HORMONO BOTANIK

INTRO

FR

Hormonobotanik est un projet de recherche sur l'utilisation des plantes dans des parcours de trans*itions. Je l'ai commencé à une époque où je vivais à Nice et je me sentais très seul en tant que personne trans* en devenir. Malgré qu'une petite communauté gay et lesbienne existait et que j'y participais à mon échelle, la communauté trans* n'avait pas de place, et une transphobie partagée par de nombreuses personnes occupait les espaces que je fréquentais alors que je pensais être chez moi. Avec mes désirs trans* j'ai commencé à m'intéresser aux plantes car cela me semblait être la manière la plus simple d'avoir accès aux hormones, de les démystifier, et aussi la première manière de m'hormoner dans cette drôle de ville où j'habitais. C'est quand je suis parti de cette ville que j'ai réussi à commencer à explorer ma trans*identité avec plaisir et joie. Au début de ma recherche, j'ai trouvé très peu de ressources pour les personnes trans*, et le peu d'informations que je trouvais avec des sources scientifiques concernaient uniquement les femmes cis « ménopausées »… J'ai donc continué, et au fil des années j'ai accumulé des ressources, des lectures, des conseils que j'ai souhaité compiler et mettre à disposition pour toute personne qui souhaite se renseigner.

Cette page web que vous voyez est hébergée grâce à Residency 11:11 (merci à Giulia et Alex <3) grâce à laquelle j'ai pu commencer à partager ces ressources. Cette page évoluera peut-être et deviendra autre chose dans le futur, mais pour l'instant je suis juste très content que vous puissiez y avoir accès. C'est un commencement. Profitez !

EN

Hormonobotanik is a research project on the use of plants in trans*itions. I started it at a time when I was living in Nice and felt very alone as a baby trans* person. Although there was a small gay and lesbian community and I participated in it in my own way, there was no place for the trans* community, and a transphobia shared by many occupied the spaces I frequented when I thought I was at home. With my trans* desires, I started to take an interest in plants because it seemed to me to be the simplest way to access hormones, to demystify them for myself, and also the first way to take HRT myself in this strange city. It was when I left that town that I was able to start exploring my trans*identity with pleasure and joy. At the beginning of my research, I found very few resources for trans* people and the little information I did find from scientific sources concerned only 'menopausal' cis women... So I carried on, and over the years I accumulated resources, readings, and advice that I wanted to compile and make available to anyone who wanted to learn more.

*

the tools that needs to stay in the darkness in order to keep working and the ones that definitly need to disappear so we can stay alive

This web page that you see is hosted by Residency 11:11 (thanks to Giulia and Alex <3), which has enabled me to start sharing these resources. This page may evolve and become something else in the future, but for now, I'm just very happy that you can access it. It's a start. Enjoy!

CONTENUS*CONTENTS

1. TRADUCTIONS*TRANS*LATIONS
2. RECETTES*RECIPES + LEO REN
3. CARTES*CARDS
4. + RESSOURCES*RESOURCES

1. TRADUCTIONS TRANS*LATIONS

FR

Bien que ces articles soient principalement écrits pour et par des pratcien·nes de santé, il s'adresse en réalité à toute personne qui est intéressée par le sujet. Aussi en tant que personne trans*, et souvent n'ayant pas d'autre possibilité à ce moment-là, j'ai consulté des praticien·nes de santé qui n'étaient pas forcément formé·es sur ce qui entourait les trans*itions. Amener ses propres ressources lors d'un rendez-vous médical peut être aussi une manière de s'autodéterminer et de montrer à la personne que l'on a en face que nous savons de quoi nous parlons et qu'iels ont intérêt à se former aussi… De manière générale il y a une liste de raisons infinies qui font que ces ressources compilées sont de précieuses sources pour accéder à des trans*itions qui prennent la forme désirée par la personne concernée.

La sélection des textes à traduire est basée sur le fait qu'ils étaient complémentaires dans leurs contenus. Bien que les informations soient parfois similaires, ces textes ont des spécificités qui font qu'ensemble cela donne une compréhension globale concernant l'utilisation des phytohormones pour des trans*itions hormonales. Pour télécharger les documents, il suffit de cliquer sur les titres.

