



LE DÉVOILEMENT DU VIH

Un guide pour les jeunes

Cette brochure a comme objectif d'aider les jeunes vivant avec le VIH qui pensent à parler de leur statut VIH à des membres de leur famille, des amis et des partenaires romantiques ou sexuels.

Créée par

Le Positive Women's Network (pwn.bc.ca) en partenariat avec le BC Women's Hospital + Health Centre (bcwomens.ca)

Révisée par

YouthCO, le Sexuality Education Resource Centre Manitoba, MIELS-Québec, le Réseau juridique canadien VIH/sida, le BC Women's Hospital + Health Centre, et des membres et employées du Positive Women's Network

Financée en partie par

la Provincial Health Services Authority de la Colombie-Britannique

© Positive Women's Network et
BC Women's Hospital + Health Centre, 2016
ISBN 978-0-9950211-0-5

Brochure imprimée et nationalisée avec
l'aide de CATIE, 2016.

Cette brochure peut être commandée au Canada.
N° du Centre de distribution de CATIE :
ATI-26528VF
(Also available in English: ATI-26528)

Rédigée par Janet Madsen

Erin Seatter
Positive Women's Network

Graphisme par

Erin Seatter
Positive Women's Network

Photo de couverture par

Aretha Munro
Positive Women's Network



Positive Women's Network

**BC WOMEN'S
HOSPITAL+
HEALTH CENTRE**



An agency of the Provincial Health Services Authority



La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

DE LA FAMILLE aux amis et au-delà

Viellir signifie souvent prendre plus de décisions et avoir plus d'indépendance.

Ça peut être agréable et excitant, mais parfois intense. Les amitiés et les relations sont une partie importante de la vie. Tu fréquentes peut-être quelqu'un, tu fais peut-être des rencontres ou tu as peut-être des relations sexuelles. Peut-être aussi que tu bois de l'alcool et que tu essaies des drogues.

Vivre avec le VIH peut rendre les choses plus compliquées. Tu te demandes peut-être par où commencer pour dire à quelqu'un que tu as le VIH. À qui le dire? Quand le dire? Et pour quelles raisons?

SI TU vis avec le VIH depuis un certain temps

Tes parents ou tuteurs ont peut-être déjà parlé de ton VIH à certaines personnes, pour toi – tes médecins sont au courant et possiblement certains membres de la famille aussi. Discuter avec tes parents et savoir à qui ils en ont parlé, et pourquoi, pourrait t'aider à commencer à prendre toi-même ces décisions. Cela peut te sembler étrange de penser à dévoiler ton statut VIH, ce qui est bien normal si c'est un secret depuis longtemps.

Certaines familles désirent que le statut VIH demeure un secret parce qu'elles s'inquiètent de la discrimination ou de l'image que leur communauté se fera d'elles. On ne devrait vraiment pas avoir honte de vivre avec le VIH, mais tu rencontreras des personnes qui ne connaissent pas bien le sujet ou qui croient que ça n'arrive que si on a des relations sexuelles. Certaines personnes ne savent pas, par exemple, qu'on peut naître avec le VIH ou qu'on peut le contracter lors d'une agression sexuelle, et pourtant c'est le cas.

Tu es peut-être habitué à vivre avec le VIH, mais pour les personnes à qui tu vas en parler, cela sera une grande nouvelle. C'est pourquoi il est important de les choisir avec soin et d'en parler à celles en qui tu as confiance.


Si TU as reçu le diagnostic récemment

Se faire dépister et prendre sa santé en mains est une bonne première étape. À présent que tu as un diagnostic de VIH, accorde-toi du temps pour te faire à l'idée. Trouve un médecin en qui tu as confiance et informe-toi de ce que tu devrais savoir.

Tu peux vivre une vie longue et en bonne santé avec le VIH. Prends contact avec un organisme en VIH pour découvrir les services et le soutien qui sont offerts. Si tu vis en Colombie-Britannique, tu peux communiquer avec YouthCO. Consulte www.youthco.org pour en savoir plus et pour trouver des ressources. Pour connaître les organismes d'autres régions, consulte la page www.vih411.ca, qui offre des informations sur les services liés au VIH partout au Canada.

