

LISTE DÉTAILLÉE DES RESSOURCES POUR LES PERSONNES SONGEANT À L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

**Toutes les ressources sont en français et anglais, sauf si mentionné autrement

LIGNES D'ÉCOUTE ET DE RÉFÉRENCEMENT

Ressources pour les personnes souhaitant s'informer sur les différentes options de grossesse, ainsi que pour obtenir un soutien après un avortement. Inclut également des ressources connexes destinées aux adolescent(e)s, aux victimes de violence sexuelle et à la communauté 2SLGBTQIA+.

**Services en personne aussi disponibles

Grossesse Secours QC (recommandé par FQPN)	En personne : 79 Rue Beaubien E, Montréal, QC H2S 1R1. Samedi au vendredi 9h-17h **Offre des tests de grossesse gratuits au besoin Appel: 7jours/7 de 9h-21h - (514) 271-0554 pour le grand Montréal - 1(877) 271-0555 sans frais Courriel: info@grossesse-secours.org, ou message à partir de leur site web (https://www.grossesse-secours.org/fr/contact) Clavardage: https://www.grossesse-secours.org/ 7jours/7 de 9h-21h
Action Canada pour la santé & les droits sexuels (recommandé par FQPN)	Appel: 1(888) 642-2725, 7 jours/7 de 9h-21h (appel pourrait être déplacée à un rdv téléphonique selon volume d'appels) **Disponibilité d'interprètes dans 230 langues Texto: (613) 800-6757, file d'attente selon date de réception et réponse dès que possible Courriel: access@actioncanadashr.org du lundi au vendredi 9h-17h
Abortion Care Canada (recommandé par FQPN)	Appel: 1(226) 449-2223 ** Français, anglais et espagnol (service d'interprète disponible dans d'autres langues également) Courriel: info@abortioncarecanada.ca, ou laisser message à partir de leur site web https://abortioncarecanada.ca/contact/
Exhale Pro-Voice: After Abortion Support	Texto: (617) 749-2948, lundi au vendredi 18h-minuit, samedi 16h-minuit et dimanche 18h-22h **réponse dans les 24h **Français, anglais, espagnol et mandarin
All-Options Talkline	Appel: 1(888) 493-0092, lundi au vendredi 10h-1h et samedi et dimanche 10h-18h **Laisser un message avec prénom, #téléphone, fuseau horaire et s'ils peuvent laisser un message sur votre boîte vocale si pas de réponse, vont rappeler dans les 48h (avec un numéro bloqué) **Anglais et espagnol (possibilité d'aide avec interprète)
Faith Aloud Spiritual Care Line	Appel: 1(888) 717-5010, lundi-mercredi-vendredi 11h-18h et samedi et dimanche 12h-15h **laisser un message si pas de réponse ** Avec membre du clergé ou conseillers religieux de diverses fois Plusieurs ressources disponibles selon différentes religions : https://www.faithaloud.org/find-support/spiritual-resources/
Fédération nationale pour l'avortement (FNA)	Appel: Lundi au vendredi 8h-19h et samedi et dimanche 8h-16h - 1(800) 772-9100 - 1(877) 257-0012 Clavardage : sur leur site web, icône en bas de l'écran https://prochoice.org/patients/naf-hotline/, lundi au vendredi 9h-17h

Dernière révision décembre 2025

Réalisé par Marie Bata, étudiante en 4^e année dans le programme de pharmacie à l'Université de Montréal

Révisé par Alexandre Chadi, PharmD., M.Sc.

