

PARLONS ENTRE POTES: UN GUIDE POUR UNE VIE POSITIVE

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

PARLONS DU VIH

1. Qu'est-ce que le VIH?
2. Comment se transmet le VIH?
3. Puis-je mener une vie longue et en bonne santé si je suis séropositif?

PARLONS DES MÉDICAMENTS ARV

4. Qu'est-ce qu'un médicament ARV?
5. Quels sont les effets secondaires de la thérapie antirétrovirale?
6. La thérapie antirétrovirale est-elle un traitement contre le VIH?
7. Que se passe-t-il si vous prenez vos médicaments à des heures différents que celles convenues avec votre médecin?
8. J'ai entendu parler de pauses sans médicament et que cela peut être une option si je rencontre de trop nombreux effets secondaires et que je suis fatigué de les prendre. Est-ce sage?
9. Je suis un traitement antirétroviral depuis un an et je me sens bien, pourquoi dois-je continuer à le suivre?

PARLONS DU RESPECT DU TRAITEMENT

10. Que signifient les termes « suivi du traitement »?
11. Qu'est-ce que la résistance aux médicaments?
12. Que se passe-t-il si je saute une seule journée? Le virus devient-il résistant?
13. Il est difficile de respecter le traitement antirétroviral pour le restant de ma vie. Existe-t-il d'autres options?

PARLONS DES AMIS ET DES RELATIONS AVEC LES AUTRES

14. Que dois-je faire si quelqu'un m'offre de l'alcool ou de la drogue? Dans quelle façon cela m'affectera différemment des autres adolescents en raison de mon infection?
15. Que faire si quelqu'un m'offre des cigarettes / produits liés au tabac? Dans quelle mesure la cigarette affecte-t-elle ma santé?
16. Si je veux me faire faire un tatouage ou un piercing, comment puis-je le faire sans infecter d'autres personnes? Devrais-je être inquiet à l'idée de perdre du sang?
17. Comment dois-je réagir si un par tenaire essaie de me faire du mal physiquement?
18. Comment puis-je gérer le fait que je me sente différent que des autres adolescents?

PARLONS DE NUTRITION ET D'UN MODE DE VIE SAIN

19. Quels types d'aliments dois-je manger pour prendre du poids ou maintenir un poids sain?
20. Quels types d'aliments dois-je manger pour garder une musculature saine?
21. Qu'en est-il des bonbons et des goûters?
22. Y a-t-il des vitamines ou des minéraux qui sont particulièrement importants?
23. Que puis-je faire lorsque je ne me sens pas bien?
24. Où puis-je me renseigner sur une bonne alimentation?

PARLONS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

25. Pourquoi la « condition physique » est-elle si importante et qu'est-ce que cela signifie?

26. Quels sont les différents types d'activités physiques?
27. De quelle façon l'activité physique va-t-il m'aider physiquement?
28. L'activité physique peut-elle m'aider sur le plan mental et émotionnel?
29. Comment puis-je commencer mon propre programme d'entraînement physique?

PARLONS DES RELATIONS SEXUELLES

30. Comment maîtriser quand quelqu'un ne veut plus être mon petit ami / petite amie?
31. Quand est-il convenable d'embrasser quelqu'un?
32. Comment puis-je savoir si j'ai des coupures ou des plaies dans la bouche?
33. Que puis-je faire pour ne pas contracter d'autres maladies?
34. Comment puis-je me protéger et protéger les autres pendant les rapports sexuels?
35. Comment faire pour utiliser un préservatif correctement?
36. Que dois-je faire si j'aime mon petit-ami et il refuse d'utiliser un préservatif ?
37. Que faire si le préservatif se déchire?
38. Puis-je utiliser deux préservatifs en même temps pour une protection supplémentaire?
39. Que dois-je faire si je transmets le VIH à quelqu'un d'autre?
40. Quelles autres méthodes de contraception existe-t-il?
41. Comment puis-je me protéger pendant les rapports sexuels de type oral?
42. Puis-je transmettre le VIH par les rapports sexuels de type anal?
43. Si je choisis de ne pas avoir de rapports sexuels, comment puis-je gérer les « hormones »?
44. Si j'ai des rapports sexuels avec une autre personne infectée par le VIH, dois-je tout de même utiliser de la protection ?
45. Dois-je tout de même m'inquiéter de ne pas contaminer les autres si ma charge virale est indétectable ?
46. Est-ce que les femmes peuvent avoir des relations sexuelles pendant les règles?
47. Quand dois-je commencer à consulter un gynécologue?
48. Quelles sont certaines des conséquences de la grossesse chez les adolescentes?