EN

Although these articles are mainly written for and by health practitioners, they are aimed at everyone interested in the subject. Also, as a trans* person, and often having no other option at the time, I consulted health practitioners who weren't necessarily trained to work with trans* patients. Bringing your own resources to a medical appointment can also be an act of self-determination and show the person in front of you that you know what you're talking about and that they would better train as well... Generally speaking, there's an endless list of reasons why these compiled health resources are invaluable sources for accessing trans*itions that take the form desired by the person concerned.

The choice to translate some texts was based on their complementary content. Although the information is sometimes similar, they have specific features which together give a global understanding of the use of phytohormones for trans*ition. If you want to download the documents you can simply click on their titles.

1. Dori Midnight, *Holistic Health for Transgender & Gender Variant Folks*, 2009

*

multiply the girlies said and did

Dori Midnight, *Santé holistique pour les personnes trans*, nonbinaires, genderqueer, agenres…*, 2009

FR

Le premier texte qui a été traduit est celui de Dori Midnight qui est une herboriste qui vit aux Etats-Unis d'Amérique, et pratique l'herboristerie ainsi que de nombreux soins et rituels holistiques. Dori Midnight se définit comme une praticienne en soins communautaires, attentive et orientée vers la guérison et la libération, une guide de rituels, et une écrivaine. Vous pouvez découvrir sa pratique sur son site : https://dorimidnight.com/about/

Après avoir découvert l'article qu'elle avait écrit, je l'ai contactée pour savoir si je pouvais le traduire en langue française et le diffuser, ce à quoi elle m'a répondu positivement, en m'encourageant à faire des modifications si cela me semblait nécessaire.

L'article de Dori Midnight me semble très important pour de nombreus*es practien*nes de santé qui ont voulu/veulent se former à l'utilisation des plantes dans des cadres de trans*itions hormonales. Il est très complet, tout en se concentrant cependant plus sur l'utilisation des phytohormones sur un spectre masculin pour pallier les manques de ressources qu'elle avait identifiés dans la pratique des herboristes.

EN

The first text to be translated is the one by Dori Midnight, an herbalist living in the United States of America, who practices herbalism as well as several holistic treatments and rituals. Dori Midnight describes herself as a community care practitioner*, ritual leader, writer, and deep listener oriented towards healing and liberation. You can find out more about her practice on her website: https://dorimidnight.com/about/

After discovering the text she had written, I contacted her to see if I could translate it into french and distribute it, to which she replied positively, encouraging me to make changes if I felt it was necessary.

Dori Midnight's article seems to me to be very important for many health practitioners who want to learn about the use of plants in hormonal trans*itions. It's very comprehensive, although it focuses more on the use of phytohormones on the male spectrum to make up for the lack of resources she identified in the practice of herbalists.

2. Vilde Chaya Fenster-Ehrlich and Larken Bunce, *Competent Care, Hormone replacement therapies*, 2018
Vilde Chaya Fenster-Ehrlich et Larken Bunce, *Soins compétents, les thérapies de traitements hormonales de substitutions*, 2018

FR

Cet article réalisé sous une forme de présentation avec des diapositives a la particularité d'inclure beaucoup d'études sur les utilisations des hormones, que vous pouvez ensuite consulter si vous le souhaitez. Il fait partie du site web réalisé par les auteur*ices : https://tinyurl.com/trans-herbs

Le texte original est très long (56 diapositives) et sa traduction est incomplète car certains passages se concentrent sur les trans*itions en général, or cette traduction a pour but de venir traduire des contenus que l'on trouve peu en francophonie : l'utilisation des plantes dans le cadre de trans*itions hormonales. Si vous souhaitez en savoir plus sur les trans*itions vous pouvez visiter le site de Outrans, Wikitrans, ou les brochures du FLIRT (liste non-exhaustive) qui sont déjà des ressources très complètes.

EN

This article is a slide presentation that has the particularity to include a lot of studies on hormonal use, that you can then consult if you wish to investigate further. It's part of a website made by the authors: https://tinyurl.com/trans-herbs

The original text is long (about 56 slides) and its translation doesn't include all of the slides, some of them are more general information about trans*ition, whereas the goal of the translation into french is to create resources that are hard to find in a french-speaking setting (which is the use of phyto-hormone). If you would like to have more information in french about trans*itions you can visit Outrans website, Wikitrans, or the FLIRT's pamphlets, which are all great and complete resources.

