

par Guylaine Morin, travailleuse sociale
CHU Sainte-Justine, Juin 2010

Vous êtes une femme et vous venez d'apprendre que vous êtes infectée par le VIH. Rien ne va plus, rassurez-vous la vie peut continuer.

LA PREMIÈRE ÉTAPE : INFORMEZ-VOUS

Historiquement le sida suscitait des réactions émotives très fortes car on l'associait à une maladie honteuse, à une peur incontrôlable et à un rejet systématique annonçant une mort certaine. Heureusement, beaucoup de changements sont survenus: des tests de dépistage, une bonne connaissance du virus et de son fonctionnement, de nombreux médicaments permettant de bloquer la réplication virale, des traitements pour prévenir et traiter les maladies opportunistes, de nouveaux outils de suivi tels des tests de résistance aux médicaments (antirétroviraux), des dosages plasmatiques permettant de connaître l'efficacité des médicaments prescrits, bref un arsenal de moyens sophistiqués permettant de bien composer avec cette infection et d'améliorer grandement votre espérance de vie en bonne santé.

Il faut bien sûr bien comprendre les modes de

transmission pour ainsi éviter de vivre soi-même avec cette peur paralysante d'infecter ses proches. On a souvent pensé que « le VIH s'attrape facilement », il n'en n'est rien. Précisons que le VIH n'est pas contagieux, il est transmissible. Il s'agit d'une infection virale et non d'une maladie. Vous êtes alors porteuse d'un virus indésirable, impossible d'éliminer pour l'instant, mais que vous pouvez contrôler. Sachez que le VIH se transmet dans certaines conditions particulières et vous devez les connaître. Ainsi, le VIH se transmet par des liquides corporels pouvant contenir suffisamment de virus pour infecter une personne. Il s'agit du sang, du sperme, des sécrétions vaginales et du lait maternel¹. Il faut alors que vos liquides contenant le virus soit en contact avec le système sanguin d'une autre personne. Les principales façons dont le VIH se transmet d'une personne à une autre sont : les relations sexuelles non protégées et le partage de seringues. Le VIH peut également se transmettre en utilisant des aiguilles de tatouage, du matériel médical non stérile (trop souvent utilisé dans les pays défavorisés) ou par transmission maternelle, lors de la grossesse, de l'accouchement ou par le lait maternel.

1-Consultez le site de CATIE : www.catie.ca

Le VIH a été longuement associé à de vils préjugés tels qu'une sexualité débridée, l'usage de drogues, un mode de vie répréhensible, des comportements homosexuels, etc., Il en résulte que cette infection a été marquée de multiples préjugés. Le diagnostic d'une infection par le VIH a définitivement un impact non négligeable et occasionne souvent un choc traumatique. Cependant, il faut analyser clairement l'état de ses propres préjugés. Qu'éprouvez-vous réellement face à ce virus ? Vous ressentez probablement de la honte, de la culpabilité, de la peur, de la gêne voire même du dégoût. Il est alors souhaitable que vous apprivoisiez vous-même cette réalité et que vous vous dégagiez de ces préjugés qui réellement contaminent davantage votre existence que le virus lui-même. Sachez que le VIH ne discrimine personne : blancs, noirs, hommes, femmes, enfants, riches, pauvres, etc. À ce jour, près de 40,000,000 d'individus sont infectés dans le monde. Il s'agit d'une épidémie virale touchant tous les genres, toutes les races et toutes les sociétés..

VIH ET ESTIME DE SOI

Avant d'être infectée par le VIH, comment vous sentiez-vous face à vous-même ? Le VIH ne changera pas votre personnalité. Vous l'accueillerez avec ce que vous êtes comme personne, vos forces et vos limites. Par contre, cette épreuve peut être une occasion d'être aidée, de mieux vous connaître et d'aller puiser au fond de vous les capacités né-

cessaires pour bien vivre avec cette nouvelle et dure réalité. Il y a de bonnes chances que vous vous sentiez bien physiquement, mais pour être vraiment bien il ne faut surtout pas négliger votre santé psychologique. Consultez le travailleur social ou le psychologue de votre équipe soignante regroupée dans les UHRESS¹, ou informez-vous des services disponibles auprès de votre CSSS² ou d'un organisme communautaire de lutte contre le sida de votre région.