PARLONS DE LA PRÉVENTION POSITIVE

49. À qui la prévention positive s'adresse-t-elle?
50. Pourquoi la prévention positive est-elle importante?
51. Quel est le but de la prévention positive?
52. Comment puis-je gérer la prévention positive?
53. Quelles sont les étapes de la prévention positive efficace?
54. Comment intervenir au niveau individuel?
55. Comment intervenir au niveau de la communauté?

PARLONS DE PARTENAIRES MULTIPLES ET PARALLÈLES

56. Que signifie « partenaires multiples et parallèles » (PMP)?
57. Pourquoi la pratique de PMP comporte-t-elle un risque élevé de transmission du VIH?

PARLONS DE CIRCONCISION RÉALISÉE EN TOUTE SÉCURITÉ

58. Qu'est-ce que la circoncision?
59. La circoncision me permettra-t-elle d'éviter que je contracte le VIH ou de transmettre le VIH à d'autres personnes?
60. Qu'est-ce que la « circoncision en toute sécurité » ?
61. Où puis-je obtenir plus d'informations?

PARLONS DE LA PRÉVENTION DE LA TRANSMISSION DE LA MÈRE À L'ENFANT (PTME)

62. Pourrais-je un jour avoir des enfants?
63. Que faire si je suis enceinte accidentellement?
64. Prévention de la transmission mère-enfant (PTME) : quels sont les mythes et faits les plus courants?

PARLONS DES ÉMOTIONS

65. Où puis-je trouver un soutien émotionnel?
66. Où puis-je aller pour parler ou rencontrer d'autres adolescents vivant avec le VIH?
67. À quels changements dois-je m'attendre concernant l'approche des autres à mon égard maintenant que je suis un adolescent vivant avec le VIH?
68. Que dois-je faire lorsque je me sens triste ou malheureux (se)?
69. Qu'est-ce que la "dépression"?
70. Que dois-je faire si je commence à penser au suicide?
71. Comment puis-je faire face au vide provoqué par l'absence de mes parents, frères ou sœurs qui sont morts du sida?
72. Comment puis-je faire face au vide provoqué par l'absence de mes amis qui sont morts du sida?
73. Comment puis-je m'accorder de la valeur et accorder de la valeur à ma vie?
74. Comment dois-je faire pour me fixer des objectifs?
75. Que dois-je faire si mes frères et sœurs sont en colère ou jaloux de l'attention que je reçois?
76. Que puis-je faire pour que mes parents / tuteurs respectent ma vie privée?
77. Que faire si mes parents / tuteurs ne veulent pas que je révèle mon statut sérologique?

PARLONS DE DIVULGATION DE LA SÉROPOSITIVITÉ

78. Pourquoi devrais-je divulguer ma séropositivité?
79. À qui devrais-je divulguer ma séropositivité?
80. Comment puis-je dire à mon petit ami ou ma petite amie que je suis séropositif ou séropositive?
81. Quand devrais-je divulguer ma séropositivité?
82. Comment puis-je divulguer ma séropositivité?
83. Comment puis-je trouver des moyens pour aider d'autres jeunes séropositifs ayant des questions similaires?

PARLONS DE LA TRANSITION DES SOINS

84. Qu'est-ce que la transition des soins?
85. Pourquoi dois-je effectuer la transition vers des soins destinés aux adultes?
86. Que puis-je faire si je ne veux pas transférer?
87. Quand devrais-je effectuer la transition vers un médecin spécialisé pour les adultes?
88. Quelles connaissances ou compétences sont nécessaires pour que ma transition soit réussie?
89. Comment puis-je mieux plaider pour mes propres besoins en matière de santé?
90. Comment puis-je assumer la responsabilité de mes informations médicales en charge?

