



Le seul organisme politique pancanadien de défense du libre choix

B.P. 2663, succ. princ., Vancouver (C.-B.) V6B 3W3 • info@arcc-cdac.ca • www.arcc-cdac.ca

Prise de position n° 20

Après un avortement instrumental (soins, effets secondaires et suivi)

Mettre fin à une grossesse par la méthode instrumentale (avortement chirurgical) est un acte médical sûr qui présente peu de complications. Vous devez connaître les choix qui s'offrent à vous et savoir comment se déroulera l'intervention, et aussi quels sont les effets possibles sur votre santé physique et émotionnelle.

Le temps de récupération après un avortement avec sédation consciente est assez court. Vous devriez partir dans l'heure suivant l'intervention. La récupération est un peu plus longue pour les interventions à l'hôpital ou sous anesthésie générale. Et pour retrouver ses capacités physiques et émotionnelles, le temps de récupération varie selon les personnes.

N.B. Certaines informations de ce document peuvent changer selon les cliniques, les médecins, les hôpitaux et les personnes. Contactez l'établissement de soins de votre région pour confirmer ce que vous avez lu et pour en savoir plus au besoin.

Rétablissement physique

Après un avortement, la plupart des gens se sentent bien physiquement assez rapidement et récupèrent sans trop de difficultés. On éprouve beaucoup moins d'anxiété quand on sait à quoi s'attendre et que l'on comprend la différence entre les réactions normales et celles qui nécessitent une assistance médicale.

Un avortement chirurgical précoce présente de 10 à 20 fois moins de risques pour votre organisme qu'une grossesse menée à terme. Il y a un faible risque d'infection (1 %), de rétention du produit de la conception (1 %), de perforation (0,1 %) et un risque très rare de lésions utérines, d'hémorragie et d'infertilité. Au Canada, on n'a pratiquement jamais entendu parler de décès causés par un avortement.

Après l'avortement, vous recevrez la marche à suivre pour votre convalescence. Il est important de la respecter et de prendre les médicaments qui vous sont prescrits. La plupart des cliniques donnent aussi un contact d'urgence en cas d'inquiétude dans les jours suivant l'intervention.

Voici quelques précautions simples pour réduire le risque d'infection :

- Portez des serviettes hygiéniques la première semaine si vous avez encore des saignements. Éviter d'introduire quoi que ce soit dans le vagin : pas de tampons ni de coupe menstruelle, pas de relations sexuelles avec pénétration et pas de bain chaud en public. Vous pouvez prendre un bain chez vous ou aller à la piscine.
- Au cours de la deuxième semaine, vous pouvez avoir des relations sexuelles avec pénétration, utiliser des préservatifs et porter des tampons ou une coupe menstruelle le jour (les serviettes hygiéniques restent préférables pendant la nuit).
- Si vous présentez l'un des symptômes suivants, contactez sans attendre la clinique d'avortement ou un·e·x autre professionnel·le·x de la santé, ou rendez-vous à l'urgence la plus proche :
 - Violentes crampes
 - Frissons ou fièvre de 37,5 °C ou plus mesurée deux fois de suite à 12 heures d'intervalle
 - Saignements trop abondants pour plus de deux serviettes hygiéniques ultra-absorbantes par heure pendant plus de deux heures de suite
 - Sécrétions vaginales nauséabondes
 - Vomissements ou nausée persistante
 - Symptômes de la grossesse toujours présents

Il est possible de devenir enceinte juste après un avortement. Si vous avez opté pour une contraception, commencez-la sans tarder si vous avez des relations sexuelles avec une personne susceptible de vous rendre enceinte. Le suivi des cycles menstruels n'est pas complètement fiable dans les 8 semaines suivant un avortement, puisque le début de la période d'ovulation varie selon les personnes. Vos premières menstruations pourraient survenir de 4 à 8 semaines après l'avortement.

Bien-être émotionnel

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de vous sentir après un avortement. Cependant, 95 % des gens disent éprouver principalement du soulagement¹. Vous pouvez également avoir un sentiment de perte ou de tristesse. La chute des hormones de la grossesse peut retentir sur vos variations d'humeur ou vos réactions émotionnelles.

La période post-avortement peut être un moment difficile pour les personnes qui ont eu du mal à obtenir des soins liés à leur avortement, celles qui ont été seules au moment de prendre une

¹ Selon l'étude *Turnaway Study*, dans les jours suivant un avortement, les femmes ressentent un mélange d'émotions positives et négatives dominé par le soulagement. Plus de cinq ans après l'intervention, plus de 95 % de répondantes ont affirmé que leur avortement avait été la bonne décision pour elles.
<https://www.ansirh.org/sites/default/files/2026-01/turnawaystudyannotatedbibliography%201.23.26.pdf>

décision aussi importante ou celles qui vivent dans un environnement qui stigmatise l'avortement. Vous pouvez trouver de l'aide et du réconfort auprès d'une personne de votre cercle amical, amoureux, familial ou religieux, d'une doula, d'un·e·x thérapeute ou de toute personne de confiance qui vous soutient sans vous juger.

Beaucoup de cliniques d'avortement proposent une aide psychologique ou d'autres formes d'accompagnement post-avortement ou peuvent vous orienter vers de tels services professionnel·le·x·s et pro-choix. Si vous avez besoin de consulter quelqu'un, approchez-vous de votre clinique.

Voici également quelques pistes pour trouver de l'aide par vous-même :

- [Exhale Pro-Voice](#) – aide post-avortement confidentielle et gratuite par clavardage
- [The Fireweed Project](#) – soutien destiné aux femmes et aux personnes bispirituelles et LGBTQIA+ des communautés autochtones du Canada
- [Post-abortion Therapy](#) – service de soutien professionnel psychologique pro-choix au Canada
- [Post-Abortion Support Canada](#) – informations et ressources rassemblées par une personne travaillant dans une clinique d'avortement pour aider les personnes qui viennent de subir un avortement
- [The Abortion Companion](#) – un livre bienveillant destiné aux personnes qui vont subir ou ont subi un avortement

Évitez les structures anti-choix qui s'opposent à l'avortement. Certaines portent un nom qui prête à confusion, comme les « centres d'aide à la grossesse »². Ces centres véhiculent des idées contredites par la science, notamment que les personnes ayant subi un avortement ont souvent des problèmes psychologiques à long terme. Le soi-disant stress post-avortement n'est reconnu par aucun regroupement professionnel de médecine ou de psychologie.

² Voici une liste de centres de grossesse anti-choix et non réglementés situés au Canada : <https://www.arcc-cdac.ca/media/2021/09/list-anti-choice-groups-CPCs-only.pdf>