



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

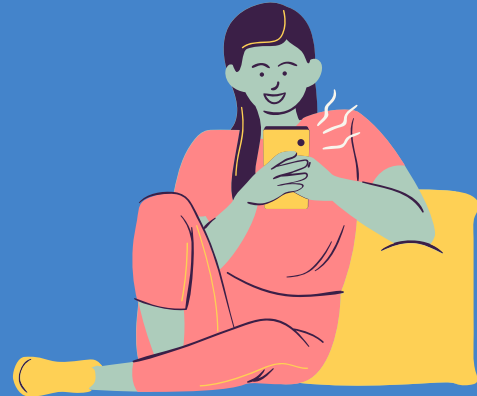
TEXTEZ au: 617-749-2948

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