PARLONS DE L'AVENIR

91. Pourrais-je un jour obtenir un emploi ou aller à l'université?
92. Comment dois-je me préparer pour la journée à venir?

OÙ PUIS-JE OBTENIR PLUS D'INFORMATIONS?

Afin de faciliter la lecture de ce livre, nous avons employé le masculin comme genre neutre pour désigner aussi bien les jeunes femmes et hommes.

INTRODUCTION

Être adolescent peut être difficile, mais cela peut aussi être formidable, car davantage de possibilités, de choix et de temps libre se présentent à vous. Vous n'avez plus constamment quelqu'un vous disant quoi faire. Vous pouvez prendre vos propres décisions. Vous pouvez choisir de faire ce qui vous convient, comme où aller, avec qui passer du temps, quelle option envisager après l'école secondaire, ou encore si et quand vous voulez commencer à avoir des relations sexuelles.

Tout cela peut être déroutant, en raison des nombreux choix à faire et de la pression pour accomplir les choses pour lesquelles vous ne vous sentez pas prêt. Cela est particulièrement vrai pour les adolescents vivant avec le VIH parce qu'ils ont toutes les préoccupations que les adolescents non infectés ont ET, en plus, celles qui se rapportent au fait de vivre avec le VIH. C'est pourquoi nous avons spécialement créé ce livre pour vous. Nous espérons qu'il vous aidera à prendre les bonnes décisions et qu'il vous donnera aussi des idées pour trouver les personnes à qui parler pour obtenir plus d'informations.

PARLONS DU VIH

1. Qu'est-ce que le VIH?

VIH signifie virus de l'immunodéficience humaine. C'est un virus qui s'attaque au système immunitaire de l'organisme (le système qui nous aide à rester en bonne santé), rendant les personnes plus à risque de contracter des infections graves comme la pneumonie et la tuberculose. Le VIH est également le virus qui cause le sida (syndrome d'immunodéficience acquise) et peut être diagnostiqué lorsqu'une personne séropositive contracte certains types d'infections graves. Il est important de savoir que le VIH et le sida sont différents. Une personne peut vivre très longtemps avec le VIH et ne jamais être atteinte du sida.

Une fois que le VIH pénètre dans le corps, il s'attaque aux « soldats » (cellules CD4) qui aident le corps à rester en bonne santé. Le virus fait des copies de lui-même et commence à prendre le contrôle du système immunitaire du corps, le rendant trop faible pour combattre l'infection. Bien qu'il n'y ait pas de traitement pour éradiquer le VIH, les scientifiques du monde entier ont créé des médicaments qui empêchent le virus de se reproduire et aident le corps à guérir son système immunitaire.

2. Comment se transmet le VIH?

Il est très important de connaître les manières dont le VIH peut être transmis et celles qui empêchent la transmission. La compréhension de cela vous aidera à savoir comment prévenir la transmission de l'infection à d'autres personnes.

La transmission du VIH peut se produire des manières suivantes:

- De la mère à l'enfant pendant l'accouchement
- Par l'allaitement maternel
- Par des rapports sexuels non protégés
- Par le partage d'aiguilles (seringues) ou de rasoirs
- Par des transfusions sanguines avec du sang infecté

Vous ne pouvez pas être infecté par le VIH ou le transmettre:

- En partageant l'utilisation de verres ou de couverts avec une personne séropositive
- En utilisant les mêmes toilettes qu'une personne séropositive
- En prenant la personne dans vos bras ou en lui serrant la main
- En embrassant
- Par les piqûres de moustiques
- Par les morsures de chien

3. Puis-je mener une vie longue et en bonne santé si je suis séropositif?

- Oui, en vivant positivement ! Et vous pourriez être surpris de savoir que VOUS-MÊME, par les choix que vous faites, avez un impact sur la possibilité de mener une vie longue et en bonne santé ou non ... plus que le virus lui-même ! Les recommandations suivantes vous permettront de rester en bonne santé et de vivre

positivement:

- Prenez vos médicaments tous les jours et veillez à consulter fréquemment votre médecin.
- Essayez de manger des fruits et des légumes tous les jours. Ces aliments aident à soutenir et à renforcer votre système immunitaire.
- Faites les bons choix. En restant à l'écart de la drogue, de l'alcool et du tabac, vous permettez à votre corps de rester fort contre le VIH.
- Dormez. Votre corps a besoin de repos, sur tout lorsqu'il est soumis à de nombreux changements durant vos années d'adolescence. Le sommeil permet de reposer votre corps et de garder votre esprit vif et alerte.
- Rencontrez des amis. La présence d'un ami ou d'un membre de la famille à qui vous pouvez parler quand vous êtes malheureux ou triste peut avoir un impact important sur votre santé. Le fait d'avoir quelqu'un sur lequel vous pouvez compter, apaisera votre esprit et vous aidera à réaliser que vous n'êtes pas seul.
- Trouvez une activité favorite ... et faites-la souvent ! Que ce soit du football, lire un bon livre, écouter de la musique ou passer du temps avec des amis, faites des choses qui vous rendent heureux.
- Étudiez consciencieusement ! Vous avez toute la vie devant vous et cela signifie que lorsque l'école secondaire est terminée, vous aurez besoin de continuer à l'université ou trouver un emploi. Les bonnes notes sont très importantes pour la sécurité de l'avenir, alors travaillez consciencieusement à l'école et définissez vos propres objectifs.
- Priez. Bien que la religion soit quelque chose de très personnel pour la plupart des gens, quelles que soient vos croyances, le fait de s'adresser à Dieu peut améliorer votre vision de la vie et vous aider à traverser les temps difficiles!

PARLONS DES MÉDICAMENTS ARV

4. Qu'est-ce qu'un médicament ARV?

ARV signifie antirétroviral. Ce terme est utilisé pour décrire le type de médicament qui est utilisé pour empêcher le VIH de se reproduire, puis d'affaiblir votre système immunitaire. Il existe de nombreux différents types de médicaments antirétroviraux et votre médecin sélectionnera ceux qu'il / elle pense seront les mieux adaptés à vous. Vous prendrez en général deux à trois comprimés deux fois par jour et vous devrez consulter votre médecin tous les un à trois mois pour qu'il puisse vous examiner et effectuer une prise de sang afin de s'assurer que le virus réagit au médicament.

En plus de vos médicaments ARV, votre médecin peut également choisir de vous donner du co-trimoxazole et / ou une multivitamine. Le co-trimoxazole vous est prescrit pour une certaine durée lorsque le nombre de CD4 («soldats») dans le corps est faible et que vous êtes plus susceptible de contracter une infection grave. Ce médicament est un antibiotique et aide à renforcer le système immunitaire de votre corps. Une multivitamine est souvent donnée aux adolescents pour aider à maintenir les niveaux élevés de certains nutriments comme le fer, le calcium et le zinc dans les tissus de l'organisme. Ces vitamines sont particulièrement importantes pour maintenir la santé et le bon fonctionnement général de votre corps. Tout comme vos médicaments ARV, il est important de se souvenir de prendre également ceux-ci tous les jours.

5. Quel sont les effets secondaires de la thérapie antirétrovirale?

Parfois, les médicaments peuvent entraîner une éruption cutanée, des maux d'estomac, la diarrhée ou des sensations bizarres dans vos bras et vos jambes. Il est important de signaler ces symptômes à votre médecin ou à un autre professionnel de santé, car il peut exister un autre médicament qu'il / elle pourrait vous prescrire à la place de celui qui provoque ces problèmes. Il est également important de demander à votre médecin si vos médicaments peuvent être pris avec des aliments. Parfois cela facilite la prise des médicaments, vous évitant des maux d'estomac.

6. La thérapie antirétrovirale est-elle un traitement contre le VIH?

La thérapie antirétrovirale n'est pas un traitement contre le VIH. Elle ne tue pas le virus. Elle permet seulement d'empêcher qu'il ne se reproduise dans votre corps. Si vous prenez vos médicaments ARV tel que votre médecin vous l'a recommandé, vous commencerez à vous sentir mieux parce que la quantité de virus dans votre corps diminuera. Cependant, le virus sera toujours présent dans votre corps.