NE RESTEZ PAS ISOLÉE

Il ne faut surtout pas rester seule avec ce secret trop lourd à porter. Il faut le partager ayant comme objectifs d'être comprise, supportée et aidée. Vous devez donc évaluer à qui le dire. Est-ce une personne de confiance? Alors, comment évaluer son ouverture, sa capacité d'empathie et son support éventuel? Le dévoilement est au cœur des préoccupations des personnes vivant avec le VIH. D'autres questions émergeront : Quand le dire? Pourquoi le dire? Trop souvent il y a cette peur d'être rejetée, d'être jugée et d'être incomprise. Mais sachez que vous pouvez être accompagnée pour apprivoiser cette réalité et tenter de briser l'isolement. Mieux vous vous sentirez vous-même lors du dévoilement, meilleures seront vos chances que la personne accueille votre réalité de façon favorable.

1-UHRESS : unité hospitalière de recherche d'enseignement et de soins pour le sida. Cinq hôpitaux sont constitués en UHRESS et offrent les soins et services au plan médical et psychologique.

3- Centre de Santé et de Services Sociaux

De nombreuses femmes vivent avec le VIH et s'adaptent très bien à cette réalité. Plusieurs sont en couple avec un partenaire non infecté car il est possible de vivre harmonieusement une vie de couple avec des statuts sérologiques différents. Par contre, il ne faut pas demander au partenaire d'accepter quelque chose que vous n'acceptez pas vous-même. Si vous sentez des difficultés à vous adapter à cette réalité, demandez de l'aide. Si vous préférez rencontrer quelqu'un qui partage votre statut sérologique au VIH il y a même des sites de rencontres pour PVVIH. www.rencontre-sero.com

ENCEINTE OU VOUS PENSEZ LE DEVENIR³

Le Québec s'est doté depuis 1997 d'un programme de dépistage du VIH auprès des femmes enceintes. Savoir que vous êtes infectée par le VIH lors de votre grossesse vous permet d'avoir accès à un traitement préventif de la transmission du VIH à votre enfant. Vous recevrez des médicaments antirétroviraux durant la grossesse, durant le travail et l'accouchement et votre bébé en recevra durant les six premières semaines de vie. Ce traitement en trois phases permet de réduire le risque de transmission du VIH de la mère à l'enfant et est de moins de 1% (déc 2009 : 422 femmes enceintes traitées; taux de transmission de 0,24%)⁴ .

3-Consultez le site : www.msss.gouv.qc.ca

4-Statistiques du Centre Maternel et Infantile sur le sida du CHU Ste-Justine.

Sachez que si vous êtes déjà sous traitement et que vous souhaitez devenir enceinte, consultez votre médecin afin de vous assurer de la compatibilité de votre traitement avec votre projet de grossesse. De plus, plusieurs méthodes de reproduction peuvent réduire les risques d'infection entre partenaires sérodiscordants : technique d'insémination, lavage de sperme, etc.⁵

VOS DROITS ET VOS RESPONSABILITÉS⁶

À titre de personne infectée par le VIH, vous avez des droits, notamment celui à la confidentialité, l'accès aux services de santé, le droit au respect, à la non discrimination, l'accès au travail, etc. Mais vous devez savoir que vous avez également des responsabilités. Vous ne devez pas transmettre votre virus. À partir du moment où vous savez que vous êtes porteuse du VIH, vous ne pouvez plus vous comporter comme si vous l'ignoriez. Vous devez protéger votre (vos) partenaire (s). La négociation du condom devient alors un élément

5-Consultez la brochure « Options en matière de planification familiale, guide à l'intention des couples sérodiscordants » préparé par la Société Canadienne de l'hémophilie ou www.hemophilia.ca

6-Consultez www.cocqsida.com pour mieux connaître vos droits / Consultez aussi www.aidslaw.ca pour en connaître davantage sur le VIH et la loi

incontournable et souvent plus difficile lorsque le partenaire n'est pas au courant de votre infection et insiste pour ne pas utiliser de condom. Soyez supportée afin d'éviter de vous retrouver au cœur d'un débat légal qui généralement s'avère complexe et traumatisant.

INFORMEZ VOS PARTENAIRES ANTÉRIEURS

Lorsque le choc du diagnostic sera passé, il serait souhaitable que vous dressiez une liste des partenaires susceptibles d'avoir été exposés au VIH par vos relations sexuelles antérieures non protégées. Il faut les inviter à se faire dépister. Si vous trouvez cette démarche trop difficile ou trop lourde en conséquences en raison de la confidentialité, n'hésitez pas à être accompagné par un professionnel ou à utiliser le service de notification des partenaires de la Santé publique⁹, où quelqu'un se chargera de façon complètement anonyme d'informer vos partenaires antérieurs et de les référer afin qu'ils soient dépistés et soutenus. Ce geste simple est important pour réduire la chaîne de transmission et fait de vous un acteur important dans la prévention de cette épidémie.

Toute décision concernant votre traitement doit être prise en collaboration avec un professionnel de la santé spécialisé en VIH/sida.

Conception Graphique: Kim Deslauriers
Montréal, 2010