Certains jeunes disent à leurs parents ou tuteurs qu'ils se sont fait dépister. D'autres décident de ne pas en parler. Souviens-toi que dévoiler ton statut VIH peut conduire à des questions au sujet d'autres parties de ta vie, comme :

- si tu as des relations sexuelles
- ton orientation sexuelle et ton identité de genre
- si tu fais la fête, en consommant des drogues ou en buvant de l'alcool



Peut-être que tu ne veux pas que tes parents ou tuteurs soient au courant de ce genre de choses parce que tu ne te sens pas en sécurité. Si c'est le cas, demande du soutien et des suggestions à un organisme en VIH, dans ta localité, pour t'aider à prendre des décisions.

En ce qui concerne la vie à la maison, le VIH ne se transmet pas par des contacts non intimes du quotidien. Tu ne peux pas transmettre le VIH en passant simplement du temps avec quelqu'un, en serrant une personne dans tes bras ou en lui tenant la main. Le VIH ne se transmet pas non plus en partageant des assiettes, des ustensiles ou un verre. Le VIH ne peut pas se transmettre dans l'air, ou par l'eau, ni par ta sueur, tes larmes ou ta salive. Pour savoir comment le VIH peut se transmettre, lis la prochaine section.


Tes parents ou tuteurs et les autres membres de ta famille peuvent vivre en sécurité sans savoir que tu as le VIH.

Les faits sur la TRANSMISSION

Partager de l'information sur les façons par lesquelles le VIH peut (et ne peut pas) être transmis pourrait aider des gens à être plus à l'aise avec toi. Le VIH peut se transmettre lorsque des liquides corporels contenant une grande quantité de virus ont un accès direct au système sanguin. Ces liquides corporels sont le sang, le sperme et le liquide pré-éjaculatoire, les liquides vaginaux, les liquides anaux/rectaux, et le lait maternel.

Voici certaines activités qui peuvent permettre la transmission du VIH :

- les relations vaginales (un pénis inséré dans un vagin) sans condom
- les relations anales (un pénis inséré dans un anus) sans condom
- le partage de seringues pour s'injecter des médicaments, des hormones ou des drogues
- le partage de matériel de tatouage ou de perçage
- le partage d'un jouet sexuel, entre partenaires, sans l'avoir nettoyé ou recouvert d'un nouveau condom
- le fait de naître d'une personne qui vit avec le VIH – la transmission peut avoir lieu pendant la grossesse, la naissance ou l'allaitement



Dans les relations sexuelles, l'inquiétude de transmettre le VIH à un partenaire peut gâcher le plaisir. Prends des précautions pour te protéger et pour protéger ton ou ta partenaire : utilise des condoms et d'autres barrières. Si tu t'injectes des drogues, utilise une seringue neuve à chaque fois.

**C'est une nouvelle
qu'il t'appartient de
partager lorsque
tu le décides.**


PLANIFIER ton dévoilement

Chaque situation de dévoilement est différente et il est important d'avoir un soutien émotionnel.

Réfléchis à qui peut te soutenir pendant le processus de dévoilement avant, pendant et après. Il peut s'agir d'un ami, un membre de ta famille ou un intervenant d'un organisme de lutte contre le VIH. Tu peux t'exercer à dévoiler ton statut à cette personne à l'avance. Cela peut t'aider à te sentir prêt.

Tu vis avec un virus que l'on peut traiter et tu peux vivre une vie en bonne santé. Pense à choisir à en parler à des personnes qui savent ce qu'est le VIH ou qui désirent en savoir plus. Avant d'en parler à quelqu'un, certaines personnes attendent d'en avoir eu envie à quelques reprises. Par exemple, tu pourrais décider d'attendre d'avoir voulu le dire à quelqu'un au moins trois fois, avant de le faire. De cette façon, tu sauras que tu veux vraiment dévoiler ton statut VIH à cette personne, et tu auras eu le temps de réfléchir aux conséquences.

Tu peux aussi commencer par tester le terrain. Quand tu es en compagnie de la personne à laquelle tu envisages



de dévoiler ton statut, tu peux essayer de savoir ce qu'elle connaît et pense du VIH. Par exemple, tu pourrais lui dire que tu as regardé une émission de télé qui parlait des personnes vivant avec le VIH. Sa réaction pourrait t'aider à décider s'il serait utile et sécuritaire de lui dévoiler ton statut.

