



**PIAMA**

**L'INJECTION  
DE  
TESTOSTÉRONE**

# L'injection de testostérone : quelques repères



## Pourquoi prendre de la testostérone?

Un traitement hormonal de substitution à la base de testostérone permet à une personne de modifier sa production d'hormones sexuelles et de « masculiniser » ses traits. Cette hormone peut être prise sous différentes formes. Elle peut être prise par injection en sous-cutané ou en intramusculaire, des gels, des timbres ou des crèmes. Ce dépliant se penchera plus particulièrement sur la première forme, soit la prise du traitement hormonal par injection sous-cutanée ou en intramusculaire.

## Comment y avoir accès?

Si tu souhaites suivre un traitement hormonal de substitution à base de testostérone, nous te recommandons d'abord d'en parler avec un·e médecin ou endocrinologue afin qu'il ou elle puisse t'en prescrire un. Par la suite, un·e professionnel·le de la santé te renseignera sur la façon de l'administrer. Une fois le traitement entamé, il sera nécessaire d'avoir un suivi médical afin d'évaluer ta réponse aux hormones, tes effets secondaires et si nécessaire, d'adapter ton traitement. Une liste de cliniques et de professionnel·les de la santé qui ont une pratique trans-affirmative te sont recommandé plus bas.

Le PlaMP et les organismes LGBTQ+ peuvent t'accompagner dans ta recherche de professionnel·les de la santé trans-friendly.

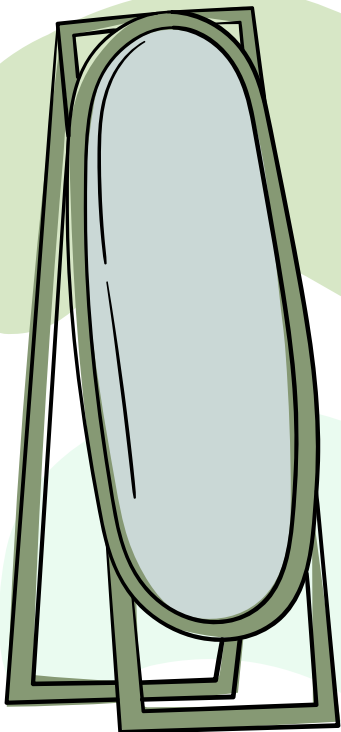
## Se préparer à l'injection



**D'abord, assure-toi que ton matériel soit neuf et propre.**

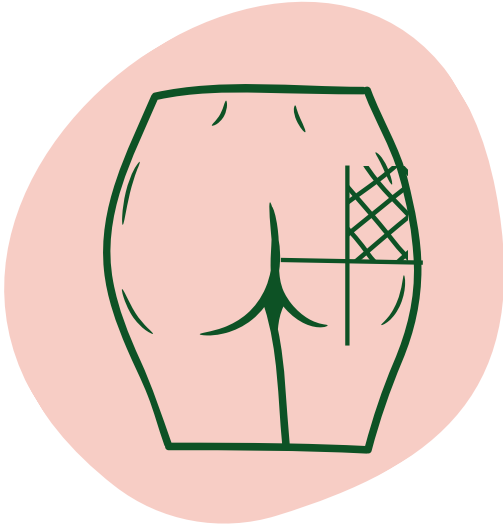
**Tu peux faire l'injection debout et utiliser un miroir, ou encore le faire couché·e (ça peut être rassurant et plus confortable). L'idée, c'est que le muscle soit détendu (et toi aussi!).**

**Selon les instructions reliées à ton produit, tu peux faire une injection intramusculaire (dans le muscle) ou sous-cutanée (sous la peau).**



# Les endroits d'injection

Il est important de bien lire les recommandations du médicament, puisque les consignes peuvent varier d'un produit à l'autre.



## La fesse (intramusculaire)

L'injection dans la fesse est recommandée aux personnes un peu expérimentées. Pour savoir où s'injecter, tu peux imaginer une croix au milieu de ta fesse, ce qui la divise en quatre. Tu fais l'injection dans le quadrilatère extérieur supérieur.

## La cuisse (intramusculaire)

L'injection dans la cuisse se fait sur le côté extérieur de la cuisse.