7. Que se passe-t-il si vous prenez vos médicaments à des heures différentes que celles convenues avec votre médecin?

La raison principale à la prise de vos médicaments ARV à la même heure chaque jour est de s'assurer que le niveau de médicament dans votre corps reste suffisamment élevé pour

contrôler le virus tout le temps. Lorsque vous sautez une dose ou prenez vos comprimés en dehors des heures fixées, le niveau de médicament dans le sang devient très bas et le médicament ne fonctionne pas de manière efficace.

8. J'ai entendu parler de pauses sans médicament et que cela peut être une option si je rencontre de trop nombreux effets secondaires et que je suis fatigué de les prendre. Est-ce sage?

Les pauses sans médicament ne doivent pas avoir lieu à moins que le médecin le recommande expressément. Si vous rencontrez des problèmes concernant des effets secondaires, il est important de continuer à chercher des aides médicales. Une « pause sans médicament » peut entraîner une résistance aux médicaments et il est ensuite très difficile de remettre votre organisme sur la bonne voie.

9. Je suis un traitement antirétroviral depuis un an et je me sens bien, pourquoi dois-je continuer à le suivre?

La thérapie antirétrovirale est un engagement pour la vie, elle ne permet pas de se débarrasser du VIH. Même si votre système immunitaire fonctionne bien et que votre charge virale dans le sang est indétectable, le virus est toujours là, et recommencera à se multiplier rapidement si vous arrêtez de prendre vos médicaments ARV. L'arrêt de votre traitement antirétroviral conduira à l'affaiblissement de votre système immunitaire, et votre santé se détériorera de manière significative.

PARLONS DU RESPECT DU TRAITEMENT

10. Que signifient les termes "Respect du traitement"?

Le respect du traitement signifie la prise de vos médicaments comme prescrit, chaque jour, pour le reste de votre vie. La première étape dans le respect de votre traitement antirétroviral est de comprendre pourquoi et comment vous devez prendre vos médicaments. La thérapie antirétrovirale ne fonctionnera que si vous respectez votre traitement tout le temps. Sinon, le virus ne serait plus contrôlé et pourrait devenir résistant aux médicaments, ce qui signifie que les médicaments ne seraient plus efficaces. Souvenez-vous, vous devez contacter votre médecin immédiatement si vous rencontrez des problèmes avec vos médicaments.

11. Qu'est-ce que la résistance aux médicaments?

Si les médicaments ne sont pas pris chaque jour, vous donnez la possibilité au virus de développer ce que les médecins appellent la résistance. La résistance se produit lorsque le VIH à l'intérieur de votre corps devient « intelligent ». Si plusieurs jours se passent sans médicaments dans votre organisme, le VIH commencera à les ignorer dès qu'il les rencontrera à nouveau. En très peu de temps, le VIH recommencera à se multiplier et à prendre le contrôle de votre corps, vous rendant très faible et malade. Même si vous recommencez à prendre vos médicaments régulièrement, ils ne seront pas efficaces et ce sera comme si vous ne les preniez pas du tout. Votre médecin sera en mesure de dire si vous ne prenez pas vos médicaments quand il / elle effectuera une prise de sang et découvrira une grande quantité de VIH dans le corps et un très faible nombre de « soldats » ou cellules CD4. Vous pouvez également avoir de la fièvre, perdre du poids, l'appétit, avoir une éruption cutanée ou contracter une pneumonie. Il se peut que votre médecin puisse changer le type de médicament que vous prenez, cependant il existe un nombre limité de choix parce que le VIH est un virus très difficile à combattre. Si vous continuez à oublier de prendre vos médicaments, ou si vous refusez simplement de les prendre, un type de VIH risque de se développer qui résistera à tous les types de médicaments antirétroviraux disponibles, entraînant l'impossibilité de vous soigner.

12. Que se passe-t-il si je saute une seule journée ? Le virus devient-il résistant?

Oui, le virus pourrait devenir résistant. Vous devez vous assurer que vous ne sautez aucune dose et que vous avez toujours avec vous une ou deux doses prévues, tout le temps.