Réfléchir aux questions suivantes peut t'aider à planifier le meilleur moment et le meilleur endroit où partager :

- Qu'espères-tu obtenir du fait de le dire à quelqu'un?
- Comment cela t'aiderait-il?
- Subis-tu de la pression pour en parler?
- Y a-t-il des possibilités de conséquences négatives?
- Que pourrais-tu faire si ces conséquences négatives se produisent?

Une fois que tu décides d'aller de l'avant, planifie ce que tu feras après en avoir parlé. Prendre soin de soi est une partie importante du dévoilement. Pense à faire quelque chose qui te fera te sentir en sécurité et heureux.

Le dévoilement est un acte de courage. Cela peut être aussi une source de fatigue. Tu n'es pas obligé de répondre à toutes les questions qu'une personne pourrait te poser.

Cela peut être une bonne idée de donner à la personne une ressource écrite, comme une brochure qui offre de l'information de base sur le VIH. Tu peux également lui conseiller de consulter un organisme en VIH ou un site Web connu, fiable et à jour comme www.catie.ca.

Lorsque tu dévoileras à une personne que tu as le VIH, il est possible qu'elle soit étonnée, choquée, confuse, et même en colère que tu ne lui en aies pas parlé plus tôt. Tu n'es pas responsable de ses émotions – c'est une nouvelle qu'il t'appartient de partager lorsque tu le décides.

Sois conscient que la personne voudra probablement parler de cette nouvelle importante avec quelqu'un. Pour protéger ta confidentialité, tu peux lui suggérer de parler à un professionnel de la santé ou à un intervenant de soutien pour le VIH en qui tu as confiance. Tu peux aussi lui dire que tu veux qu'elle demande ta permission avant d'en parler à quelqu'un. Suggérer des sources d'information et de soutien peut aider à éviter qu'elle ne respecte pas ta confidentialité.

LE DÉVOILEMENT du VIH et la loi

Tu n'es pas obligé d'annoncer à tout le monde que tu as le VIH, mais si tu envisages d'avoir des relations sexuelles, c'est une bonne idée de t'informer de ce que dit la loi au sujet du dévoilement à ton, ta ou tes partenaire(s) sexuel-le(s).

Au Canada, les personnes vivant avec le VIH peuvent être accusées de crimes graves, si elles ne disent pas à leur partenaire qu'elles ont le VIH, avant d'avoir une relation sexuelle. Si elles sont déclarées coupables, elles peuvent être envoyées en prison, même si elles n'ont, dans les faits, transmis le VIH à personne.

D'après la loi, tu dois dire que tu as le VIH à tout partenaire sexuel, avant une relation sexuelle.

Utiliser un condom ne signifie pas nécessairement que tu n'es pas obligé par la loi de dévoiler ton statut VIH; avoir une charge virale faible ou indétectable, non plus.

Il n'y a qu'un seul cas où tu peux être certain que tu n'es pas légalement obligé de dévoiler ton statut VIH avant une relation sexuelle : si tu utilises un condom ET si ta charge virale est inférieure à 1 500 copies/mL.

À savoir également : afficher ton statut VIH sur une plateforme de médias sociaux ou sur un site Web en supposant que tes partenaires sexuels l'apprendront ne suffit pas. Ce n'est pas la même chose que de le dire à quelqu'un.

Si tu es accusé de non-dévoilement de ton statut VIH, tu devras démontrer pour te défendre que tu avais dévoilé ton statut VIH avant la relation sexuelle, ou que le risque était si faible que tu n'étais pas légalement obligé de dévoiler ton statut. Ces choses peuvent être difficiles à prouver. On pourrait consulter ton dossier médical pour savoir quelle était ta charge virale à ce moment-là.

L'obligation légale de dévoilement du statut VIH s'applique à toutes les relations sexuelles. Il est important que tu connaisses tes droits et tes responsabilités afin de prendre des décisions éclairées.

Si tu veux un avis juridique pour une situation personnelle, consulte un avocat. Un organisme en VIH local ou encore le Réseau juridique canadien VIH/sida pourrait être capable de te diriger vers des services d'accompagnement juridiques gratuits ou à faible coût.

LES MÉDIAS SOCIAUX

Pour certaines personnes qui souhaitent afficher publiquement leur statut VIH, les médias sociaux sont un moyen facile de partager la nouvelle. Pour celles qui préfèrent que leur statut VIH demeure un secret, ou ne soit partagé qu'avec quelques personnes, les médias sociaux demandent plus de prudence.