3. Kara Sigler, *TransNatural*, 2016
Kara Sigler, *TransNatural For Professionals Quick Handout*, 2016
Kara Sigler, *Trans*Naturel*les pour professionnel·les*, 2016
Kara Sigler, *Trans*Naturel*les pour professionnel·les, une courte brochure*, 2016

FR

Le papier écrit par Kara Siegler se concentre sur 3 aspects, l'explication très détaillée des trans*itions hormonales, des explications pratiques sur comment changer vos fiches de renseignement et tout ce qui entoure l'inclusion des personnes trans*nonbinaires au sein de cabinets médicaux et enfin un volet sur l'utilisation des plantes phyto-hormonales.

Le choix a été fait ici de ne traduire qu'à partir de la page 12 du document, là où la partie sur les phytohormones commence, celle qui me semblait la plus intéressante.

Kara Sigler s'inspire beaucoup du texte de Dori Midnight cité plus haut et y fait référence, mais présente aussi des singularités. Son article donne des définitions de base sur le vocabulaire lié aux phytohormones et permet donc de mieux se repérer. Enfin, le texte termine sur des idées de recettes à réaliser incluant des plantes phyto-hormonales.

Une partie plus courte de son texte principal est un condensé des informations et tient en 4 pages compactes (contrairement aux 38 de l'original) si cela vous semble moins intimidant que la longueur des autres articles.

EN

Kara Siegler's article focuses on 3 main aspects: a very detailed explanation of HRT, practical tips on how to change your medical form, and a detailed explanation of how to be more inclusive how trans*nonbinary patients in a medical setting, lastly a chapter on plants for hormonal use.

I have chosen to translate from this document (in french) only the chapter on phytohormones (starting page 12) because it seemed to be the more interesting and specific chapter.

Kara Siegler is very inspired by Dori Midnight's article and refer to it quite a few times. However, hers has singularities as well. It gives some basic vocabulary definitions about phytohormones which is quite helpful. Also, the text ends with some recipes that can be made using the phytohormonal plants.

A shorter version of her original text is a more condensed summary and is only 4 pages long (the original was 38 pages long) if it seems less intimidating than the other quite extensive articles mentioned.

2. RECETTES

RECIPES + LEO REN



a way to make your sense feel alive again

FR

Ce projet à commencé en partie avec une recette que mon amie Claire Bouffay et moi avons réalisée. Il s'agissait d'un sirop qui augmente les taux de testostérone et que nous distribuions lors d'évènements. C'est par ce premier moment que j'ai voulu en apprendre davantage et j'ai essayé de m'informer au mieux.

J'ai aussi eu la chance de découvrir le travail de mon ami Leo Ren, qui réalise de nombreuses recettes appétissantes et qui contiennent des phyto hormones.

Vous trouverez donc dans ce chapitre, une recette qui tient à cœur à Leo, puis la recette que nous avons développée ensemble durant la résidence.

EN

This project began partly with a recipe that my friend Claire Bouffay and I made. It was a testosterone-boosting syrup that we gave out at events. It was at this point that I wanted to learn more and I tried to find out as much as I could.

I was also lucky enough to discover the work of my friend Leo Ren, who makes many amazing recipes containing phyto hormones.

So in this chapter you'll find a recipe close to Leo's heart, and then the recipe we developed together during the residency.

1. XTRA TESTO XTRA TAST-O PESTO LEO REN

FR

*Ingredients aux propriétés phyto-androgènes.
J'espère que ce pesto et son processus seront digérés avec plaisir.

2 gousses d'ail *
50 g de noix du brésil */pignons de pin *
Un saladier rempli d'orties (80g) *
Une poignée d'herbes au choix (basilic, persil *)
80 ml d'huile d'olive (à ajuster selon consistance désirée)
50 g de parmesan rapé (substituable avec deux cuillères à soupe de levure nutritionnelle)
Le zeste d'un citron *
1/2 citron pressé
1 cuillère à café de sel
Poivre, au gout

ORTIE :

Aller cueillir des orties avec un·e ami·e. Prendre un moment pour dire ce qui est apprécié chez l'un.e et l'autre. Se demander si les orties vous entendent. Essayer de cueillir les orties dans un endroit pas trop exposé aux pots d'échappement et au pipi de chien. Cueillir l'ortie en se couvrant les mains de gants (gants de jardinage ou des gants safe sex latex). Pour cueillir, couper raisonnablement en prenant les feuilles/tiges du haut, laisser le plant.