Table locale des pharmaciens

Secteur de la Montagne

CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal



Tel-jeunes QC (adolescence)	Appel: 1(800) 362-2266, 7jours/7 de 8h à minuit Texto: (514) 600-1002, 7jours/7 de 8h à minuit Chat: sur leur site web https://www.teljeunes.com/, 7jours/7 de 8h à minuit
SextEd QC (adolescence)	Texto: (514) 700-4411, vont répondre dans les 24h
Centre des femmes de Verdun	En personne : 3488 rue de Verdun, Verdun, QC, H4G 1K3. Mardi et mercredi 13h-16h et jeudi 13h-19h. **Ont des ordinateurs disponibles sur place pour des recherches au besoin Appel: (514) 767-0384, mardi et mercredi 13h-16h et jeudi 13h-19h
Info-aide violence sexuelle	Appel: 1(888) 933-9007 Clavardage: sur leur site web, icône en bas de l'écran https://infoaideviolencesexuelle.ca/
Projet 10 (Services de soutien gratuits aux 14-25ans 2SLGBTQIA+)	En personne : 10138 rue Lajeunesse #301, Montréal, QC H3L 2E2 (proche du métro station Sauvé). Mardi au jeudi 11h-17h Appel: (514) 989-0001 Courriel: questions@p10.qc.ca
SOS Violence Conjugale QC	Appel: 1(800) 363-9010, 7jours/7 24h/24 Texto: 1(438) 601-1211, 7jours/7 24h/24 Courriel: sos@sosviolenceconjugale.ca, 7jours/7 24h/24 Clavardage: sur leur site web voir s'il y a icône à l'écran https://sosviolenceconjugale.ca/en
Clinique Head and Hands – Jeunesse 2000	En personne : 3770 Décarie Blvd, Montreal QC, H4A 3J7 (Métro Vendôme). Lundi à vendredi 15h-20h et samedi 13h-18h. **Pour 12-25ans de manière anonyme: certains tests sous rdv (ITSS, test de grossesse gratuit, ...) et questions sans rdv. PAS d'interruption de grossesse offerte. Appel : (514) 484-8833 Courriel : jeunesse2000@headandhands.ca
Aire Ouverte – Clinique jeunesse et santé sexuelle	En personne : 5245 chemin de la Côte-des-Neiges, Montréal, QC, H3T 1Y1. **Services gratuits (même sans RAMQ) et anonymes pour 12 à 25 ans avec possibilité d'avoir un service d'interprètes au besoin **Lundi 10h-13h, mardi et jeudi 16h-19h, mercredi 14h-17h, dimanche 9h-12h et 13h-17h (pour le sans rdv) **Lundi/mercredi/vendredi 9h-17h, mardi/jeudi 9h-19h et dimanche 9h-17h Appel : (514) 734-9950 Courriel : aire.ouverte.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca



ATTENTION : ORGANISMES ANTI-CHOIX

Ces organismes ne sont pas recommandés par la FQPN, car ils n'adoptent pas une approche neutre. Ils peuvent porter des jugements, offrir une information incomplète et parfois ne pas référer vers des cliniques d'interruption de grossesse.

- Liste sur Action Canada: <https://www.arcc-cdac.ca/media/2021/09/list-anti-choice-groups-CPCs-only.pdf>.

Quelques exemples:

- o Centre des crises de grossesse (10 au Québec)
- o Alliance ressources grossesse : Montréal
- o Centre conseils grossesse : Montréal
- o Centre d'aide en crise de grossesse (Jeunesse pour Christ - Montréal) : Chateauguay
- o Centre d'aide Oasis Care Centre : Verdun
- o Enceinte et inquiète? : en ligne

OUTILS D'AIDE À LA DÉCISION

Diverses ressources comprenant des questionnaires, des pistes de réflexion et des informations objectives destinées à accompagner la personne dans l'exploration de ses options de grossesse. L'objectif est de lui permettre d'identifier, en toute autonomie et selon sa situation personnelle, l'option qui correspond le mieux à ses besoins, ses valeurs et ses préférences. Ces outils offrent un soutien structuré pour favoriser une prise de décision éclairée, respectueuse et alignée avec son bien-être global.

Pregnancy Options Workbook – Cedar River Clinics	Pregnancy options workbook, A guide for those facing a pregnancy decision (anglais et espagnol) **116 pages avec informations pour une réflexion plus approfondie et des questions https://www.pregnancyoptions.info/pregnancy-options-workbook Traduction en français par la Clinique des femmes de l'Outaouais (Guide pour la résolution émotionnelle et spirituelle après un avortement – Centre de santé des femmes du QC) **82 pages https://www.csduquebec.ca/wp-content/uploads/2017/09/Guide-post-ivg.pdf
Grossesse Secours QC	Guide d'aide à la prise de décision si ambivalence https://www.grossesse-secours.org/medias/iw/Guide-Reflexion-2024.pdf
National Abortion Federation (NAF)	A guide to making the right decision for you (anglais) à la fin de la page https://prochoice.org/patients/pregnancy-options/
Soutien à la source	Guide de réflexion (français) https://a2c07c03-168c-44f3-a1e0-5cf295039e4b.filesusr.com/ugd/42d640_9d1c21125297472d977b1995a0b52e6b.pdf
Shore Centre	Pregnancy decision workbook (anglais) https://www.shorecentre.ca/wp-content/uploads/Pregnancy-Decision-Workbook.pdf
SOS Grossesse QC	Tableau comparatif des deux méthodes d'interruption de grossesse https://drive.google.com/file/d/1bPMIBCZ67AsOw47EeFK9fVB1NwNGmNua/view

