

Chronique récapitulative de ma vaginoplastie, qui a eu lieu le 27 mars 2023 au CHU de Ponchaillou à Rennes dans le service du Dr Freton.

Elle n'est que mon propre témoignage, et ne présume d'aucune généralité. Ce ne sont que des faits témoignant de mon vécu et de mes ressentis tout au long de cette intervention.

Vaginoplastiquement votre !

Jour -1 (26 mars 2023)

Nous sommes le 26 mars 2023, et je pousse la porte du hall du CHU de Ponchaillou, traînant derrière moi ma petite valoche.

Mon admission est vers 15h, en urologie. Cette fois j'y suis, au bout de tant de temps, tant d'efforts, de voyages et de larmes surtout.

De belles rencontres aussi, qui m'ont aidé, soutenu, écouté, expliqué, et surtout ne m'ont pas laissé de côté.

Parmi elles, beaucoup du Rest (Réseau santé trans) dont le docteur Sidonie Chhor ma gynécologue, qui suit mon traitement hormonal de féminisation depuis 3 ans presque jour pour jour, et le docteur Lucas Freton, qui avec ses collègues et son équipe, m'ont suivi jusqu'à ce jour du 26 mars 2023.

Je n'ai pas pu dormir la veille, à cause du bruit que mes anges et mes démons faisaient en s'invectivant dans ma tête.

Bande de débiles, vous m'en aurez fait voir jusqu'au bout.

J'arrive avec un mal de crâne et des cervicales vrillées... Ça promet...

A peine là, on me prend en charge, j'ai la chambre 4.

Ça ne traîne pas, je range mes quelques affaires et le matériel médical qu'on m'a demandé d'avoir, et que je me suis procuré en avance avec une ordonnance.

Je fais connaissance avec une infirmière, accompagnée d'une élève, qui me donne le déroulé de l'après midi.

Examens divers, prises de sang, lavement, douche, etc.

Le repas du soir arrive, après quoi, dodo.



Depuis mon arrivée, ma tension est élevée, trop élevée, je suis montée à 22 !

Normal je suis du 22... LoL.

Nuit presque blanche... Perte de repères, bruits inconnus, prises des constantes toutes les heures et cogitations m'empêchent de trouver le sommeil.

Ne suis-je pas trop vieille et abîmée pour une telle opération ?

Je crois que cette question fut la seule qui jusqu'au bout me tint en respect, et puis finalement....

J – 0 (27 mars 2023)

Je reste à jeun, ultime lavement, et douche à la bétadine, beurk ! Aujourd'hui c'est "no make-up" j'suis moche... Très moche... Mais bon, c'est pas un concours de beauté !

Les cachets pris pour la tension peinent à la faire baisser, elle varie tout le temps, un vrai yo-yo ! 19, 22, 18, etc, ça reste élevé !

Toc toc....

Ça y est, on vient me chercher, il est prêt de 7h.

Les plafonds des couloirs défilent au dessus de ma tête, pendant que le lit à roulettes tressaute à chaque seuil franchis.

Je discute avec le personnel qui m'emporte. On est cool. On se marre.

On y est presque, on m'installe sur la table d'opération. Entre masque et charlotte, je reconnais quelques regards. Échange de clins d'œil.

Tout le monde est d'un professionnalisme élevé, rien n'est fait au hasard, c'est huilé , je suis confiante.

Mise en place des perfusions. Autour de moi une ruche s'agite, je suis la reine. Ils sont tous là pour moi.

Mes jambes sont placées dans des manchons de compression, pour prévenir les phlébites.

Je respire dans le masque, ça sent la vieille paille humide, je vacille.

Puis mon bras gauche me brûle un peu, il durcit, injection, je pars.

A plus dans le bus... Black-out de 8h.

Des bruits, des bips, et des éclats de voix, j'ouvre un œil, puis deux, avec peine. Je repars et reviens plusieurs fois avant de comprendre que je suis en salle de réveil.

C'est fait ! Le roi est mort, vive la reine !

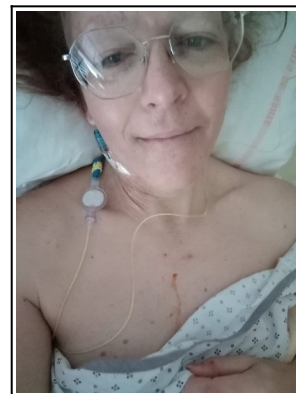
J'ai toujours ma perfusion, avec un truc en plus.
En bas aussi, mon entre-jambes est emballé jusqu'à ma ceinture abdominale, et plusieurs drains s'en échappent.

