.ca/>
info@agl-lgbt.ca

Lignes d'écoute

Ligne d'écoute pour les personnes trans binaires ou non-binaires, ou en questionnement, qui ont des idées suicidaires :

Canada : 1-877-330-6366

Ligne d'écoute sur la diversité sexuelle et de genre :

Région : Province du Québec

- **ATQ**
Ligne d'intervention
ecoute@atq1980.org
Téléphone : 855 909-9038 #1
- **Interligne**
Téléphone : 514-866-0103
Téléphone ou texto : 1-888-505-1010
Interligne.co/clavardage
- **Ligne Aide Abus Aînés**
<http://www.aideabusaines.ca/>
Grand Montréal : 514-489-2287
Sans frais : 1-888-489-2287

Ressources en psychologie, psychothérapie, sexologie :

Région : Mauricie

- **Dr Pierre Mailloux** (psychiatre privé)
10315, Boul. St-Jean, Trois-Rivières, QC
819-379-9940

Région : Montérégie, Rive-Sud

- **Marcela Quiroz** MA (sexologue et psychothérapeute privée)
<http://www.marcelaquiroz.com/index.html>
Clinique médicale Taschereau
300 Boul. Churchill, Bur. 101C, Greenfield Parc, QC
514-566-0323
- **Mériza Joly** MA (sexologue et psychothérapeute privée)
<https://merizajolysexologue.wordpress.com>
505, rue Sainte-Hélène, 2^e étage, Longueuil, QC
514 996-7453

Région : Montérégie-Est

- **Dre Véronique Phaneuf** (médecin psychothérapeute, remboursé par la RAMQ¹)
<https://www.pagesjaunes.ca/bus/Quebec/Rougemont/Veronique-Phaneuf-Psychotherapeute/100443149.html>
1116, rang de la Grande Caroline, Rougemont, QC
450 522-0261

Région : Montréal

- **Françoise Susset** (psychologue pour trans mineur.e.s, privée)
Montréal, QC
514 279-0304
- **Gilberte Talbot** (sexologue, privée)
<https://clinia.ca/fr/listings/gilberte-talbot>
1250, Boul. Saint-Joseph Est, Montréal, QC
514 524-9185 ext.1

¹ RAMQ : Régime d'Assurance Maladie du Québec

- **Marjolaine Dionne, M.A** (sexologue, psychothérapeute, privée)
<http://www.mdsexologue.ca/>
Clinique médicale Ahuntsic, 241, rue Fleury Ouest, bur. 121, Montréal, QC
514 268-3420
 - **Michel Campbell, Ph.D.** (psychologue, sexologue, privé)
www.michelcampbell.com
6314, rue Cairns, Anjou, QC
514 352-3500
-

Ressources médicales : Infirmier.ère, Médecins, Chirurgiens

Les endroits et les spécialistes de la santé mentionnés dans cette liste sont spécialisés pour accueillir, servir et traiter médicalement des personnes trans binaires et non-binaires, qui ont une diversité de genre ou en questionnement sur leur identité de genre.

Région : Estrie

- **SIDEP²** des ITSS³ Estrie / CISSS⁴-IUGS
<http://ressourcesestrie.com/ressource/sidep-des-itss/>
50, rue Camirand, Sherbrooke
819 820-7432
- **Clinique Médicale Memphré**
Dre Caroline Morin
221, rue Sherbrooke, Magog, Qc, J1X 2R9
819-847-1319

² SIDEP : Services intégrés de Dépistage et de Prévention des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).

³ ITSS : Infections transmissibles Sexuellement et par le Sang.

Région : Gaspésie

- **CISSS-Gaspésie⁴ : LGBT Gaspésie-Iles-de-la-Madeleine**
http://www.cisss-gaspesie.gouv.qc.ca/reseau-et-organismes/documentation/di-ted/index.php?option=com_content&view=article&id=78:lgbt-gaspesielesiles&catid=2:non-categorise&Itemid=227
Marie-Claude Tremblay (Agente)
marie-claude.tremblay.ciSSsgaspesie@ssss.gouv.qc.ca
144, boul. de Gaspé, Gaspé, QC
418-368-2443, poste 4639

Région : Montréal

- **Hôpital pour enfants de Montréal**
www.hopitalpourenfants.com/services-et-personnel/personnel/shuvo-ghosh-md-faap-pediatre-du-developpement-et-du-comportement
Dr Shuvo Ghosh (Pédiatre)
1001, Boul. Décarie, Montréal, QC
514 412-4400
- **Centre de santé Meraki**
www.centremeraki.com
Programme pédiatrique de la variance du genre, 0-18 ans.
Suivi chez les jeunes adultes trans 19+
1-1445, rue Lambert-Closse, Montréal, QC
514 933-3393
- **Centre d'orientation sexuelle de l'Université McGill (COSUM)**
www.mcgill.ca/cosum/fr
Dre Karine Igartua (psychiatre)
Dr Richard Montoro (psychiatre)
Département de psychiatrie, 1650, av Cedar, Montréal, QC
514 934-1934
Boîte vocale du COSUM poste 43585
Secrétaire du COSUM poste 42365
- **Clinique de chirurgie plastique Dr. Éric Bensimon**
Chirurgie plastique esthétique et reconstructive (privé)
www.montrealchirurgieplastique.ca
Dr Éric Bensimon (chirurgien)
1003, Boul. Saint-Joseph Est, Montréal, QC
514 288-9988

⁴ CISSS : Centre Intégré de la Santé et des Services Sociaux.