Une fois arrivé·e dans une cuisine, rincer l'ortie (sans oublier les gants, ça pique toujours). Blanchir l'ortie, pour ôter la piqûre des feuilles. Égoutter (garder l'infusion pour la boire, ou la rajouter à une soupe).
Rincer l'ortie à l'eau froide. Il est maintenant possible de toucher l'ortie à mains nues. Prenez l'ortie dans vos mains et pressez fort pour ôter l'eau.

PESTO :

Couper grossièrement l'ortie et l'ail. Pour ajouter (une étape) du goût, cuire

rapidement l'ail dans de l'huile d'olive.
Ajouter les noix dans un robot mixeur. Mixer, jusqu'à que ce soit plus ou moins haché. Ajouter les noix l'ail, le fromage/levure nutritionnelle, les herbes de votre choix, le jus et le zeste de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mixer jusqu'à ce que les ingrédients fassent bien connaissance, que le mélange prenne une consistance qui vous fait plaisir.

Manger seul.e, avec des pâtes, avec votre ami·e, ou avec n'importe quel type de pâte/pain.

EN

*Ingredients with phyto-androgenic properties.
I hope this pesto and its process will be pleasurably digested.

2 garlic cloves *
50 g Brazil nuts */pine nuts *
1 big bowl of nettles (80g) *
1 handful of herbs of choice (basil, parsley *)
80 ml extra virgin olive oil
50 g shredded parmesan cheese (sub with two tbsps of nutritional yeast)
Zest of one lemon *
Half a lemon, juiced
1 tsp of salt
Pepper, to taste

NETTLE:

Go pick some nettle with a friend.
Perhaps take a moment to say what you appreciate about each other. Wonder if the nettles can hear you.
Try and find a place where the nettle is less likely to have absorbed too much car fumes or dog piss.
Pick the nettle with gloves, (gardening gloves or safe sex latex gloves).
To pick the nettle, reasonably cut away the top leaves/stems and leave the base of the plant.

Once you've traveled to a kitchen, rinse the nettle. Don't forget the gloves, the nettle still stings.
Briefly blanch the nettles, to remove the sting of the needle. Drain the water (keep the water, to drink or to put in a soup). Rinse nettle in cold water.
You can now feel the nettle with your bare hands. Squeeze the water out of the leaves.

PESTO:

Roughly chop the nettle and garlic.
If you want to take an extra step, cook the garlic in some olive oil.
Add your nut to a food processor. Pulse, until coarsely ground.
Add the nettles, garlic, cheese/nutritional yeast, herbs of choice, lemon juice and zest, olive oil, salt and pepper. Pulse until they all get to know each other, reaching pleasurable consistency.

Eat alone, or together with pasta, your friends, and any sort of dough/bread

3. INFUSION2GÂTEAU BAKES2BREWED

FR

Prendre le temps de boire une infusion, en sachant que ses propriétés découlent dans les intestins.
En ayant connaissance des effets de certains ingrédients, le plaisir prend une autre dimension.
Le sucre et le réconfort d'une boisson chaude sont des moteurs à la conversation autour des transitions hormonales.

INFUSION :



Mesures pour 2 tasses :

- 2 cs d'ortie sèche
- 2 cc de gingembre frais
- 1 cc de menthe poivrée

1) Émincez le gingembre frais.
2) Mettez tous les ingrédients dans une boule à thé.
3) Versez de l'eau bouillante et laissez infuser 10 minutes.
4) Retirez la boule à thé et conservez les plantes infusées pour réaliser la recette de gâteau ci-dessous.
5) Dégustez une première tasse d'infusion. Si vous le souhaitez, gardez le reste de l'infusion pour incorporer dans la suite de la recette.

GÂTEAU :

- le reste de plantes infusées (gingembre, menthe, ortie)
- 330 gr de farine
- 120 gr de sucre blanc
- 1 cc de bicarbonate de soude alimentaire
- une pincé de sel
- 180 ml de lait végétal (riz ou avoine)
- 180 ml d'eau froide (ou d'infusion froide préparée au préalable)
- 120 ml d'huile végétale
- 1 cs de vinaigre (blanc ou de cidre)
- 3 cc de jus de citron
- les zestes d'1 citron

OPTIONNEL : GLAÇAGE À BASE DE MARGARINE

- 100 gr de margarine
- 160 gr de sucre glace/sucre impalpable
- 4 cc de jus de citron
- 1 cc de cardamome