Je ne sens rien, je suis juste engourdie. Je bouge avec peine, je pèse une tonne !

Je somnole encore un peu. Une infirmière me fait un rapide compte rendu de l'intervention, avant de m'indiquer que je remonte bientôt, le temps de quelques contrôles.

Tout est ok, je remonte. De nouveau les plafonds, mais avec l'œil d'un poisson pas frais.

Enfin la chambre, je me rendors... rideau.



J + 1 (28 mars 2023)

La nuit toujours les sons qu'on devine, et toc toc, les passages d'infirmières qui viennent surveiller, prendre les constantes et donnent les médicaments. Je dors comme les navigateurs, par quartiers, mais ça me va, l'ancienne voileuse que je suis à l'habitude.

Au matin la tension est toujours un peu haute, mais tout va bien, hors mis quelques douleurs qui se réveillent.

Sur le coup des 5h mes yeux se sont ouverts sur le blanc obscur des dalles du plafond de ma chambre d'hôpital.

Mon corps m'envoyait le signal d'un besoin de rééquilibrage des pressions internes.

Soit... j'appuyais sur le bouton rouge (hé hé, le mien aussi réveille des bombes) afin de réquisitionner (ça aussi je le fais) du personnel.

Et c'est après avoir affronté des sensations proches de celles d'une cuite, et parcouru à la vitesse d'une limace sous prosac les quatre mètres qui me séparaient des chiottes, que mon corps ce contenta de livrer un pet...

Eh oui, l'importance du colis n'est pas toujours à la hauteur de la course qu'il demande !

Cependant, de cette folle escapade matinale, et n'y laissant seulement qu'une simple effluve de méthane, je revins de mon trône avec l'inspiration.



Aussi c'est avec plaisir, que m'installant dans le fauteuil, je pris le temps d'écrire un poème. A défaut d'un cul qui chie, j'étais heureuse de voir que mon esprit lui, pondait encore...
En bref, tout allait bien.....

J + 2 (29 mars 2023)

Petit déjeuner. Le room-service est à l'heure.
Je prend mes médecines, et mange tranquillement.
Ce matin je vais à la selle, enfin. Heureuse comme un bébé fier de son premier popot !

Mais ma joie est courte car je m'évanouis avant le lit, et m'effondre, retenue in-extremis par les infirmiers qui m'assistaient.
Je parviens au lit, je suis épuisée. Je décide quand même de me rafraîchir un peu avec un rasage à la tronçonneuse et un Make-up rapide. Faut pas se laisser aller !

Le personnel est aux petits soins et depuis le début, je suis bien. On échange beaucoup, car nous leur apportons aussi de précieuses informations sur nous, nos parcours si hétéroclites, si atypiques. On ri beaucoup.

Le docteur m'indique que l'on va procéder à l'enlèvement du conformateur (la mèche qui se trouve dans le néo-vagin).

Enlèvement du pansement qui me couvrait jusqu'à la ceinture.

Je découvre les drains qui nettoient mon corps, et le travail du docteur pour construire ce nouveau sexe à partir de l'ancien.

Je douille un peu pour la mèche, elle résiste, ainsi que d'autres pièces de pansements. On laisse tomber pour l'heure. J'ai trop mal.

Il me précise qu'il en a profité pour éliminer les adhérences d'une vieille cicatrice datant de mes trois ans (péritonite soignée par un boucher, et dont j'avais faillit crever...) et qui étaient sur son chemin. Ces dernières devaient d'ailleurs participer à mes douleurs cervicales, car depuis, elles n'existaient plus. (Mon super ostéopathe avait évoqué cette possibilité d'interaction quelques mois avant).

Maintenant, c'est l'heure du miam...

La joie ne dure pas car au gré de l'avancée de l'après midi, des douleurs vont apparaître.

J + 3 (30 mars 2023)

La nuit a été dure, j'ai toutefois pu me relever et uriner par moi même, par mon urètre, sonde fermée.

Les sensations sont étranges, un mélange de douleurs et de soulagement, je ne sais plus trop comment contracter ou relâcher les bons muscles, les bons sphincters...