## Déroulement

On pince la peau ou le muscle. On insère rapidement l'aiguille à un angle de 90° et on injecte doucement le médicament, on relâche la peau ou le muscle, et on retire rapidement l'aiguille.

Les aiguilles pour les injections intramusculaires sont plus longues. Il faut tendre la peau et pincer le muscle.

## Le ventre (sous-cutané)

L'injection dans le ventre se fait à une distance d'au moins 3.5 cm du nombril. Tu peux pincer la peau de sorte à faire un pli.

## **Et si tu ne veux pas le faire seul·e?**

**Avoir une personne qui t'accompagne et/ou qui t'assiste, que ce soit en vrai ou sur vidéo, peut être rassurant, surtout lors des premières injections. Tu peux demander à un·e partenaire, un·e ami·e, une personne proche de toi en qui tu as confiance de t'accompagner dans ce processus. De partager ces moments peut aussi vous permettre d'approfondir votre relation et votre intimité.**

**Quelques façons par lesquelles procéder :**

- Tu peux préparer le matériel et procéder à l'injection, et la personne avec toi t'offre un soutien par sa présence ;**
- La personne peut t'accompagner activement dans le processus (en désinfectant la zone d'injection, en préparant le matériel) et tu procèdes à l'injection, ou vice-versa ;**
- La personne peut procéder à la préparation du matériel et procéder à l'injection pour te permettre d'être plus détendu·e.**

**L'idée est que vous soyez tous·tes les deux confortables et que sa présence te fasse du bien.**

## Comment aborder le sujet ?

Hey j'ai reçu ma première prescription d'hormones, je suis stressé de faire ma première injection, voudrais-tu le faire avec moi?

Félicitations! Oui ça me fait plaisir, mais je sais pas trop comment faire ça...

L'infirmier·ère m'a expliqué, est-ce que tu veux que je t'explique?

**Il est important de s'assurer du consentement continu des deux parties, à chaque étape et chaque injection. Aussi, tu peux avoir une conversation avec cette personne sur à qui tu veux dévoiler que tu fais un traitement hormonal**

# Adresses utiles

## ASTTEQ

1300 Rue Sainte-Catherine E, Montréal, QC H2X 1L7  
514-847-0067

## CACTUS

300 rue Sanguinet, Montréal - Québec H2X 3E7  
514-847-0067

## Clinique médicale L'Actuel

1001, boul. De Maisonneuve Est, bureau 1130  
Montréal Québec H2L 4P9  
Berri-UQÀM — Sortie Place Dupuis  
514-524 1001

## Clinique médicale du Quartier Latin

1733 Rue Berri, Montréal, QC H2L 4E9  
514-285-5500

## Clinique médicale La licorne

808 rue Ontario E, Montréal, H2L 2N9  
514-532-0828

## Clinique médicale de l'Alternative

2034 Rue St-Hubert, Montréal, QC H2L 3Z5  
514-281-6476

## Clinique médicale Quorum

800 Boul. Maisonneuve E, Montréal, QC H2L 4L8  
514-360-0614

## Clinique OPUS

1470 Peel St #850, Montreal, Quebec H3A 1T1  
514-787-6787

Une liste des professionnels de la santé qui ont une pratique trans-affirmative au Québec est aussi disponible sur le site de l'Institut pour la santé des minorités sexuelles : <https://fr.ismh-isms.com/ressources/liste-des-professionnels-trans-affirmatifs-du-quebec/>

# Le PlaMP

## Notre mission:

**Le PlaMP a pour mission d'intervenir, de former et de sensibiliser les jeunes de moins de 25 ans qui d'échangent des services sexuels ou qui sont susceptibles de le faire. Notre mission concerne aussi les parents, les proches, les professionnel·les et toutes les personnes faisant partie de l'écosystème des jeunes.**

## Nos services :

- **Accompagnement psychosocial**
- **Activités mensuelles**
- **Groupes de discussion**
- **Banque alimentaire**
- **Distribution de matériel de réduction des risques**
- **Travail de milieu**
- **Travail de rue**
- **Ateliers et kiosques**

## Pour joindre nos intervenant·es

**Em 438-504-7483**

**Lola 438-408-6378**

**Jeanne 438-508-3289**

**Tu peux aussi clavarder  
avec nous  
sur [piamp.net](http://piamp.net)**