1) Préchauffez votre four à 180°.
2) Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, le bicarbonate de soude, et le sel.
3) Ajoutez l'huile, le vinaigre, le jus de citron, le lait végétal, l'eau ou l'infusion refroidie. Mélangez jusqu'à ce que tout soit incorporé. Attention à ne pas trop mélanger, pour ne pas trop développer le gluten.
4) Ajoutez le zeste de citron et les plantes préalablement infusées. Mélangez le tout.
5) Verser la pâte dans un moule à gâteau beurré/huilé.
6) Cuire le gâteau pendant 30 minutes. Avant de le sortir, plantez un couteau dans le gâteau, et vérifiez qu'il soit bien cuit.

7) Si vous souhaitez réaliser le glaçage, mélangez la margarine (un peu molle) avec le sucre glace à l'aide d'une spatule.
8) Rajouter le jus de citron et la cardamome. Si vous avez un batteur électrique mixez le tout jusqu'à obtenir une texture assez légère ressemblant à une chantilly épaisse.
9) Une fois que le gâteau est refroidi, vous pouvez étaler le glaçage à votre guise.

DÉCORATION :

Plantes fraîches de votre choix.
Nous suggérons du romarin qui a des vertus phyto-androgènes.

REMPLISSEZ VOUS D'HORMONES!!!!!!!!!
(ET VOS AMI*ES AUSSI)

EN

Taking the time to drink a cup of tea, while knowing its properties flow through your guts. When you know the effects of the ingredients you are digesting, pleasure takes another dimension. Sugar and the comfort of a hot drink are the fuel for conversations around hormonal transitions.

HERBAL TEA DRINK:

*

he liked that food and hormones can feel less scary than a meeting with a doctor.

- 2 tbsp dried nettle
- 2 tsp fresh ginger
- 1 tsp peppermint

1) Mince the ginger.
2)Put all of the ingredients into a tea basket.
3) Pour boiling water over the plants and let infuse for 10 minutes.
4) Take the tea basket out of the water, and keep the remaining plants for the next steps of the recipe.
5) Enjoy a first cup of herbal tea. If you want, you can keep some of the herbal tea to incorporate into the cake recipe.

CAKE:



- the remains of the brewed plants (nettle, peppermint, ginger)
- 330g all-purpose flour
- 120g white granulated sugar (300g)
- 1 tsp Baking Soda
- a pinch of salt
- 180 ml rice or oat milk or other non-dairy milk
- 180 ml of cold water (or cold herbal tea previously brewed)
- 120 ml of canola oil or vegetable oil
- 1 tbsp distilled white vinegar or apple cider vinegar
- 3 tsp lemon juice
- 2 tbsp lemon zest

VEGAN BUTTERCREAM FROSTING:

- 100g of margarine/vegan butter
- 160g of caster sugar
- 4tsp lemon juice
- 1tsp cardamom



1) Preheat your oven to 180°.
2) In a big bowl, mix the flour, sugar, baking soda and salt.
3) Add the oil, milk, vinegar, lemon juice, plant-based milk, water, or herbal tea (cooled down). Mix until everything is roughly incorporated. Be careful to not overmix, to not over-develop the gluten.
4) Add the lemon zest and previously infused plants. Stir everything together.
5) Pour the batter into a buttered oven-safe dish.
6) Bake for 30 minutes. Before taking the cake out, check that it's properly baked by sticking a knife into it. The knife should come out clean.

7) If you make the cake frosting, mix the softened margarine with the caster sugar, with a spatula.
8) Add in the lemon juice and the cardamon. With the help of an electric mixer, mix the ingredients into a texture similar to a thick whipping cream.
9) Once the cake has cooled down, you can spread the frosting as you like it.

DECORATION:
Use the fresh plants of your choice.
We suggest rosemary, a plant with phyto-androgenic properties.



FILL YOURSELF UP ON HORMONES!!!!!!
(WITH YOUR FRIENDS TOO)

3. CARTES CARDS

FR

Durant l'été 2022, j'ai réalisé une publication composée de carte sérigraphiées durant une courte résidence de sérigraphie avec l'Atelier Téméraire.
Chaque carte présente une plante où il me semblait avoir assez de sources

pour que l'action hormonale puisse être confirmée. En tout 7 plantes composent cette édition où l'on retrouve les informations concernant leurs capacités hormonales, ainsi que leurs caractéristiques, comment les consommer, où les trouver et leurs contre-indications. Cette publication est ensuite donnée à des personnes trans* et mis en vente pour les personnes cis.