13. Il est difficile de respecter le traitement antirétroviral pour le restant de ma vie. Existe-t-il d'autres options?

Malheureusement, il n'existe pas d'autres options que celle de respecter rigoureusement le traitement. Bien que cela soit difficile, les avantages - vivre une vie longue et productive - l'emportent largement sur le poids de la prise des médicaments. Comme toute autre chose dans la vie, une fois que vous créez une habitude, cela devient plus facile.

Voici quelques façons qui peuvent aider les adolescents à se souvenir de prendre leurs médicaments chaque jour. Sélectionnez celle qui fonctionne le mieux pour vous!

- **Calendrier de prises de médicament** - Vous pouvez créer un calendrier de prises de médicament pour vous aider à suivre le planning de vos médicaments (voir Figure 1). Il y a généralement deux espaces pour chaque jour sur le calendrier; un pour inscrire vos médicaments du matin et un pour inscrire vos médicaments du soir. Vous pouvez rayer chaque jour après avoir pris le médicament jusqu'à la fin du mois, ainsi jusqu'à ce que vous soyez prêt à recommencer. Vous pouvez décorer votre calendrier avec des couleurs, des autocollants, des images ... tout ce qui peut vous aider à le voir et à prendre vos comprimés. Lorsque vous atteignez la fin de votre calendrier, offrez-vous un petit cadeau si vous avez pris tous vos médicaments !
- **Système de soutien mutuel** - Est-ce qu'il y a quelqu'un d'autre qui prend des médicaments chez vous ? Si c'est le cas, vous devriez essayer de vous rappeler, l'un à l'autre, de les prendre... ou mieux encore, vous pourriez le faire ensemble! Cela pourrait vous aider à vous souvenir de les prendre si quelqu'un d'autre le fait aussi avec vous.
- **Voyage et / ou activités sociales** - Simplement parce que vous prenez des médicaments deux fois par jour ne signifie pas que vous ne pouvez pas passer du temps avec vos amis, voyager pour rendre visite à des membres de la famille, ou prendre des vacances. Vous devez vous préparer à l'avance et veiller à prendre vos comprimés avec vous si vous savez que vous ne serez pas à la maison. Profitez des piluliers (voir Figure 2) s'ils sont disponibles à la clinique ou à la pharmacie - ou créez le vôtre! Les piluliers peuvent être placés dans un sac à main ou sac à dos et sont pratiques pour voyager.
- **Réveil** - Si vous avez un réveil à la maison ou une alarme qui peut être réglée sur votre montre ou téléphone portable, réglez-la! La sonnerie de l'alarme vous rappellera de prendre vos médicaments, même si vous êtes occupé et que vous êtes susceptible d'oublier.
- **Responsabilité personnelle** - Beaucoup d'adolescents blâment leurs parents, grands-parents, tantes, oncles, frères, sœurs, etc., pour ne pas être là pour leur donner leurs médicaments. En tant qu'adolescent, vous commencez à sérieusement découvrir la responsabilité personnelle et la nécessité d'être responsable pour vous-même. Vous devez connaître les dosages, ainsi que le nom de vos médicaments. NE dépendez DE PERSONNE d'autre pour vous rappeler de prendre vos comprimés. Votre santé est votre responsabilité et cela prouvera aux autres autour de vous que vous voulez prendre soin de vous !

Une dernière chose importante à retenir est de ne JAMAIS interrompre vos médicaments sans l'accord de votre médecin. Cela est très dangereux, car vous pourriez contracter des infections graves et tomber très malade. Si vous rencontrez des difficultés pour vous souvenir de prendre vos médicaments ou si vous n'aimez pas la façon dont vous vous sentez en les prenant, parlez-en à votre médecin avant de les arrêter. Il pourra discuter de ces problèmes avec vous et vous proposera des solutions. Souvenez-vous qu'il agit dans votre intérêt!

