

Introduction

Cette carte fait partie d'une série *Cartes en main* conçue par le groupe GRÉCOS (*Groupe de réflexion et de communication sur la séropositivité*). À travers ces quelques pages, des personnes séropositives souhaitent faire passer un message à d'autres personnes touchées par le VIH : messages d'information, paroles de soutien ou image qui se veut symbole d'espoir.

Contexte

Cette deuxième carte est consacrée à la question de l'annonce de la séropositivité à l'entourage. Une fois passé le premier choc, parler est souvent ressenti comme vital ; il faut pouvoir exprimer ces sentiments qui se bousculent dans la tête... Pourtant, choisir à qui se confier n'est pas chose facile, et la personne qui vient d'apprendre sa séropositivité risque d'en parler trop vite aux «mauvaises» personnes, sans mesurer les conséquences d'une telle révélation...

Mode d'emploi

Cette carte aborde un point qui a été retenu par les personnes séropositives comme prioritaire et qui est traité de différentes manières par le groupe : *ce qu'il faut savoir* (trèfle), *témoignages* (cœur), *adresses utiles* (pique). Enfin, chaque dépliant est illustré par une *image* (carreau), également choisie par des personnes séropositives, évoquant de manière positive le sujet du dépliant.

Témoignages...

- Il faut bien réfléchir avant de faire une annonce et voir pourquoi on veut l'annoncer: dans quel intérêt? (Sylvie, 36 ans)
 - Il faut savoir que quand tu en parles à quelqu'un, il y a trois réactions possibles: soit la personne te rejette, soit elle reste normale, soit elle commence à te couvrir comme un bébé. (Habib, 43 ans)
 - Je ne l'ai dit à personne; seuls mes enfants et une amie le savent. Ils l'ont bien accepté, je peux en parler librement avec eux et ils me soutiennent. (Sylvie, 36 ans)
 - Je crois qu'il faut rester discret et s'orienter vers les Centres de référence ou les associations, qui sont des lieux où on peut parler librement, en confiance, sans être jugé. (Sylvie, 36 ans)
 - En Belgique, on a la chance de pouvoir choisir librement son médecin, son dentiste, son pharmacien; autant choisir ceux qui savent se montrer discrets et respectueux. (Marc, 51 ans)
-
- Les personnes en situation illégale ont plus de difficulté à empêcher la propagation de la nouvelle sur leur état de santé puisqu'elles sont obligées d'en parler à plus de monde pour pouvoir être aidées. C'est injuste. Est-ce qu'il y a une solution à cette situation? (Rose-Marie, 33 ans)
-
- Je me suis confié à un collègue de travail dans un moment de déprime. Au début ça allait, et puis, très vite, j'ai vécu l'enfer. J'ai fini par quitter mon travail. (Patrick, 41 ans)



Photo : Fanny Cayron

*Ne laisse pas au hasard le choix
de ton confident...*



Photo : www.imageafter.com

Les faits

- Avant d'en parler, prenez le temps de réfléchir : pourquoi en parler? avez-vous évalué les avantages et les risques de le dire à telle ou telle personne?
 - Choisissez avec soin la personne à qui vous en parlez : peut-elle entendre cette nouvelle sans vous juger? est-elle capable de faire face et de garder votre secret? Apprendre que vous êtes séropositif(ve) va certainement affecter les personnes avec qui vous vivez au quotidien. Mais c'est aussi eux qui peuvent le plus vous aider si elles vous comprennent et vous soutiennent. Il ne sert à rien de risquer d'être rejeté(e) par des personnes qui ne sont pas concernées par votre maladie, même si vous les fréquentez régulièrement (au travail par exemple).
 - Trouvez un moment approprié et un endroit calme pour parler. Expliquez à la personne à qui vous confiez votre secret qu'elle n'est autorisée à le répéter à personne.
 - À qui est-il nécessaire de le dire? À votre médecin généraliste, votre dentiste, votre pharmacien. Si vous devez aller aux urgences, dites-le au médecin. Tous sont tenus par le secret médical. Pour certaines personnes en situation difficile, il pourra être nécessaire d'en parler à d'autres professionnels: avocats, assistants sociaux, psychologues; ils sont eux aussi tenus par le secret professionnel. Pour mieux vous protéger l'un l'autre, dites-le à votre partenaire sexuel régulier.
-
- Même en cas de grosse déprime, évitez de parler de votre séropositivité avec une personne simplement parce que, ce jour-là, elle a l'air sympa avec vous. Appelez plutôt un service comme Télé-Accueil (107).
-
- Et légalement ? Rien ne vous oblige à dévoiler votre statut sérologique. Cela dit, une personne séropositive qui le sait et contamine son/sa partenaire pourrait être poursuivie pour coups et blessures par négligence, voire pour coups et blessures volontaires.

