



NEED TO TALK WITH SOMEONE ABOUT YOUR ABORTION EXPERIENCES?

Text Exhale Pro-Voice for nonjudgemental
after-abortion support.

Available in the United States and Canada

TEXT: 617-749-2948

Weekdays 3 p.m. - 9 p.m

Saturdays 1 p.m. - 9 p.m

Sundays 3 p.m. - 7 p.m
(U.S. Pacific Time)



OUR PURPOSE

The free, nonjudgemental Exhale Pro-Voice textline offers high-quality emotional support, information, and resources for all people after their abortions. The textline is also available to partners, parents, family members, friends, and allies - including mental health clinicians, abortion providers, doulas, and others offering abortion-related care. All texts are completely confidential.

YOUR FEELINGS ARE NORMAL

At Exhale Pro-Voice, we know that there is no "right" way to feel after an abortion. We also know that feelings of happiness, sadness, empowerment, anxiety, grief, relief, and guilt are common. Abortions can be hard to talk about and finding the right person to talk with can be difficult. Exhale Pro-Voice provides the opportunity to talk with someone who supports and respects you, in a safe and confidential environment.

WHEN YOU TEXT EXHALE PRO-VOICE...

Peer counselors equipped with nearly 30 hours of training and roleplay experience will support you with Pro-Voice counseling, which:

- Value your emotional wellbeing and welcome a full range of emotions
- Approaches you as a whole person, recognizing that many facets of your life are part of your abortion experiences
- Respects and works within your belief systems (religious, cultural, social, and political) to support your needs
- Works with you to discover new strategies to support your emotional wellbeing.
- Reflects back your strengths so that you can continue to learn and grow.

WHO TEXTS EXHALE PRO-VOICE?

People of all different backgrounds text Exhale Pro-Voice - and everyone's experience is unique! We hear from people who have had abortions, as well as their partners, parents, family members, friends, and allies - including mental health clinicians, abortion providers, doulas, and others offering abortion-related care.

According to our Textline survey, we hear from:

- People experiencing a range of emotions after their abortions - from sad and grieving, to angry, to relieved and empowered.
- People of all ages, some of whom had their abortions today, last week, last month, last year, and even decades ago.
- People who have had several abortions.
- People who have had abortions who are also parents.
- Black, Native, and people of color.
- Queer, trans, and gender diverse people.
- People of faith.
- People living across the United States and Canada

WWW.EXHALEPROVOICE.ORG



¿NECESITA HABLAR CON ALGUIEN SOBRE SU EXPERIENCIA CON UN ABORTO?

Manda un mensaje de texto a Exhale Pro-Voice para recibir apoyo sin prejuicios.

Disponible en los Estados Unidos y en Canadá

**MANDE UN MENSAJE DE TEXTO A:
617-749-2948**

**Durante la semana 3 p.m. - 9 p.m.
Sábados 1 p.m. - 9 p.m.
Domingos 3 p.m. - 7 p.m.
(En horarios del Pacífico)**



NUESTRO PROPÓSITO

La línea de texto gratuita y sin prejuicios Exhale Pro-Voice ofrece apoyo emocional, información y recursos de alta calidad para todas las personas después de sus abortos. La línea de texto también está disponible para sus parejas, padres, familiares, amigos y aliados, incluso los médicos de salud mental, proveedores de servicios de aborto, doulas, y otras personas que ofrecen atención relacionada con el aborto. Todos los textos son completamente confidenciales.

TUS SENTIMIENTOS SON NORMALES

En Exhale Pro-Voice, sabemos que no existe una forma "correcta" de sentirse después de un aborto. También sabemos que es común sentirse feliz, triste, empoderado, ansioso, con ansiedad, con vergüenza, con alivio o con culpa. Puede ser difícil hablar sobre los abortos y encontrar a la persona adecuada con quien hablar puede ser difícil. Exhale Pro-Voice brinda la oportunidad de hablar con alguien que le apoye y le respete, en un lugar seguro y confidencial.

CUANDO LE ENVÍAS UN MENSAJE DE TEXTO A EXHALE PRO-VOICE...