EN

In the summer of 2022, I created a publication with silk screened cards during a short residency at the Atelier Téméraire silkscreen studio.
Each card presents a plant where it seemed to me that enough sources showed that this plant indeed has hormonal properties. There are 7 plants in total in this edition, with information on their hormonal capacities, as well as their characteristics, how to use them, where to find them. This publication is then given to trans* people and put on sale for cis people.



work that dessiminates

4. + RESSOURCES RESOURCES

Update on Queer Herbs (Feminine): Some Things folks should know
+
More Queer Herbs (Masculine)
The Prodragonist
24/07/2013

FR

Sur ce blog wordpress vous trouverez deux posts (datant de 2013) : un post assez court sur les plantes masculinisantes qui fait suite à un premier billet sur les herbes féminisantes, avec un point de vue de DoItYourself.

EN

On this wordpress blog you'll find two posts: a fairly short post on masculinising plants, which follows on from an initial post on feminizing herbs, with a DoItYourselfpoint of view.

Herbs for Transitioning: The Basic
+
Herbs for Transitioning: Feminizing Herbs
+
Herbs for Transitioning: Masculinizing Herbs
by Katrina Rhinestone
Prism Integrative Wellness
14/01/15

FR

Cette série de posts écrits par une praticienne du centre d'acupuncture Prism Integrative Wellness, aborde d'abord en général les plantes et les trans*itions en général puis lesquelles utiliser aussi bien pour des personne trans*masculines et trans*féminines. C'est une manière aussi rapide et très accessible de commencer à se familiariser avec la phytothérapie.

EN

This series of posts, written by a practitioner at the Prism Integrative Wellness

acupuncture center, begins with a general introduction to plants and trans*itions and then looks at which ones to use for trans*masculine and trans*feminine people. It's a quick and very accessible way to start learning about herbal medicine.

Building Towards an Autonomous Trans Health Care
Power Makes Us Sick
01/10/2018

FR

Le collectif Power Makes Us Sick est un collectif anglo-saxon qui réalise des fanzines sur les questions de santé et de justice sociale. Ce numéro se concentre tout particulièrement sur comment organiser les soins de santé pour les personnes trans* au Royaume-Uni, la phytothérapie pour les personnes trans*, un guide sur les traitements hormonaux substitutifs, et des ressources.

EN

Power Makes Us Sick is an UK collective that produces fanzines on health and social justice issues. This issue focuses in particular on how to organize healthcare for trans* people in the UK, herbal medicine for trans* people, a guide to hormone replacement therapy, and resources.



find vessels to survive

A Resource for Herbalists and other Practitioners
Vilde Chaya Fenste-Ehrlich + Larken Bunce
2017

FR

Ceci est le site réalisé par les praticiennes de santé Vilde Chaya Fenste-Ehrlich et Larken Bunce dont deux des textes ont été traduits dans le chapitre *Traduction*.

EN

This is the website created by health practitioners Vilde Chaya Fenste-Ehrlich and Larken Bunce, two of whose texts have been translated in the "Translation" section.

TransCare
Jacoby Balllard
March 17, 2013

FR

Ce texte de Jacoby Ballard sur l'utilisation de la phytothérapie pour les personnes trans* qui vont se faire opérer est une vraie mine d'or, il a été traduit par le superbe collectif TRNSlation, ici c'est le lien vers le site de la traduction française qui est mis mais le texte original est facilement accessible en ligne.

EN

This text by Jacoby Ballard on the use of phytotherapyfor trans* people undergoing surgery is a real goldmine, and has been translated by the superb TRNSlationcollective. Here is the link to the french translation site, but the original text is easily accessible online.

****

Cette page existe parce que ces personnes extraordinaires m'ont aidé. Je vous

*

it feels very much like a pipping system that you are trying to set out

remercie donc du fond de mon cœur trans*.

This page exists because those amazing people helped me. So thank you from the bottom of my trans* heart.

<3

Max
Sarah
Luna
Doriane
Léo
Atelier Téméraire
H·Alix
Cé
Giulia
Alex
Camille

Et bien d'autres encore
A toustes mes trans*amour !
And many many more
To all my trans*love !