J'explique mes ressentis, mes douleurs, leur localisation, à chaque fois que je le peux au personnel soignant présent.

Ce n'est pas évident de devoir oublier un vocabulaire que l'on utilise depuis longtemps et de le remplacer à bon escient.

Plusieurs fois j'ai du réfléchir, désigner les petites lèvres alors que votre ressentit est interprété par votre cerveau comme se trouvant sur le dessus de votre ex verge. Ou si votre clito vous brûle, et que votre première pensée est que votre ex gland est en feu...

Bref, il faut là aussi tout réapprendre.

Mon œdème est assez important et ne semble pas vouloir se résorber. Je suis enflée et les chaires sont tendues. Le drain en charge des écoulements des plaies est chargé.

La perf de morphine ayant été enlevée, on m'en donne sous forme de cachets.

Repas du midi, mes douleurs s'intensifient, je gonfle, tout est tendu et ultra sensible.

On me surveille.

J + 4 (31 mars 2023)

Pas d'améliorations.

Cependant on entreprend de nouveau d'enlever la mèche conformatrice qui est dans mon vagin. Sans succès, car de nombreux écoulements de sang ont tout collé. Et humecter ne suffit pas, je souffre de plus en plus.

Il y a des adhérences partout.

La décision est prise, ce sera un retour au bloc demain samedi.

Et merde !



J + 5 (1er avril 2023)

Encore une nuit blanche, même shootée par tout ce qui m'a été administré je n'ai pas pu dormir.

Sur une échelle de 1 à 10, j'oscille entre 5 et 7 pour la douleur.

Je n'arrive plus à manger, j'ai l'impression que je vais éclater.

La matinée dure une éternité, même les examens et le passage du personnel ne la fait pas passer.

15h, ça y est, j'y retourne enfin, délivrance.

De nouveau les couloirs, mais dans la douleur cette fois.

Les soubresauts du lit ne me font plus sourire, ils me torturent.

A destination je retrouve l'équipe, qui me rassure et me prépare, ils sont aux petits soins.

Ce sont mes héros...

Perfusion, masque, c'est parti, je suis partie...

C'était le poisson d'avril de mon corps...

Hey mon corps...! T'es un connard. C'est pas drôle.

5h plus tard, je reviens à moi dans la salle de réveil.

On vient me voir, je reconnais du personnel, qui me détaille l'intervention, au fur et à mesure que je reprends mes esprits.

Prise des constantes. Bip bip bip... Je remonte dans ma chambre et m'effondre. Ciao.

J + 6 (02 avril 2023)

Tout va mieux. Je suis épuisée mais les douleurs ne sont plus là, en tout cas à ce niveau.

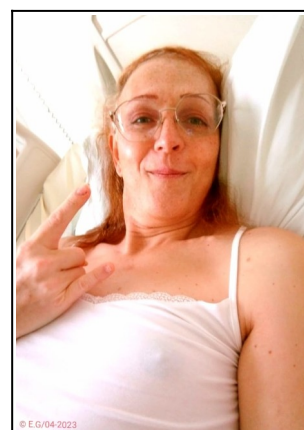
Car les chaires restent endolories de cet épisode.

Ma confiance en moi aussi en a pris un coup.

Dans la souffrance on remet tout en question, on veut que ça s'arrête, on regrette tout, on se maudit.

Et puis on retrouve la raison, car finalement les problèmes se résolvent.

J'ai faim, je dévore mon petit déjeuner, c'est bon signe. Je fais même un brin de toilette.



Les premières dilatations ont lieu le matin, je suis aidée par une infirmière (elles sont toutes charmantes) qui m'explique la façon de s'organiser et de procéder, en plus de quelques conseils d'expériences personnelles (on est entre filles après tout, merci Olivia !)...

Je me débrouille bien, mais les douleurs ressenties la veille et la nuit sont toujours là, et augmentent encore. Quelques saignements sont présents sur la fin des exercices.

Le cycle des dilatations commence, et ce, pour plusieurs mois intenses, puis cela diminuera jusqu'à devenir une fois par semaine, et seulement avec les formats de dilatateurs utiles.

Les dilatateurs – cf photo :

Bon alors voilà, je vous présente une des versions (il y en a plusieurs) les plus confortables du boys-band, qui permet le formatage et le maintien de votre nouveau sexe pour lequel vous allez ou avez tant souffert.

