



LE DÉVOILEMENT DU VIH

**SI VOTRE PARTENAIRE
vous dit qu'il/elle a le VIH**

Cette brochure a comme objectif d'aider les personnes dont le/la partenaire vient de leur annoncer qu'il/elle a le VIH.

Créée par

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

Révisée par

le BC Women's Hospital + Health Centre et des membres et employées du Positive Women's Network

Financée par

la Provincial Health Services Authority de la Colombie-Britannique

© Positive Women's Network et
BC Women's Hospital + Health Centre, 2016
ISBN 978-0-9950211-3-6

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

UNE RÉACTION POSITIVE

Si votre partenaire vous dit qu'il/elle a le VIH, il n'y a pas lieu de paniquer. Le sida n'est plus une maladie mortelle, comme c'était le cas auparavant. Il existe des médicaments qui permettent aux patients de vivre longtemps et en bonne santé. Vous pouvez toujours avoir des rapports sexuels protégés et même planifier une famille.

Apprendre que votre partenaire est porteur du VIH pourrait solidifier votre relation. Lorsque votre partenaire vous dévoilera son statut VIH, vous devrez faire attention aux réactions positives et à celles qui le sont moins. Demandez-lui comment vous pouvez l'aider, quel est son cercle de soutien, et qui est son médecin. Ne lui demandez pas combien de temps il lui reste à vivre ou comment il/elle a attrapé le VIH. (Cela n'a pas d'importance maintenant: il/elle a déjà le virus).

Il est très important de montrer votre appréciation à votre partenaire. Il faut du courage pour annoncer une telle nouvelle.

Vous pouvez dire :

Tu n'es pas seul(e).
As-tu commencé le traitement?
Je suis ici pour te soutenir.
As-tu un bon médecin?
Je te remercie de me l'avoir dit.

Éviter de dire :

Combien de temps te reste-t-il à vivre?
Comment l'as-tu attrapé?
Qui te l'a passé?
Ça ne m'étonne pas!
Est-ce que tu peux me le transmettre?

LA SÉXUALITÉ & LE VIH

Lorsque les gens apprennent qu'ils ont le VIH, leurs sentiments par rapport aux rapports sexuels changent parfois.

Ils pourront ne pas être d'accord sur la fréquence ou le type de leurs rapports sexuels. Ils ont parfois peur d'infecter leur partenaire ou ont honte d'être séropositifs. Parfois, il leur faut un certain temps avant de recommencer à avoir des relations sexuelles. À d'autres moments, les choses restent comme avant. Les personnes vivant avec le VIH ont toutes vécu ces moments difficiles.

Vous et votre partenaire vous soutenir mutuellement en ayant des rapports sexuels protégés et en apprenant à réduire le risque de transmission du VIH.

Faites preuve de patience et montrez votre soutien : apprendre qu'on est porteur du VIH entraîne de grands changements dans la vie.

LES FAITS

sur la transmission

Le virus se transmet de personne à personne principalement par le biais de rapports sexuels non protégés ou par l'injection de drogues avec des aiguilles ayant déjà servi. Le VIH peut également être transmis en partageant des jouets érotiques.

Quand une mère ne reçoit pas de soins de santé adéquats, le VIH peut être transmis au bébé pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.

Si votre partenaire prend des médicaments contre le VIH et si la présence du virus dans son sang est bien contrôlée, le risque de transmission est très faible.

Des études sont toujours en cours à ce sujet.

VOS RESPONSABILITÉS

Vous venez d'apprendre que votre partenaire a le VIH : qu'avez-vous besoin de savoir? Renseignez-vous d'abord sur la transmission. Allez chez un médecin ou consultez un site web fiable comme www.catie.ca pour en savoir plus. Cela évitera à votre partenaire d'avoir tout à vous expliquer. Et n'oubliez pas que votre partenaire n'est pas un expert non plus.

La prévention du VIH est une responsabilité qui incombe aux deux partenaires. Si l'un de vous deux souhaite utiliser des préservatifs, vous devriez tous les deux les acheter: votre partenaire ne devrait pas être la seule personne à avoir à les acheter ou à avoir à insister pour que vous les utilisiez. Ne culpabilisez pas votre partenaire à cause du VIH. C'est un virus. Il y a beaucoup de gens qui ne pensent pas être à risque et qui finissent par attraper le VIH.

Respectez la vie privée de votre partenaire.

Rappelez-vous que le diagnostic du VIH est une information très privée, et que ce n'est pas à vous de décider à qui vous pouvez en parler.

SOUTIEN ET VIE PRIVÉE

Si vous sentez bouleversé(e), mais que vous ne voulez pas en parler à votre partenaire, quelqu'un d'autre peut vous aider. Demandez à votre partenaire si vous pouvez contacter un travailleur d'un organisme de soutien: il/elle sera peut-être en mesure de vous proposer des noms. Les travailleurs de soutien des organismes de services liés au VIH peuvent discuter de la situation avec vous, protégeant non seulement votre vie privée, mais aussi celle de votre partenaire.

Avant de parler à un ami, à un membre de votre famille ou à une personne dans votre communauté, demandez toujours l'avis de votre partenaire.

Certaines personnes pensent que la confidentialité (ne pas révéler des informations privées) ne s'applique pas lorsqu'il s'agit du VIH. C'est faux. Vous ne pouvez pas supposer que vous pouvez toujours faire confiance à la personne à qui vous souhaitez en parler. Si les choses tournent mal, la vie de votre partenaire pourrait malheureusement en être affectée pour toujours.

VOTRE STATUT VIH

Si vous ne connaissez pas votre statut VIH, vous devriez songer à vous faire tester. Un dépistage visant toutes les maladies sexuellement transmissibles est l'idéal.

Si vous êtes séronégatif(ve), et que votre partenaire est séropositif(ve), c'est ce qu'on appelle une relation sérodifférente ou magnétique. Comme tous les couples, vous pouvez faire face à des défis particuliers, mais avec une bonne communication, vous pouvez développer une relation saine et épanouie.

Si vous avez déjà le VIH, vous avez une idée de ce que cela représente pour votre partenaire. Mais ce n'est pas parce que vous deux avez le VIH que votre partenaire n'aura pas besoin de temps pour s'adapter à ce nouveau diagnostic. Ne supposez jamais que vous savez exactement ce qu'il/elle ressent, car son expérience du VIH peut être différente de la vôtre.

Quel que soit votre statut VIH, essayez de parler franchement de vos sentiments et besoins avec votre partenaire. Ne forcez jamais votre partenaire à avoir des relations sexuelles. Et n'oubliez pas que vous pouvez tous les deux vivre longtemps et en bonne santé.

LA FAMILLE et le VIH

Il y a beaucoup de gens qui vivent avec le VIH et qui ont des familles en bonne santé.

Si vous voulez fonder une famille, vous le pouvez. Le VIH ne doit pas vous empêcher d'avoir des enfants. Une personne qui prend des médicaments contre le VIH pendant la grossesse réduit de manière considérable les chances que son bébé attrape le virus.

Si votre partenaire et vous avez déjà fondé une famille ensemble, lisez le guide sur le dévoilement du VIH à la famille et aux enfants. Ce que vous direz à vos enfants sur le sujet dépendra de leur âge et de leur niveau de compréhension.

OÙ TROUVER

de l'information

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

Positive Living BC soutient l'autonomisation des personnes vivant avec le VIH à travers le soutien mutuel et l'action collective.
1-800-994-2437 (sans frais)
www.positivelivingbc.org

Trouvez des services liés au VIH près de chez vous:
www.vih411.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.