FIGURE 2. PILULIER



PARLONS DES AMIS ET DES

Lorsque vous êtes adolescent, vous commencez à avoir besoin de conserver certaines pensées personnelles et avoir envie de garder des parties de votre vie pour vous seul. Par exemple, vous pouvez décider de dire à certains amis seulement ce qui se passe dans votre famille ou à l'école. Le VIH est une autre question très personnelle et vous devez décider avec qui vous voulez et ne voulez pas partager cette information.

14. Que dois-je faire si quelqu'un m'offre de l'alcool ou de la drogue? Dans quelle mesure cela m'affectera différemment des autres adolescents en raison de mon infection?

La consommation d'alcool et de drogues peut avoir de nombreux effets négatifs, et peut entraîner des problèmes liés au VIH. Tout d'abord, des problèmes majeurs affectant votre santé peuvent survenir, en raison de l'interférence des drogues et de l'alcool avec l'efficacité de vos médicaments. Vous devriez parler à votre médecin sur les conséquences de l'alcool et des drogues sur votre corps et sur les médicaments que vous prenez. La consommation d'alcool et de drogue peut également affecter votre jugement et vous rendre plus susceptible d'avoir des rapports sexuels non protégés. Une fois encore, les rapports sexuels non protégés peuvent être très dangereux pour votre santé et pour la personne avec qui vous avez des relations sexuelles. Si vous consommez des drogues qui sont injectées par des seringues, vous risquez d'être infecté par d'autres maladies et de propager le VIH en partageant les seringues. Le sang passe dans les aiguilles et lorsqu'une autre personne utilise une aiguille contaminée, celle-ci comporte un risque élevé de propagation des maladies par l'injection du sang infecté directement dans la circulation sanguine. Souvenez-vous, le partage d'une aiguille ou d'une seringue pour quelque raison que ce soit, peut être un risque majeur pour la santé. L'alcool et les drogues peuvent affecter la vie d'une personne en la rendant moins stable. Ce mode de vie peut aussi fragiliser la régularité des consultations médicales et la bonne prise de vos médicaments. Le fait de ne pas prendre soin de votre santé entraîne le risque majeur que vous tombiez très malade.

15. Dans quelle mesure la cigarette affecte-elle ma santé? Comment puis-je arrêter si je suis actuellement un fumeur?

Vous avez le choix de fumer ou ne pas fumer. La nicotine est l'ingrédient qui fait du tabac une drogue addictive (mais pas illégale). C'est ce qui apporte du plaisir aux fumeurs, mais aussi, qui rend l'arrêt très difficile. Si vous choisissez de fumer, vous devez être conscient des risques majeurs sur la santé ainsi que la gêne que cela peut occasionner aux personnes autour de vous qui sont non-fumeurs. Vous avez certainement entendu que le fait de fumer peut provoquer le cancer du poumon. La raison étant que les cigarettes et autres produits dérivés du tabac contiennent des agents « cancérogènes », ou des agents causant le cancer, qui endommagent les poumons. En plus du risque de cancer, si vous êtes séropositif, le fait de fumer peut endommager vos poumons, risquant d'entraîner une maladie pulmonaire irréversible et incurable. Non seulement le fait de fumer peut provoquer une maladie pulmonaire, mais entraîner aussi des maladies cardiaques, et si une personne qui fume se trouve aussi être enceinte, il peut y avoir des effets dévastateurs sur le bébé en limitant la circulation de l'oxygène dans l'utérus.

Voici quelques conseils si vous êtes fumeur et que vous voulez arrêter de fumer. Souvenez-vous : NE CESSEZ JAMAIS D'ARRÊTER