Le consejeros están equipados con casi 30 horas de capacitación y experiencia y le apoyarán con el asesoramiento "Pro-Voice, que:

- Valora su bienestar emocional y le da la bienvenida a una amplia variedad de emociones
- Les hablan como una persona completa, reconociendo que muchas partes de su vida son parte de sus experiencias con el aborto
- Respetar y trabajar dentro de sus sistemas de creencias (religiosas, culturales, sociales y políticas) para apoyar sus necesidades
- Trabaja con usted para descubrir nuevas estrategias para apoyar su bienestar emocional.
- Refleja lo que ya sabe hacer para cuidarse para que pueda seguir aprendiendo y creciendo

¿Quién le envía mensajes de texto a Exhale Pro-Voice?

Personas de distintos orígenes les envían mensajes de texto a Exhale Pro-Voice, ¡y la experiencia de cada persona es única! Hablamos con personas que han tenido abortos, así como a sus parejas, padres, familiares, amigos y aliados, incluso médicos de salud mental, proveedores de servicios de aborto, doulas y otras personas que ofrecen atención relacionada con el aborto.

De acuerdo con nuestra Encuesta Textline, nos mandan mensajes las siguientes personas:

- Personas que experimentan una variedad de emociones después de sus abortos, desde tristeza y duelo hasta enojo, alivio y empoderamiento.
- Personas de todas las edades, algunas de las cuales abortaron hoy, la semana pasada, el mes pasado, el año pasado e incluso hace décadas.
- Personas que han tenido varios abortos.
- Personas que han tenido abortos que también son padres o madres.
- Personas queer, trans y de géneros diversos.
- Gente de fe religiosa.
- Personas que viven en los Estados Unidos y Canadá.

WWW.EXHALEPROVOICE.ORG



VOUS AVEZ BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN D'AVORTEMENT?

Envoyez un message texte à Exhale Pro-Voice pour obtenir un accompagnement/soutien après avortement sans jugement.

Disponible aux États-Unis et au Canada

TEXTEZ au: 617-749-2948

En semaine de 15 h à 21 h

Samedi de 13 h à 21 h

Dimanche de 15 h à 19 h

(heure pacifique des États-Unis)



NOTRE BUT

La ligne d'accompagnement par message texte gratuite et sans jugement Exhale Pro-Voice offre un soutien émotionnel de qualité, des informations et des ressources pour toutes les personnes ayant subi un avortement. Ce service est également disponible pour les partenaires, les parents, les membres de la famille, les amis et les alliés - y compris les cliniciens en santé mentale, les prestataires de services d'avortement, les doulas et les autres personnes offrant des soins liés à l'avortement. Tous les messages sont entièrement confidentiels.

VOS SENTIMENTS SONT NORMAUX

À Exhale Pro-Voice, nous savons qu'il n'y a pas de "bonne" façon de se sentir après un avortement. Nous savons également que les sentiments de bonheur, de tristesse, d'anxiété, de chagrin, de soulagement et de culpabilité sont courants. Il peut être difficile de parler d'un avortement et de trouver la bonne personne à qui parler. Exhale Pro-Voice offre la possibilité de parler avec quelqu'un qui vous soutient et vous respecte, en toute confidentialité et sécurité.

QUAND VOUS ENVOYEZ UN MESSAGE TEXTE À EXHALE PRO-VOICE...

Des conseillers ayant reçu près de 30 heures de formation et d'expérience dans ce domaine vous soutiendront dans le cadre du conseil Pro-Voice, qui:

- Valorise votre bien-être émotionnel et accueille toute une gamme d'émotions
- Vous aborde comme une personne à part entière, en reconnaissant que de nombreuses facettes de votre vie font partie de vos expériences d'avortement
- Respecte vos systèmes de croyance (religieux, culturels, sociaux et politiques) et travaille avec eux pour répondre à vos besoins
- Travaille avec vous pour découvrir de nouvelles stratégies afin de soutenir votre bien-être émotionnel
- Met l'accent sur vos points forts afin que vous puissiez continuer à apprendre et à vous développer.

QUI ENVOIE DES MESSAGES À EXHALE PRO-VOICE ?