Adresses utiles

Pour en parler en groupe :

Plusieurs associations et groupes de parole sont là pour vous écouter et vous aider, sans vous juger, dans le respect de votre anonymat.

À Bruxelles

Aide Info Sida

Rue Duquesnoy, 45 à 1000 Bruxelles, 02 514 29 65

Libre Espace se tient de 20h00 à 23h00 tous les 2^e et 4^e vendredis du mois.

Siréas

Rue de la Pépinière, 6 à 1000 Bruxelles, 02 502 36 76

Espace Mandela: organisation de soupers et activités socioculturelles.

Centre de référence sida de l'Hôpital Saint-Pierre

02 535 31 77

Groupe de parole et séances de formation.

Centre de référence sida de l'UCL, Hôpital Saint-Luc

02 764 21 56

Groupe de parole.

Pour lire à ce sujet :

En savoir plus sur vos droits : les brochures *Faire valoir ses droits* et *Vivre avec le VIH*, Plate-Forme Prévention Sida, 02 733 72 99 ou www.preventionsida.org

Pour rester informé :

Remaides, revue publiée par l'association française AIDES, association française de lutte contre le sida : www.aides.org

Pour comprendre les enfants et adolescents séropositifs :

La BD contre le silence, Dupuis, avril 2005. Service pédiatrie du CHU Saint-Pierre, 02 535 43 30

À Liège

CHU de Liège : Centre de référence sida, 04 270 31 90
Groupe de parole et suivi individuel.

Sid'Action en Pays de Liège, 04 349 51 42

Groupe de solidarité autour du sida pour les personnes concernées de près ou de loin.

À Charleroi et Mons

Centre de référence du CHU de Charleroi (Centre A. Rimbaud),
071 92 23 06

Suivi individuel et groupe de rencontre.

À Namur

Coordination provinciale Sida Assuétudes, 081 77 68 20

Groupe de rencontre pour les personnes séropositives et leurs proches ; suivi individuel.

À Louvain-la-Neuve

Projet Nyampinga (pour les femmes immigrées séropositives)

Renseignements au Collectif des femmes asbl, 010 47 47 69

Pour en parler anonymement au téléphone :

Aide Info Sida : 0800 20 120, de 18h00 à 21h00 en semaine.

Télé Accueil : 107, 24h/24

Pour en parler anonymement sur Internet :

www.hivmix.be : Un site web gratuit pour les séropositif(ve)s, leurs ami(e)s et leurs familles

Pour plus d'information sur la collection *Cartes en main* ou le GRÉCOS, contactez la Plate-Forme Prévention Sida.

Cette série **Cartes en main** a pu être réalisée grâce au soutien des laboratoires pharmaceutiques suivants : Abbott, Boehringer Ingelheim, Bristol-Meyers Squibb, GlaxoSmithKline, Janssen-Cilag, Merck Sharp & Dohme, Pfizer.

Merci aussi aux Docteurs Vincent, Paulus et Legrand, au Centre pour l'égalité des chances et la lutte contre le racisme, et aux associations Aide Info Sida, Ex Æquo, Sid'Action pays de Liège et Siréas pour la relecture du document.

Une initiative soutenue par la Région wallonne, Direction générale de l'Action sociale et de la Santé.



RÉGION WALLONNE