Les miens sont légèrement souples et dans un matériau très doux. Ce sont des Vagiwell (numérotés de 1 à 5).



Ils sont plus chers que des conformateurs classiques rigides, mais l'écart de prix est justifié et pas si élevé, en tout (j'ai depuis acheté deux autres de plus gros diamètre, la 5m et la 6), je m'en tire pour moins de 200 € sur le site du fabricant et reçu le lendemain.

Ils ne sont pas creux (mais n'ont pas de cerveaux pour autant, ça reste des mecs, humour).

Le full métal au milieu, est à part, c'est le même pour tout le monde, il se nomme "bougie de Hegar", il est en inox, cintré, 19cm x 27mm (un gars psycho-rigide toujours froid, avec un côté gothique SM, lol), qui est prescrit par l'équipe médicale.

A gauche, du gel spécifique avec ou sans anesthésiant léger, en pharmacie uniquement, qui seront de toutes façons prescrits. Pas de gels intimes type "durex" au départ, car ils ne sont pas totalement stériles. Et en tout cas à éviter le 1er mois post-op, pour laisser à cette nouvelle muqueuse le temps de s'habituer à bouffer du gel.

Chaque conformateur passe et reste 5mn dans votre vagin en lui faisant faire une légère rotation.

On va du plus petit au plus gros, celui en inox venant en 4eme position. Après quoi, on procède au rinçage de la cavité pour en extraire les résidus de gel, de sang, et éventuellement de fils au fur et à mesure que ces derniers s'en vont.

Ces lavements vaginaux se font avec une sonde, une seringue (fournis dans le kit initial), et de l'eau distillée ou minérale.

Au début à l'aide d'un bassin dans le lit, fort peu pratique, que je n'ai utilisé que quatre fois, puis dans la douche, bien plus confortable.

Petite aparté :

Par la suite, j'ai mis au point un système de canule de lavement avec une vanne bipasse dans ma propre douche, ce qui est ultra pratique.

La canule en inox se visse sur le tuyau de votre douche (exactement comme la pomme). Elle fait la taille du dilatateur n°3 donc passe très facilement, et se trouve sur le net pour une vingtaine d'euros.

Lavage du bas de caisse garanti !

J + 7 (03 avril 2023).

J'ai dormi ! Alléluia... Bon, en sauts de puce mais j'ai dormi, tout va bien. Je déjeune, vais à la selle, petite toilette, et retour au lit pour commencer mes exercices de dilatations.

Toujours des douleurs, mais les choses se font. J'utilise le chronomètre de mon téléphone portable. J'ai aussi un petit miroir carré et une lampe à LED pour voir ce que je fais avec les dilatateurs.

Il est alors décidé de m'enlever la sonde urinaire qui sort directement de mon bas ventre.

L'infirmière procède et je ressens une vive douleur lors de la manipulation, mais c'est fait.

Elle n'a plus raison d'être là puisque j'urine normalement depuis plusieurs jours, et qu'hormis quelques caillots de vieux sang, tout est normal.

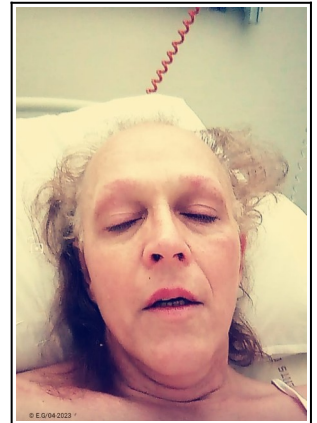
Quoi que...

C'est l'heure du repas. Je mange et bois bien.

A partir de là et jusqu'à 19h20, j'entame ma deuxième descente aux enfers, qui sera plus violente encore que la précédente.

A coup d'anti douleurs on tente de calmer le jeu, mais je ne parviens plus à pisser. Et il n'y a plus de sonde pour palier au problème.