APRÈS AVOIR DÉCIDÉ D'OPTER POUR L'INTERRUPTION DE GROSSESSE VOLONTAIRE (IVG)

Outil pour déterminer quelle intervention d'interruption de grossesse est mieux adaptée pour la personne le demandant (médicamenteux vs instrumental) :

<https://www.sexandu.ca/fr/cest-mon-choix/> **Français, anglais et d'autres langues

Dernière révision décembre 2025

Réalisé par Marie Bata, étudiante en 4^e année dans le programme de pharmacie à l'Université de Montréal

Révisé par Alexandre Chadi, PharmD., M.Sc.

Table locale des pharmaciens

Secteur de la Montagne

CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal



SOURCES D'INFORMATION

Sources d'information destinées aux personnes qui préfèrent s'informer de manière autonome, sans en discuter directement avec d'autres, concernant les options d'avortement. Inclus aussi des témoignages de personnes ayant eu recours à l'IVG.

Action Canada pour la santé & les droits sexuels	Informations générales https://www.actioncanadashr.org/fr/ressources Guide for asking for an abortion (anglais) https://www.actioncanadashr.org/sexual-health-hub/asking-abortion-pocket-guide
Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN)	Informations générales pour les grossesses non planifiées https://fqpn.qc.ca/article/grossesse-non-planifiee/
Pregnancy Options – Cedar River Clinics	Pregnancy Options Workbook & Abortion Resolution Workbook <i>**Anglais et espagnol</i> https://www.pregnancyoptions.info/ Traduction en français par la Clinique des femmes de l'Outaouais (Centre de santé des femmes du QC) https://www.csfdubec.ca/wp-content/uploads/2017/09/Guide-post-ivg.pdf
National Abortion Fédération Hotline (NFA)	Plusieurs réponses à des questions dans la section patient (FAQ) <i>**Anglais et espagnol</i> https://prochoice.org/patients/using-abortion-pills-on-your-own-what-to-expect/ Plusieurs réponses à des questions à la fin de la page (FAQ) <i>**Anglais et espagnol</i> https://prochoice.org/patients/naf-hotline/
SOS Grossesse Estrie	Section FAQ https://sosgrossesseestrie.org/f-a-q/
SOS Grossesse QC	Informations en rafale https://drive.google.com/file/d/1c39LOREFGldUsorADxUXxqEl39QKw0HY/view
Grossesse Secours QC	Informations sur l'avortement https://www.grossesse-secours.org/fr/ton-choix/avortement-interruption-de-grossesse
Tel-jeunes	Quelles sont mes options https://www.teljeunes.com/fr/jeunes/sexualite/grossesse/je-suis-enceinte-queelles-sont-mes-options Comment se déroule un avortement https://www.teljeunes.com/fr/jeunes/sexualite/grossesse/comment-se-deroule-un-avortement
SOCG – Le sexe et moi	Informations sur l'interruption de grossesse volontaire https://www.sexandu.ca/fr/avortement/#tc3
Interruption de grossesse – Centre des femmes de MTL	Interruption de grossesse livret informatif sur l'avant, le pendant (comparaison entre par médicaments et par instruments) et le après https://www.sexandu.ca/wp-content/uploads/2024/04/centre-des-femmes_abortion_brochure-fr.pdf
A moi de choisir	Plusieurs informations sur le « après » d'une IVG et témoignages https://amoidechoisir.ca/lapres/

Dernière révision décembre 2025

Réalisé par Marie Bata, étudiante en 4^e année dans le programme de pharmacie à l'Université de Montréal

Révisé par Alexandre Chadi, PharmD., M.Sc.