- **Clinique médicale 1851**
<http://cliniquemedicale1851.com>
Dr Charles-Olivier Basile (médecin de famille)
Dre Andrée-Anne Talbot (médecin de famille)
 1851, rue Sherbrooke Est, suite 101, Montréal, QC
 514 524-7564

- **Clinique SIDEP+** du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
<https://santemontreal.qc.ca/sidep/>
 1705, rue de la Visitation, Montréal, QC
 514 527-2361

- **GRS Montréal, chirurgie de changement de sexe**
www.grsmontreal.com
Dr Pierre Brassard (chirurgien)
Dre Maud Bélanger (chirurgienne)
Dr Éric Bensimon (chirurgien)
 Bureau : GRS Montréal, 995, rue De Salaberry, Montréal, QC
 514 288-2097
 Hôpital : Centre Métropolitain de Chirurgie, 999, rue De Salaberry, Montréal, QC
 514 332-7091
 Maison de convalescence : L'Asclépiade, 908, Boul. Gouin Ouest, Montréal, QC
 514 333-1572 ext. 200

Région : Montérégie-Est

- **Accès santé Cuba**
 Chirurgies et traitements médicaux dans un hôpital privé à Cuba
www.accessantecuba.com
Guylaine Labrecque (agente de liaison et esthéticienne, privé)
 15365, av. Gingras, Saint-Hyacinthe, QC
 450 768-6209

- **Clinique SIDEP+** (CISSS de la Montérégie-Centre)
<http://www.santemonteregie.qc.ca/agence/santepublique/directiondesantepublique/sidepplus.fr.html#.W5PtsOhKjIU>
 Hôpital Charles-Lemoyne
 3120, boul. Taschereau, Greenfield Park, QC, Local AS-011-C
 450 466-5000 poste 4352

Province du Québec

- **Liste des SIDEP** du MSSSQ⁵ :

http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/itss/index.php?listes_centres_depistages

Ressources en endocrinologie : Endocrinologues

Un endocrinologue est un médecin spécialiste qui diagnostique le taux des hormones qui circulent dans le sang à partir d'analyses sanguines du client, pour ensuite traiter le déséquilibre hormonal et les troubles physiologiques causés. Les endocrinologues mentionné.e.s ci-dessous sont spécialisé.e.s pour traiter et suivre les personnes trans binaires et non-binaires qui veulent effectuer une hormonothérapie, soit de prendre des hormones sexuelles pour féminiser ou masculiniser l'ensemble de leur corps.

Région : Montérégie-Est

- **Vision Pro Santé**

<http://visionprosante.com>

Dre Édith St-Jean (endocrinologue)

Dr Alexis Sabourin (endocrinologue)

2860 Boul. Laframboise, suite 200, Saint-Hyacinthe, QC

450 778-3238

⁵ MSSSQ : Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec.

Produits et aliments

Produit naturel en vente libre sans prescription dans les pharmacies au Québec contenant des oestrogènes :

- Adrien Gagnon (ou autre compagnie)
Feminex Post-Meno (ou autres produits semblables)
Contient des plantes phyto-estrogènes (soya, kudzu et trèfle rouge)
Phyto-oestrogènes ou isoflavones totales par capsule : 30 mg

Il ne peut pas être remboursé par la RAMQ, n'y pas une compagnie d'assurance médicament.

Ce produit naturel d'oestrogènes végétales peut être utilisé pour les femmes transgenres qui désirent commencer lentement une hormonothérapie féminisante. Mais, à prendre en note que ce produit naturel agit plus lentement sur la féminisation du corps. L'oestrogène (estradiol) prescrit par un endocrinologue, ou un médecin, va généralement féminiser le corps plus rapidement que ce produit naturel.

Discuter avec un endocrinologue ou un médecin avant de commencer à prendre ce type de produit naturel. Une prise de sang sera nécessaire pour analyser votre métabolisme et savoir si vous pouvez commencer une hormonothérapie sans danger pour votre santé avec ce type de produit naturel.