Des gens de tous les horizons envoient des messages à Exhale Pro-Voice - et l'expérience de chacun/e est unique! Nous recevons des messages de personnes ayant subi un avortement, ainsi que de leurs partenaires, parents, membres de la famille, amis et alliés - y compris des cliniciens en santé mentale, des prestataires de services d'avortement, des doulas et d'autres personnes offrant des soins liés à l'avortement.

Selon nos statistiques, nous recevons des témoignages:

- De personnes éprouvant toute une gamme d'émotions après leur avortement.
- De la tristesse et du deuil à la colère, en passant par le soulagement et l'autonomie.
- De personnes de tous âges, dont certaines ont avorté aujourd'hui, la semaine dernière, le mois dernier, l'année dernière et même il y a des décennies.
- De personnes qui ont eu plusieurs avortements. De personnes qui ont avorté et qui sont aussi des parents.
- De personnes de toutes origines.
- De personnes homosexuelles, transgenres et de genres différents.
- De personnes croyantes.
- De personnes vivant aux États-Unis et au Canada.

WWW.EXHALEPROVOICE.ORG



LOOKING TO SUPPORT YOUR PARTNER, CHILD, OR FRIEND AFTER THEIR ABORTION?

Text Exhale Pro-Voice for nonjudgemental
after-abortion support.

Available in the United States and Canada

TEXT: 617-749-2948

Weekdays 3 p.m. - 9 p.m.

Saturdays 1 p.m. - 9 p.m.

Sundays 3 p.m. - 7 p.m.
(U.S. Pacific Time)



OUR PURPOSE

The free, nonjudgmental Exhale Pro-Voice textline offers high-quality emotional support, information, and resources for all people after their abortions. The textline is also available to partners, parents, family members, friends, and allies - including mental health clinicians, abortion providers, doulas, and others offering abortion-related care. All texts are completely confidential.

YOUR FEELINGS ARE NORMAL

At Exhale Pro-Voice, we know that there is no "right" way to feel after an abortion. We also know that feelings of happiness, sadness, empowerment, anxiety, grief, relief, and guilt are common. Abortions can be hard to talk about and finding the right person to talk with can be difficult. Exhale Pro-Voice provides the opportunity to talk with someone who supports and respects you, in a safe and confidential environment.

WHEN YOU TEXT EXHALE PRO-VOICE...

Peer counselors equipped with nearly 30 hours of training and roleplay experience will support you with Pro-Voice counseling, which:

- Value your emotional wellbeing and welcome a full range of emotions
- Approaches you as a whole person, recognizing that many facets of your life are part of abortion experiences
- Respects and works within your belief systems (religious, cultural, social, and political) to support your needs
- Works with you to discover new strategies to support your emotional wellbeing
- Reflects back your strengths so that you can continue to learn and grow

WHAT CAN I DO FOR SOMEONE AFTER AN ABORTION?

Ask them. If they want to talk, listen. If they want to be alone, it is okay to leave. If they want to pray, give them room to pray. Avoid statements and phrases like, "You should..." or "Why don't you..." or "What you really need is...". Remember that you do not have all the answers. Sometimes, just being there is enough. If you want more ideas about how to best support someone after an abortion, text Exhale Pro-Voice.

WHO TEXTS EXHALE PRO-VOICE?

People of all different backgrounds text Exhale Pro-Voice - and everyone's experience is unique! We hear from people who have had abortions, as well as their partners, parents, family members, friends, and allies - including mental health clinicians, abortion providers, doulas, and others offering abortion-related care.

According to our Textline survey, we hear from:

- People experiencing a range of emotions after their abortions - from sad and grieving, to angry, to relieved and empowered.
- People of all ages, some of whom had their abortions today, last week, last month, last year, and even decades ago.
- People who have had several abortions.
- People who have had abortions who are also parents.
- Black, Native, and people of color.
- Queer, trans, and gender diverse people.
- People of faith.
- People living across the United States and Canada

WWW.EXHALEPROVOICE.ORG



¿QUIERE APOYAR A SU PAREJA, HIJA/O O AMIGA/O DESPUÉS DE SU ABORTO?