Table locale des pharmaciens

Secteur de la Montagne

CUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal



Post Abortion support Canada	Informations pour aider à prendre la décision, prendre soin de soi après l'IVG et comment transformer les émotions fortes https://postabortionsupport.ca/fr/index.php/bienvenue/alleguer/
Abortion Care Canada	Questions souvent posées sur les options d'interruption de grossesse volontaire, l'expérience et l'accès au service (FAQ) **Anglais https://abortioncarecanada.ca/faqs/
Who Not When	Pour des grossesses à stade plus avancés **Anglais https://whonotwhen.com/
TÉMOIGNAGES (podcasts et textes)	The abortion diary Podcast : Podcast **Anglais et espagnol **Possible de choisir par régions https://www.theabortiondiary.com/ 2 + Abortions Worldwide : monde entier, plusieurs options **Anglais https://www.2plusabortions.com/ IVG les infos : témoignages séparés entre par médicaments et par instruments https://ivglesinfos.org/vos-temoignages/ We Testify : communautés diverses **Anglais et espagnol https://wetestify.org/ Aborsh : épisodes de podcasts **Anglais https://www.aborsh.com/ Connect and Breathe : témoignages **Anglais https://www.connectandbreathe.org/stories Exhale Pro-voice : témoignages post-avortement **Anglais https://exhaleprovoice.org/stories/

Dernière révision décembre 2025

Réalisé par Marie Bata, étudiante en 4^e année dans le programme de pharmacie à l'Université de Montréal

Révisé par Alexandre Chadi, PharmD., M.Sc.

DOCUMENT DE « RETOUR À LA MAISON » POUR PERSONNES AYANT EU UNE IVG PAR MÉDICAMENTS

Support d'information conçu pour accompagner le retour à la maison, comprenant des indications générales sur le déroulement habituel du processus, les manifestations physiques possibles, les éléments de vigilance, ainsi que les ressources disponibles pour un soutien émotionnel ou pour toute question ultérieure.

***Peuvent être fournies par la clinique privée d'interruption de grossesse également (ou sur leur site-web)*

Association des pharmaciens du Canada	UNE PAGE : À quoi s'attendre lorsqu'on met fin à une grossesse à domicile https://www.pharmacists.ca/cpha-fr/assets/File/SRH/SRH_OnePager_MedicationAbortion_FR.pdf
CIUSSS Est-de-Montréal	Le retour à la maison après une interruption de grossesse par médicament / CLSC Rivière des Prairies https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusssemtl/files/media/document/PDF_Retour%20apres%20avortement%20par%20medicament_CIUSSS-EMTL.pdf
CLSC Rivière des Prairies	Conseils après une interruption de grossesse arrêtée par instruments - Grossesse voulue et fausse couches / CLSC Rivière des Prairies https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusssemtl/files/media/document/PDF_Grossesse%20voulue_fausse%20couche_CIUSSS-EMTL.pdf Conseils après une interruption de grossesse arrêtée par instruments - Grossesse non planifiée https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusssemtl/files/media/document/PDF_Grossesse_Non%20planifiee_Avortement_CIUSSS-EMTL.pdf
Centre de Santé des Femmes	Cahier retour à la maison pour une interruption de grossesse par médicaments https://csfmontreal.qc.ca/wp-content/uploads/2024/06/retour-a-la-maison-medicaments-fr-1-1.pdf

Dernière révision décembre 2025

Réalisé par Marie Bata, étudiante en 4^e année dans le programme de pharmacie à l'Université de Montréal

Révisé par Alexandre Chadi, PharmD., M.Sc.

Table locale des pharmaciens

Secteur de la Montagne

CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal



INFORMATIONS POUR AVOIR ACCÈS À UN ACCOMPAGNATEUR

Aire Ouverte – Clinique jeunesse et santé sexuelle	Services gratuits (même sans RAMQ) et anonymes pour les 12 à 25 ans https://www.ciussscentreouest.ca/programmes-et-services/aire-ouverte En personne : 5245 chemin de la Côte-des-Neiges, Montréal, QC H3T 1Y1. Lundi/mercredi/vendredi 9h-17h, mardi/jeudi 9h-19h et dimanche 9h-17h Appel : (514) 734-9950 Courriel : aire.ouverte.ccomtl@ssss.gouv.qc.ca Clic-Santé : selon votre emplacement (sous rdv)
Grossesse Secours	Appel: Prendre un rendez-vous du lundi au vendredi entre 9h-17h selon les disponibilités des intervenant(e)s - 1(877) 271-0555 sans frais - (514) 271-0554 pour le grand Montréal
ACCM (<i>communauté Queer ou Trans</i>)	ACCM : Agence communautaire de lutte contre le VIH et la santé sexuelle Texto: (438) 884-3879 Courriel: qtoutreach@accmontreal.org
Projet 10 (Services de soutien gratuits aux 14-25ans 2SLGBTQIA+)	Adresse: 10138 rue Lajeunesse #301, Montréal, QC H3L 2E2 Formulaire à compléter https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScB_nbyLpIVlo-b_r8EP8RKeuEHx9WRc9P-hJ7eOxXMfPGBTg/viewform https://www.p10.qc.ca/soutien
CLIC-SANTÉ (CLSC ou autres)	**Accompagnement selon votre emplacement et sous rdv https://portal3.clicsante.ca/

