Un petit geste.
Des repères qui restent.

Trousse gratuite à imprimer et à transmettre

Une ressource citoyenne québécoise pour prolonger vos échanges en santé sexuelle et reproductive, à consulter au rythme de chaque personne.

Prête à utiliser
Pages 2 et 3 : parcours, références et message à transmettre.
Page 4 : affichette à imprimer en format Lettre.
Page 5 : quatre cartes thématiques à découper et à remettre.

Trois façons de la proposer

Afficher le QR dans un espace accessible ou de consultation, sans obliger la personne à expliquer sa situation au comptoir.

Offrir une carte selon le besoin exprimé : grossesse, contraception, relation sans condom, dépistage ou inconfort dans les soins.

Transmettre le lien par votre canal habituel, avec l’accord de la personne. Exemple : « Souhaitez-vous des repères à consulter après notre échange? »

À garder en tête

Le motif d’une consultation ne permet pas de présumer des pratiques ni du besoin de dépistage. Une demande d’aide reste facultative. Le QR mène directement à une page d’information, sans formulaire obligatoire ni inscription au mouvement.

Cette trousse complète votre jugement professionnel. Gynéco sans douleur ne fournit ni consultation clinique ni rendez-vous médical. Aucun partenariat avec votre établissement n’est présumé.

Le bon repère, selon le besoin.

Après une relation sexuelle
Étapes, dépistage, délais, grossesse possible et situations urgentes.

Contraception d’urgence
Comprendre les options et consulter rapidement.

Contraception et sexualité
Préparer ses questions et discuter de ses besoins.

Avortement
Information, soulagement et accompagnement.

Douleur, anxiété et respect
Exprimer ses limites et participer aux décisions.

Sexualité et proches
Retrouver des repères sur l’intimité et le soutien.

Accompagner une proche
Mieux comprendre, écouter et soutenir.

Lexique et ressources
Comprendre les mots et retrouver les références du site.

Ménopause et hormones
Préparer ses questions sur les changements et les options de soins.

Mes premiers soins
Se préparer à un premier rendez-vous gynécologique.

Grossesse et accouchement
Des repères sur les soins, le confort et le consentement.

Hystérectomie
Comprendre l’intervention et préparer ses questions.

Dépistage du cancer du col
Comprendre les repères VPH/Pap et préparer son suivi.

Nouvelle au Québec
Se repérer dans l’accès aux soins.

De l’information à la prochaine étape.

Trouver un dépistage au Québec

Sur Clic Santé, recherchez « ITSS » et indiquez votre code postal. L’offre varie selon la région. Sans rendez-vous adapté, contactez votre CLSC ou Info-Santé 811. En présence de symptômes, demandez une évaluation clinique.

Clic Santé - recherche de rendez-vous

Chaudière-Appalaches - dépistage des ITSS

Capitale-Nationale - dépistage et traitement

Références publiques pour compléter l’information

Québec.ca - Dépistage des ITSS

Québec.ca - Éviter une grossesse non planifiée

Québec.ca - VIH/sida et prophylaxie postexposition

INSPQ - Protocole de contraception du Québec, mise à jour 2024

Gynéco sans douleur - Lexique

Un message à copier et à transmettre

« Voici des repères québécois à consulter après notre échange : grossesse, contraception, dépistage des ITSS et ressources pour trouver de l’aide. Vous pouvez lire la page à votre rythme, sans inscription. »

https://gynecosansdouleur.ca/parcours.html

Informations évolutives

Les liens du site donnent accès aux références propres à chaque sujet. Les modalités de rendez-vous et les disponibilités des services peuvent changer. Vérifiez les conditions auprès du service choisi. La trousse ne remplace pas une évaluation clinique.

Diffusion libre de cette trousse, avec mention de Gynéco sans douleur. Le QR doit rester entier, avec sa marge blanche. Imprimez les pages 4 et 5 à 100 % et vérifiez la lecture avec un téléphone avant l’affichage.

MON CORPS. MES SOINS. MA VOIX.

Des questions? Des repères, à votre rythme.

Grossesse · Contraception · Dépistage

Des informations pour savoir par où commencer,
préparer vos questions et trouver des ressources au Québec.

Scannez. Consultez. Gardez le lien.

Aucune inscription requise pour lire la page.

gynecosansdouleur.ca

Sans caméra? Rendez-vous sur gynecosansdouleur.ca/parcours.html.

Besoin d’être orientée? Info-Santé 811.
Pour une situation urgente, n’attendez pas de consulter.

GYNÉCO SANS DOULEUR

Une grossesse? Des repères.

Grossesse · Accouchement

Scannez pour trouver des repères et des ressources au Québec.

gynecosansdouleur.ca

GYNÉCO SANS DOULEUR

Après une relation sexuelle.

Condom brisé · Relation sans condom

Scannez pour trouver des repères et des ressources au Québec.

gynecosansdouleur.ca

GYNÉCO SANS DOULEUR

Ma contraception. Mes questions.

Options · Confort · Consentement

Scannez pour trouver des repères et des ressources au Québec.

gynecosansdouleur.ca

GYNÉCO SANS DOULEUR

Des questions? À votre rythme.

Santé gynécologique et sexuelle

Scannez pour trouver des repères et des ressources au Québec.

gynecosansdouleur.ca