Mon ventre est gonflé, j'ai l'impression que je vais éclater. Je ne suis pas tombée de la dernière pluie, et m'y connais plutôt bien quant aux bases de médecine (j'ai un passé avec ce milieu), j'émet l'idée qu'un nouveau caillot fait des siennes, et a obstrué l'urètre. Mais il faudra attendre le soir pour que le docteur soit disponible et qu'un Doppler soit fait. Ma douleur est au delà du max (10) de l'échelle de mesure. Je pense ne jamais avoir autant physiquement souffert dans ma vie, et pourtant... L'après midi me verra avoir les idées les plus noires jamais imaginées... Je hurle, et pourtant je suis dure à la douleur. Le Doppler fait, le docteur Freton annonce "bloc"...



Préparation, toilette allongée à la bétadine, l'enfer, le cachet de morphine fait ce qu'il peut, et go. De nouveau les plafonds défilent, je suis assommée par la douleur. On me parle, je suis une poupée grimaçante, je ne pilote plus rien. Je pars... Pour la troisième fois en 7 jours.

J + 8 (04 avril 2023)

Je suis dans ma chambre, j'émerge d'une nuit commencée au bloc. Cette fois je connais tout le monde en bas. On toc et mon infirmière préférée pousse la porte. Elle m'apporte une médecine et vérifie mes constantes. Elle me ré-explique ce qui a été constaté et fait cette nuit. Je ne m'étais pas trompée, c'était un put..... de caillot de sang ! Après quelques autres vérifications, notamment sur le nouveau drain vésicale que j'ai en bas du ventre, elle s'en va.

J'ai faim, ça va vraiment mieux, on apporte le petit déjeuner. L'interne qui était au bloc avec moi passe me voir et m'indique qu'il est envisageable pour moi de sortir cet après midi même, si tout va bien... Elle est suivie par le docteur Freton, moins affirmatif mais qui ne ferme pas l'option. Je mange mon repas. Et vais correctement à la selle. La poche urinaire se remplit tranquillement aussi. Je n'ai pas trop mal, en tout cas ce n'est rien à côté des tortures de la nuit.

Je fais mes dilatations correctement aux frais de quelques douleurs vives, mais passagères.

Je me paye le luxe d'une toilette, d'un rasage, et d'un petit make-up.

Milieu d'aprèm on me repose la question de sortir, et je répond favorablement.

L'infirmière rédige les ordonnances, consignes, et rendez-vous pour le suivi post-opératoire, et c'est vers 6h que je quitte la chambre 4 pour cette fois rentrer chez moi.

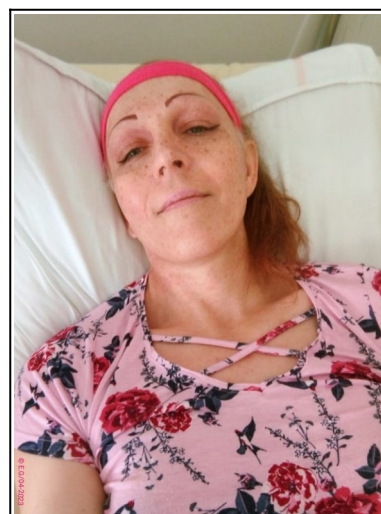
S'installer sur le siège passager est un challenge, aucune position ne me laisse en paix. Je fini presque allongée...

Proche de chez moi, nous pausons à la pharmacie pour prendre les médocs qui m'ont été prescrits. Sauf que dans le lot il y a un opiacé, et qu'il faut une ordonnance manuscrite signée pour ce type de produit. La mienne sort d'un ordinateur...

On rentre, et ce n'est qu'après avoir passé une nouvelle nuit difficile, et recontacté le lendemain le service pour une nouvelle ordonnance répondant aux critères que je pu obtenir le traitement.

Retour dans une semaine au CHU pour enlever la sonde.

Fin de la partie hospitalière.



(A domicile) J + 9 (05 avril 2023) et jusqu'à maintenant.

Depuis le début de cette aventure, car oui c'est bien une aventure, au delà de la considération d'urgence de modifier ce corps qui nous rend volontaire, je ne m'attendais pas à autant de souffrances, et surtout, de doutes.

Heureusement je n'ai pas affronté cette épreuve seule, j'ai à côté de moi une femme exceptionnelle, que j'aime éperdument et qui me le rend bien.

Elle aussi, vivra cette épreuve fin janvier 2024, alors ce sera à moi de lui tenir la main.

Bref, s'il y a un conseil que je peux donner, c'est de ne pas être seule pour emprunter ce chemin, et ce même si le mien s'avère exceptionnellement dur par rapport à ce qu'il devait être.