Les paramètres de confidentialité dans les médias sociaux peuvent être compliqués à gérer; de plus, ils sont souvent modifiés. Apprends à les utiliser et à établir des paramètres de confidentialité solides; puis vérifie-les régulièrement.

Voici quelques questions à te poser, avant d'afficher ou de partager un message, une photo ou une vidéo :

- Pourquoi veux-tu partager cela?
- Avec qui le partages-tu?
- Qu'est-ce qui pourrait arriver à ce message?
- Qui pourrait le voir?

Demande-toi comment tu te sentirais si ton message était montré à d'autres personnes. Pourrait-il te faire du tort, maintenant ou à l'avenir? Une fois qu'un message ou une image est en circulation, tu ne sais pas qui pourrait finir par le voir. Les gens qui voient l'information peuvent la sauvegarder en la photographiant, ou par une capture d'écran; et les compagnies conservent des copies du contenu que tu supprimes.

Souviens-toi : lorsque tu partages une information (comme ton statut VIH) en ligne, elle est publiée pour toujours – même si tu la supprimes.

PLANIFIER

pour la sécurité

Il est normal d'avoir des inquiétudes au sujet du dévoilement, parce que tu ne peux pas prévoir avec certitude ce qui arrivera.

Certaines personnes craignent d'être rejetées. D'autres craignent aussi la violence et les abus. Même si tu n'as jamais été maltraité ou violenté, c'est une bonne idée de développer un plan de sécurité.

Tu peux trouver de l'aide auprès de travailleurs de soutien dans un organisme en VIH ou une clinique. Tu pourrais aussi consulter des intervenants dans un centre antiviolence. Il existe des ressources en ligne qui peuvent t'aider à avoir un plan pour assurer ta sécurité, y compris des plans de sécurité spécialement conçus pour les adolescents et les étudiants.

Le VIH n'est jamais une bonne raison de faire des menaces à quelqu'un ou de faire preuve d'intimidation ou de violence. Une personne pourrait essayer d'exercer un contrôle sur toi en te reprochant d'avoir le VIH. Si cela t'arrive, des travailleurs de soutien sont là pour t'aider.

Voici quelques questions auxquelles réfléchir :

- Qui peut être avec toi lorsque tu dévoileras ton statut? Ou bien avec qui tu pourrais partager ton plan de dévoilement pour qu'il te contacte après?
- Quel lieu est sécuritaire pour dévoiler ton statut? Veux-tu le faire à la maison ou dans un lieu public comme un parc?
- Où irais-tu si les choses tournaient mal? Chez un ami ou dans une maison de transition?
- Comment sortiras-tu – quelles portes, fenêtres, quels ascenseurs ou escaliers utiliseras-tu?
- Où garderas-tu tes médicaments, ton porte-monnaie, ton téléphone, tes clés, de façon à pouvoir partir rapidement s'il le faut?
- Y a-t-il un endroit où tu peux laisser un sac de voyage et aller le récupérer en cas de besoin?



**Tu mérites de vivre
dans la dignité.**

OÙ TROUVER du soutien

COLOMBIE-BRITANNIQUE

Le Positive Women's Network soutient les femmes vivant avec le VIH ainsi que les familles et les communautés de services qui les aident.

1-866-692-3001 (sans frais dans toute la C.-B.) | www.pwn.bc.ca

Le BC Women's Hospital + Health Centre offre des soins de santé complets pour les femmes et les familles vivant avec le VIH.

1-888-711-3030 (sans frais dans toute la C.-B.) | www.bcwomens.ca

YouthCO cherche à autonomiser les jeunes personnes et à réduire l'impact du VIH et de l'hépatite C sur eux.

604-688-1441 | www.youthco.org

À TRAVERS LE PAYS

VIH411 est un répertoire des organismes en VIH au Canada.
www.vih411.ca

CATIE offre de l'information à jour sur le VIH et l'hépatite C.
1-800-263-1638 | www.catie.ca

Le Réseau juridique canadien VIH/sida fait la promotion des droits humains des personnes vivant avec le VIH.

1-416-595-1666 | www.aidslaw.ca

Dévoiler, c'est partager une nouvelle importante et personnelle avec quelqu'un.

**Le dévoilement du VIH,
c'est bien plus qu'une
conversation unique.**

C'est un processus continu.