Posologie fortement recommandée :

Commencer avec une capsule par jour. Après 3 mois, effectuez une autre prise de sang et discutez avec votre endocrinologue, votre médecin ou votre pharmacien si vous pouvez augmenter à 2 capsules par jour. Si vous voulez encore augmenter le nombre de capsules par jour, effectuez toujours une prise de sang et reconsultez votre endocrinologue ou votre médecin avant d'augmenter votre dose journalière.

Les aliments riches en œstrogènes :

Betterave	Graine de lin	Poivron
Bleuet	Graine de sésame	Prune
Carotte	Noix et graines de toutes sortes	Soya
Courgette	Patate blanche	Tofu
Germination	Patate sucrée	Tomate
Huile de lin	Petits pois	
Huile d'onagre		

Les aliments riches en testostérone :

Ail	Choux	Navet
Agrume	Choux de Bruxelles	Noix de Brésil
Amande et pelure	Choux-fleurs	Œuf
Asperge	Épinard	Raisin
Avocat	Ginseng	Sarrasin
Avoine	Haricot sec	Saumon sauvage
Banane	Huître	Thon
Brocoli	Maïs	Viande rouge
Champignon	Melon d'eau	

Autres :

Ressources en épilation corporelle :

Région : Centre-du-Québec et Mauricie

- **La Chouchouterie** (infirmière privée)
Centre médico-esthétique spécialisé en santé, beauté et métamorphose.
Services multiples d'épilation
<http://www.soinsesthetiques.ca>
2075, boul. Mercure, Drummondville, QC
312, boul. des Bois-Franc Nord, Victoriaville, QC
429, rue Barkoff, Trois-Rivières, QC
819-477-2468

Région : Montérégie-Est

- **Guyline Labrecque** (esthéticienne, privé)
Services multiples d'épilation
15365, av. Gingras, Saint-Hyacinthe, QC
450 768-6209

Ressources en orthophonie :

Région : Montérégie, Rive-Sud

- **Cecilia Mendoza** (orthophoniste)
www.indexsante.ca/detail/fiche-6833.html
Saint-Lambert, Qc
514 979-3004

Ressources en rencontre amoureuse ou autre (Trans friendly) :

Région : Province de Québec

- **CÉLIBATAIRE QUÉBEC**
<https://www.celibatairequebec.com/>
Krystel Mayrand (coach et experte en rencontre)
1-844-235-4272

Ressources de matériels pour la transition d'homme à femme (MTF) ou de femme à homme (FTM) :

Gaine thoracique pour serrer la poitrine (Binder) FTM :

- **GC2B**
<https://www.gc2b.co/>

Articles médicaux divers post-chirurgies MTF et FTM :

- **Dufour et Lavigne**
Commande en ligne : <https://www.dufortlavigne.com/>
8581, place Marien, Montréal, QC
514-527-9381
1-800-361-0655

Chaussures et bottes diverses de grandes tailles :

- **Chaussez en grand**
<https://www.chaussezengrand.com/>
7573, rue St-Hubert, Montréal, QC
514-276-7463
- **La Baie**
<http://www.labaie.com/webapp/wcs/stores/servlet/fr/labaie/search/chaussures>
Achat en ligne

Vêtements pour trans et articles de la Fierté :

- **Kody Montréal**
924, rue Ste-Catherine Est, Montréal, QC
514-419-3129
-

Plaintes et processus de plainte

Ressources pour PORTER PLAINTÉ envers un service, un département ou un employé de la RAMQ (infirmier.ère, médecin, secrétaire médical.e, gardien.ne de sécurité...).

RAMQ : Régie de l'Assurance Maladie du Québec

MSSS : Ministère de la Santé et des Services sociaux

CSSS : Centre de Santé et des Services sociaux

1^{ère} étape

- **Régime d'examen des plaintes du réseau de la santé et des services sociaux :**
À lire pour comprendre les démarches administratives :
<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/droits-recours-et-plaintes/regime-dexamen-des-plaintes/>

2^e étape

- **Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP) :**
Organisme communautaire régional mandaté par le MSSS pour offrir des services gratuits et confidentiels d'aide et d'accompagnement dans vos démarches de plainte.
<http://fcaap.ca/caap/>

Numéro général pour la Province de Québec : 1-877-767-2227

3^e étape

- **Plainte par courriel sécurisé à la RAMQ:**
https://www4.prod.ramq.gouv.qc.ca/crc/RC/RCD_CourlSecur/RCD1_EnvoyCourlSecur_iut/PageDirecteur.aspx?Page=2

Ressources pour PORTER PLAINTÉ lorsque vous êtes victime d'homophobie, de transphobie, de harcèlement, ou autre.

- **La commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse :**
www.cdpdj.qc.ca

- **La commission canadienne des droits de la personne :**
www.chrc-ccdp.ca

- **Registre des actes homophobes :**
Interligne
www.interligne.co
Grand Montréal : 514-866-0103
Sans frais : 1-888-505-1010