Préparez vous à endurer la douleur, à vous vider de toutes vos larmes, à maudire vos choix. Soyez prête à 200 %.

Si vous rêviez de jouer dans un film d'espionnage, eh bien soyez prêtes à jouer le rôle de la fille qui va se faire torturer. Vous avouerez tout, même ce que vous ignorez.

Le post op n'est pas la fin du pire, c'est la continuité, dans un décor qui vous est sûrement plus familier, mais qui va aussi compliquer certaines choses.

Ce peut-être l'accès aux sanitaires, l'ergonomie du lit, pour y monter ou s'en extraire, pour prendre les repas.

La position assise, si elle est facilitée par le coussin percé (donut) qui est conseillé, n'en sera pas moins pénible à tenir. Pour ma part je n'y suis pas parvenue rapidement tant mes chaires étaient enflées et endolories. Je mangeais donc 2 fois sur 3 en position semi allongée dans mon lit.

Les toilettes et douches se font assez bien, même si la sonde urinaire est vraiment gênante, mais une fois enlevée tout rentre dans l'ordre.

Concernant les dilatations :

J'ai utilisé toujours les Vagiwell de 1 à 5 plus 5m et 6, plus la Hegar en inox, et 5mn chaque, 4 fois par jour pendant deux mois, puis 3 fois pendant deux mois, puis 2 fois, etc. Au dixième mois je suis à 1 fois tout les 2 jours.

Au tout début, si la douleur ne permet pas d'aller au bout, on peut occasionnellement changer. Inutile de faire péter les sutures, au contraire, vos douleurs guideront votre effort.

La Hegar étant rigide elle peut être difficile à utiliser sans douleur, dans ce cas, utilisez le Vagiwell n°4, de même diamètre, plus longtemps.

Inutile de souffrir trop, ou de risquer des saignements.

N'oubliez pas que tant que les fils sont là, votre « *Franckenfoufoune* » est fragile.

Après dilatations et rinçage avec la sonde et la seringue d'eau, asséchez bien l'ensemble de votre sexe, et finissez de nettoyer allongée et au miroir avec des compresses.

Dans le cas d'apparition de fibrine sur les plaies et coutures, il faut le plus possible la nettoyer avec des compresses, ou pour plus de précision avec des cotons tiges.

Pour la désinfection des plaies, utilisez du Dakin, jamais d'alcool (attention aux tissus qui peuvent être décolorés par le Dakin).

Ensuite, mettez de la pommade cicatrisante (Cicalfate - Avene) sur les zones douloureuses et les coutures visibles.

Si vous avez la chance de ne pas souffrir en étant debout et libre de toute sonde, je vous conseille d'utiliser des protèges slip très absorbants, en effet, il reste toujours un peu d'eau de rinçage dans le vagin, et cette dernière décidera de s'en aller au moment le moins opportun.

N'oubliez pas, qu'en parallèle de tout cela vous aurez à gérer attentivement vos prises de médicaments, notamment d'anti douleurs. Arrangez vous bien pour que leur prise tombe au mieux avec vos dilatations pour avoir le moins mal possible.

Détails :

A portée de main, de l'eau, des mouchoirs ou du Sopalín, des compresses, pommade cicatrisante, miroir, lampe LED, pansements, ciseaux, brosses cheveux, chouchou, culotte et protège slip, oreillers en plus, alèses carrées pour bébé, serviette, gel lubrifiant stérile, vos dilataateurs, vos médocs, un téléphone avec fonction chrono...

Tout cela paraît évident, mais compte tenu de la durée de la convalescence pour ce type d'opération, rien n'est à laisser de côté.

Quand à celle ou celui qui va vous aider, iel devra aussi se reposer, car iel peut vite s'épuiser tant le rythme des soins est soutenu.

Voilà, j'espère que cette chronique sur le déroulement de ma vaginoplastie pourra aider d'autres sœurette à préparer la leur, même si la mienne a été exceptionnellement chaotique et ne constitue pas une généralité.

Dans tout les cas, n'y allez pas la fleur au fusil, vous pourriez en revenir avec la fleur beaucoup plus mal placée.

Aucun regrets, aujourd'hui je suis « moi » toute entière, et mon corps me le rend bien, très très bien... Mais c'est un autre sujet !



Emma Guérineau.