

# Outils de transition sociale

POUR LES PERSONNES TRANSFÉMININES



## En quoi consiste le camouflage des organes génitaux externes (« tucking »)?

Le tucking consiste à positionner et à fixer les organes génitaux externes (pénis, scrotum et testicules) entre les jambes, de manière à ce que leurs contours ne soient pas apparents sous les vêtements.

## Pourquoi avoir recours à cette technique?

Les gens ont recours au tucking pour diverses raisons. Cette pratique peut permettre aux personnes de se sentir plus à l'aise dans leur corps en atténuant leur dysphorie de genre, de mieux se sentir dans leurs vêtements ou d'affirmer leur identité de genre.

## Méthodes

### Gaff

Un type de sous-vêtement conçu pour camoufler le contour des organes génitaux externes

### Ruban adhésif

Le ruban adhésif peut être utilisé en conjonction avec un gaff ou comme alternative à ce dernier, dans le but de camoufler ou de réduire la proéminence du contour du pénis, du scrotum et des testicules.

## Pratiques sécuritaires

**Fréquence modérée :** Limitez la fréquence à laquelle vous avez recours aux techniques de tucking et aux sous-vêtements gaff et prévoyez des pauses tout au long de la semaine.

**Intensité réduite :** Diminuez la durée du recours à ces pratiques, par exemple en limitant l'utilisation pendant la journée.

**Limitation de la durée :** Réduisez la durée totale du recours aux techniques de tucking ou aux sous-vêtements gaff au cours de la semaine. Il est important de se rappeler que si la chirurgie du bas est une alternative au tucking, ce n'est pas le cas pour toutes les personnes, et certaines peuvent ne pas y avoir accès en raison de facteurs tels que le coût et la disponibilité des soins de santé.



## Ressources additionnelles (disponible en anglais seulement)

[Unclockable](#)  
[TransCare+](#)  
[Trans Health BC](#)  
[The Rainbow OT](#)



santé arc-en-ciel ontario

SHERBOURNE HEALTH

# Outils de transition sociale

## POUR LES PERSONNES TRANSFÉMININES

### En quoi consiste l'utilisation de sous-vêtements rembourrés (« padding »)?

Le padding consiste à utiliser des sous-vêtements rembourrés pour donner l'impression d'avoir une poitrine, des hanches ou des fesses plus volumineuses.

### Pourquoi avoir recours à cette technique?

Le padding peut aider les personnes à se sentir plus à l'aise avec leur corps ou la façon dont leurs vêtements leur vont, ou à être perçues selon leur identité de genre.

## Méthodes

### Soutiens-gorge rembourrés / soutiens-gorge à poches

Le padding implique souvent l'utilisation de prothèses mammaires, qui sont portées dans des poches conçues à cet effet dans les soutiens-gorge ou les vêtements post-mastectomie, afin de simuler l'apparence des seins. Il existe d'autres solutions moins coûteuses, comme le port de graines pour oiseaux ou de riz non cuit dans des poches résistantes à l'intérieur d'un soutien-gorge post-mastectomie.

### Bustes et prothèses mammaires

Il existe toute une gamme de choix en ce qui concerne les matériaux, les tailles, les couleurs et les façons de porter des bustes et des prothèses mammaires. Certains types de bustes ou de prothèses mammaires sont conçus pour adhérer au corps, ce qui permet une certaine liberté dans le choix des vêtements et des activités physiques. D'autre part, certaines personnes préfèrent la texture et la sensation des prothèses en gel de silicone. En général, ces prothèses et coussinets sont dépourvus de mamelons, mais il est souvent possible d'en fixer.

### Sous-vêtements rembourrés

Il existe différents modèles de sous-vêtements rembourrés conçus pour accentuer le contour des hanches et des fesses. Ces modèles sont particulièrement efficaces pour donner l'impression de hanches plus larges et de fesses plus bombées.



## Pratiques sécuritaires

Le padding est une option nettement plus sûre que les injections de silicone. En effet, les injections de silicone dans les fesses ou le visage comportent un risque important de complications graves, de blessures dans des régions critiques telles que le cerveau ou la moelle épinière, de maladies pulmonaires, de troubles respiratoires, de cicatrices extensives et même d'accidents mortels.

Si vous portez des bijoux tels que des épingles ou des broches, il est conseillé de les attacher à vos vêtements avant de mettre vos prothèses ou votre buste. Cette précaution vous permettra d'éviter de percer accidentellement toute prothèse ou coussinet. Il est également conseillé de faire attention lors des activités quotidiennes susceptibles d'endommager les prothèses. La sueur peut endommager les coussinets et les prothèses, et c'est pourquoi il est très important de les nettoyer après chaque utilisation.

### Ressources additionnelles (disponible en anglais seulement)

[love My Chest: A Chest Health Resource for Trans Folks](#)  
[Trans Health BC](#)  
[The Rainbow OT](#)  
[Unclockable](#)  
[TransCare+](#)



santé arc-en-ciel ontario

SHERBOURNE HEALTH

# Outils de transition sociale

POUR LES PERSONNES TRANSFÉMININES

## Références

### Tucking

[phsa.ca/transcarebc/care-support/transitioning/bind-pack-tuck-pad](https://phsa.ca/transcarebc/care-support/transitioning/bind-pack-tuck-pad) (disponible en anglais seulement)

[phsa.ca/transcarebc/Documents/HealthProf/Tucking-Handout.pdf](https://phsa.ca/transcarebc/Documents/HealthProf/Tucking-Handout.pdf) (disponible en anglais seulement)

[urbasics.ca/pages/about-gaffs](https://urbasics.ca/pages/about-gaffs) (disponible en anglais seulement)

[therainbowot.com/2020/07/13/ot-and-transfeminine-equipment-breast-forms-gaffs-and-tucking-oh-my](https://therainbowot.com/2020/07/13/ot-and-transfeminine-equipment-breast-forms-gaffs-and-tucking-oh-my)  
(disponible en anglais seulement)

### Padding

[phsa.ca/transcarebc/care-support/transitioning/bind-pack-tuck-pad](https://phsa.ca/transcarebc/care-support/transitioning/bind-pack-tuck-pad) (disponible en anglais seulement)

[phsa.ca/transcarebc/Documents/HealthProf/Tucking-Handout.pdf](https://phsa.ca/transcarebc/Documents/HealthProf/Tucking-Handout.pdf) (disponible en anglais seulement)

[urbasics.ca/pages/about-gaffs](https://urbasics.ca/pages/about-gaffs) (disponible en anglais seulement)

[therainbowot.com/2020/07/13/ot-and-transfeminine-equipment-breast-forms-gaffs-and-tucking-oh-my](https://therainbowot.com/2020/07/13/ot-and-transfeminine-equipment-breast-forms-gaffs-and-tucking-oh-my)  
(disponible en anglais seulement)



santé arc-en-ciel ontario

SHERBOURNE HEALTH