Dernière révision décembre 2025

Réalisé par Marie Bata, étudiante en 4^e année dans le programme de pharmacie à l'Université de Montréal

Révisé par Alexandre Chadi, PharmD., M.Sc.

FONDS POUR L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE

Pour personnes dont le service n'est pas couvert au Québec.

Abortion Car Canada	Appel: (226) 499-2223 Courriel : info@abortioncarecanada.ca Montant à partir des fonds du Dr. Morgentaler (MPAF) et du Sexual and Reproductive Health Fund du gouvernement du Canada (SRHF). Possible d'accéder aux 2 fonds (coûts pour avortement et les services associés).
Fonds d'urgence Norma Scarborough - Action Canada	Appel : 1(888) 642-2725 Texte : 1(613) 800-6757 Courriel : access@actioncanadashr.org Montant varie entre 500 à 1000\$ par personne (coûts associés à l'avortement : procédure, médicaments, voyage et autres). Patient(e)s contactent Action Canada et Action Canada s'occupe de contacter clinique/pharmacies. Personnes doivent avoir une date de procédure et connaître la pharmacie où elles achète le médicament.
Fonds de dépannage de la FQPN	Appel : (438) 522-5951 Courriel : fonds@fqpn.qc.ca Autofinancé par dons. Montant varie entre 500-10 000\$ pour coûts de procédures et avortements.
Fonds d'assistance Dr. Morgentaler (MPAF)	Appel: 1(800) 772-9100 **Offre variable car peu de disponibilité de fonds Autofinancé par des dons

Dernière révision décembre 2025

Réalisé par Marie Bata, étudiante en 4^e année dans le programme de pharmacie à l'Université de Montréal

Révisé par Alexandre Chadi, PharmD., M.Sc.

Table locale des pharmaciens

Secteur de la Montagne

CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal



AUTRES SOURCES:

- Nonjudgmental After-abortion Support - Exhale Pro-Voice [Internet]. Exhale Pro-Voice. 2025 [cited 2025 Dec 9]. Available from: <https://exhaleprovoice.org/>
- All-Options Talkline - All-Options [Internet]. All-Options - all-options pregnancy support. 2012 [cited 2025 Dec 9]. Available from: <https://www.all-options.org/find-support/talkline/>
- SextEd - Questions about sex? TEXT! [Internet]. SextEd. 2020 [cited 2025 Dec 9]. Available from: <https://sexted.org/>
- cfv_vpsijd. Accueil - Le Centre des femmes de Verdun [Internet]. Le Centre des femmes de Verdun – Le Centre des femmes de Verdun. 2022 [cited 2025 Dec 9]. Available from: <https://centredesfemmesdeverdun.org/>
- À Deux Mains / Head & Hands [Internet]. À Deux Mains / Head & Hands. 2025 [cited 2025 Dec 9]. Available from: <https://headandhands.ca/>
- Accueil - accmontreal.org [Internet]. accmontreal.org. 2025 [cited 2025 Dec 9]. Available from: <https://accmontreal.org/fr/>
- Myriam. Appel téléphonique avec Action Canada. Communication personnelle; 2025 Décembre 10 à 11 h 30.
- FQPN. *Bottin des ressources en avortement au Québec 2025*. Montréal : Fédération du Québec pour le planning des naissances; 2025. 66 p.
- I Need Support - Abortion Care Canada [Internet]. Abortion Care Canada. 2024 [cited 2025 Dec 10]. Available from: <https://abortioncarecanada.ca/i-need-support/#financial-assistance>

Dernière révision décembre 2025

Réalisé par Marie Bata, étudiante en 4^e année dans le programme de pharmacie à l'Université de Montréal

Révisé par Alexandre Chadi, PharmD., M.Sc.