Manda un mensaje de texto a Exhale Pro-Voice para recibir apoyo sin prejuicios.

Disponible en los Estados Unidos y en Canadá

**MANDE UN MENSAJE
DE TEXTO A:
617-749-2948**

**Durante la semana 3 p.m. - 9 p.m.
Sábados 1 p.m. - 9 p.m.
Domingos 3 p.m. - 7 p.m.
(En horarios del Pacífico)**



NUESTRO PROPÓSITO

La línea de texto gratuita y sin prejuicios Exhale Pro-Voice ofrece apoyo emocional, información y recursos de alta calidad para todas las personas después de sus abortos. La línea de texto también está disponible para sus parejas, padres, familiares, amigos y aliados, incluso los médicos de salud mental, proveedores de servicios de aborto, doulas y otras personas que ofrecen atención relacionada con el aborto. Todos los textos son completamente confidenciales.

TUS SENTIMIENTOS SON NORMALES

En Exhale Pro-Voice, sabemos que no existe una forma "correcta" de sentirse después de un aborto. También sabemos que es común sentirse feliz, triste, empoderada, ansiosa, con ansiedad, con vergüenza, con alivio o con culpa. Puede ser difícil hablar sobre los abortos y encontrar a la persona adecuada con quien hablar puede ser difícil. Exhale Pro-Voice brinda la oportunidad de hablar con alguien que le apoye y le respete, en un lugar seguro y confidencial.

CUANDO LE ENVÍAS UN MENSAJE DE TEXTO A EXHALE PRO-VOICE...

Les consejeras están equipadas con casi 30 horas de capacitación y experiencia y le apoyarán con el asesoramiento "Pro-Voice", que:

- Valora su bienestar emocional y le da la bienvenida a una amplia variedad de emociones
- Les hablan como una persona completa, reconociendo que muchas partes de su vida son parte de sus experiencias con el aborto.
- Respetan y trabajan dentro de sus sistemas de creencias (religiosas, culturales, sociales y políticas) para apoyar sus necesidades
- Trabajan con usted para descubrir nuevas estrategias para apoyar su bienestar emocional.
- Reflejan lo que ya sabe hacer para cuidarse para que pueda seguir aprendiendo y creciendo

¿COMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN DESPUÉS DE UN ABORTO?

Pregúntales. Si quieren hablar, escucha. Si quieren estar solos, está bien que les den espacio. Si quieren rezar, dales espacio para hacerlo. Evita frases como "Deberías..." o "Por qué no haces esto..." o "Lo que realmente necesitas es...". Recuerda que no tienes todas las respuestas. A veces, basta con simplemente estar ahí. Si quieres más ideas sobre cómo apoyar a alguien después de un aborto, envía un mensaje a Exhale Pro-Voice.

¿QUIÉN LE ENVÍA MENSAJES DE TEXTO A EXHALE PRO-VOICE?

Personas de distintos orígenes les envían mensajes de texto a Exhale Pro-Voice, ¡y la experiencia de cada persona es única! Hablamos con personas que han tenido abortos, así como a sus parejas, padres, familiares, amigos y aliados, incluso médicos de salud mental, proveedores de servicios de aborto, doulas y otras personas que ofrecen atención relacionada con el aborto.

De acuerdo con nuestra Encuesta Textline, nos mandan mensajes las siguientes personas:

- Personas que experimentan una variedad de emociones después de sus abortos, desde tristeza y duelo hasta enojo, alivio y empoderamiento.
- Personas de todas las edades, algunas de las cuales abortaron hoy, la semana pasada, el mes pasado, el año pasado e incluso hace décadas.
- Personas que han tenido varios abortos.
- Personas que han tenido abortos que también son padres o madres.
- Personas queer, trans y de géneros diversos.
- Gente de fe religiosa.
- Personas que viven en los Estados Unidos y Canadá.

WWW.EXHALEPROVOICE.ORG



VOUS CHERCHEZ À SOUTENIR VOTRE PARTENAIRE, VOTRE ENFANT OU VOTRE AMIE APRÈS SON AVORTEMENT?

Envoyez un message texte à Exhale Pro-Voice pour obtenir
un soutien sans jugement après un avortement.

Disponible aux États-Unis et au Canada

TEXTEZ au: 617-749-2948

En semaine de 15 h à 21 h

Samedi de 13 h à 21 h

Dimanche de 15 h à 19 h

(heure pacifique des États-Unis)



NOTRE BUT

La ligne d'accompagnement par message texte gratuite et sans jugement Exhale Pro-Voice offre un soutien émotionnel de qualité, des informations et des ressources pour toutes les personnes ayant subi un avortement. Ce service est également disponible pour les partenaires, les parents, les membres de la famille, les amis et les alliés - y compris les cliniciens en santé mentale, les prestataires de services d'avortement, les doulas et les autres personnes offrant des soins liés à l'avortement. Tous les messages sont entièrement confidentiels.

VOS SENTIMENTS SONT NORMAUX

À Exhale Pro-Voice, nous savons qu'il n'y a pas de "bonne" façon de se sentir après un avortement. Nous savons également que les sentiments de bonheur, de tristesse, d'anxiété, de chagrin, de soulagement et de culpabilité sont courants. Il peut être difficile de parler d'un avortement et de trouver la bonne personne à qui parler. Exhale Pro-Voice offre la possibilité de parler avec quelqu'un qui vous soutient et vous respecte, en toute confidentialité et sécurité.

QUAND VOUS ENVOYEZ UN MESSAGE TEXTE À EXHALE PRO-VOICE...

Des conseillers ayant reçu près de 30 heures de formation et d'expérience dans ce domaine vous soutiendront dans le cadre du conseil Pro-Voice, qui:

- Valorise votre bien-être émotionnel et accueille toute une gamme d'émotions
- Vous aborde comme une personne à part entière, en reconnaissant que de nombreuses facettes de votre vie font partie de vos expériences d'avortement
- Respecte vos systèmes de croyance (religieux, culturels, sociaux et politiques) et travaille avec eux pour répondre à vos besoins
- Travaille avec vous pour découvrir de nouvelles stratégies afin de soutenir votre bien-être émotionnel
- Met l'accent sur vos points forts afin que vous puissiez continuer à apprendre et à vous développer.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR UNE PERSONNE QUI A SUBI UN AVORTEMENT ?

Demandez-lui. Si elle veut parler, écoutez-la. Si elle veut être seule, vous pouvez partir. Si elle veut prier, donnez-lui de l'espace pour le faire. Évitez les déclarations et les phrases du type "Vous devriez..." ou "Pourquoi ne pas..." ou "Ce dont vous avez vraiment besoin, c'est...". Rappelez-vous que vous n'avez pas toutes les réponses. Parfois, il suffit d'être présent. Si vous souhaitez obtenir d'autres idées sur la meilleure façon de soutenir une personne après un avortement, envoyez un message à Exhale Pro-Voice.

QUI ENVOIE DES MESSAGES À EXHALE PRO-VOICE ?

Des gens de tous les horizons envoient des messages à Exhale Pro-Voice - et l'expérience de chacun/e est unique! Nous recevons des messages de personnes ayant subi un avortement, ainsi que de leurs partenaires, parents, membres de la famille, amis et alliés - y compris des cliniciens en santé mentale, des prestataires de services d'avortement, des doulas et d'autres personnes offrant des soins liés à l'avortement.

Selon nos statistiques, nous recevons des témoignages:

- De personnes éprouvant toute une gamme d'émotions après leur avortement.
- De la tristesse et du deuil à la colère, en passant par le soulagement et l'autonomie.
- De personnes de tous âges, dont certaines ont avorté aujourd'hui, la semaine dernière, le mois dernier, l'année dernière et même il y a des décennies.
- De personnes qui ont eu plusieurs avortements. De personnes qui ont avorté et qui sont aussi des parents.
- De personnes de toutes origines.
- De personnes homosexuelles, transgenres et de genres différents.
- De personnes croyantes.
- De personnes vivant aux États-Unis et au Canada.

WWW.EXHALEPROVOICE.ORG