- TOUS LES JOURS, souvenez-vous des risques sur votre santé liés au fait de fumer.
- Choisissez un moment pour arrêter de fumer qui vous convient le mieux ! N'arrêtez pas pendant une période qui est stressante pour vous, car cela pourrait vous conduire à reprendre comme moyen malsain de soulager la tension. D'autre part, ne continuez pas à repousser à cause d'événements stressants survenant dans un court laps de temps. Si vous ne fixez pas de date ou de moment pour arrêter de fumer, vous risquez de ne jamais le faire.
- Tenez un journal du fumeur pour comprendre ce qui vous pousse à fumer. Cela vous aidera à déterminer les périodes qui sont particulièrement dangereuses, et vous pourrez alors mieux comprendre que votre envie de fumer est vraiment - une habitude.
- Si vos amis fument, dites-leur que vous avez arrêté et demandez-leur de ne pas vous offrir de cigarettes.
- Pendant un temps, vous pouvez être tenté de laisser tomber et d'en « fumer juste une ». Au cours de cette période, abstenez-vous d'aller dans des endroits où beaucoup de gens fument. Cette envie ou besoin d'avoir une cigarette finira par passer, mais, en attendant, ne rendez pas les choses plus difficiles pour vous-même !
- Vous serez surpris de constater, une fois que vous aurez arrêté de fumer, combien d'économies vous faites. Récompensez-vous avec des bonbons ou des nouvelles chaussures parce que vous le méritez !

16. Si je veux me faire faire un tatouage ou un piercing, comment puis-je le faire sans infecter d'autres personnes?

Chacun doit bien réfléchir avant de décider de se faire faire un tatouage ou un piercing. Demandez-vous si c'est quelque chose que vous voulez avoir sur votre corps pour toujours. Le tatouage et le piercing peuvent aussi provoquer des infections générales si le matériel n'est pas correctement nettoyé ou si la personne qui fait le tatouage / piercing ne prend pas des précautions en se lavant les mains, en utilisant des gants et en désinfectant le matériel. Et, si vous ne prenez pas soin de votre tatouage ou piercing de façon appropriée, il peut s'infecter. Il existe un risque de transmission du VIH et de l'hépatite B et C si les instruments ne sont pas désinfectés correctement.

Les instruments utilisés pour percer la peau ne doivent être utilisés qu'une seule fois puis jetés OU nettoyés et stérilisés. D'autres infections et des problèmes sanguins peuvent résulter de tatouage et piercing, et comprendre une infection grave de la plaie, des maladies de la peau, et une réaction allergique aux bijoux ou à l'encre utilisée pour le tatouage.

17. Comment dois-je réagir si un partenaire essaie de me maltraiter physiquement?

Personne n'a le droit de vous blesser en aucun cas. Personne n'a le droit de vous frapper ou même de vous toucher d'une façon qui vous rende mal à l'aise. Et nul n'a le droit de vous forcer à avoir des relations sexuelles ou à faire quelque chose que vous ne voulez pas faire. Souvenez-vous que votre vie est précieuse. Si quelqu'un vous maltraite, vous devez obtenir

de l'aide et vous éloigner de cette personne. Cette personne a aussi besoin d'aide. Sans cela, la violence s'aggravera. Il n'existe pas de type spécifique de personne qui tende à devenir violente. Cependant, certaines personnes peuvent agir de telle sorte pour vous faire penser qu'elles peuvent devenir violentes. Voici quelques comportements que les personnes plus susceptibles que les autres à devenir violentes peuvent avoir :

- Être très jaloux et possessif
- Essayer de vous empêcher de voir vos amis et votre famille
- Essayer de vous contrôler
- Consommer de l'alcool ou d'autres drogues; plus une personne a bu, plus le risque de blessures graves et de violence est important lors des rencontres
- Se mettre souvent en colère
- Avoir subi des formes de maltraitance dans le passé ou avoir été témoins de violence auprès de membres de la famille dans le passé
- Participer fréquemment à des bagarres
- Endommager les biens d'autrui, voler
- Rejoindre un « gang » ou un groupe de personnes qui nuisent à quelqu'un ou menacent de nuire à quelqu'un.

Ne restez pas seul avec des gens qui sont violents ou sont susceptibles de devenir violents. Si vous vous trouvez dans une situation difficile, essayez de vous en retirer d'abord. Si ce n'est pas possible, essayez de retirer la personne ayant déclenché ces agissements de la situation, sans vous mettre davantage en danger. Vous pouvez demander de l'aide et une protection. Mettre fin à une relation violente peut être difficile et dangereux. Ce n'est pas quelque chose que vous devriez gérer seul. Parlez-en à quelqu'un de confiance, que vous respectez et demandez de l'aide. Cela peut être un membre de la famille, un ami, un enseignant, un travailleur social, un pasteur/prêtre ou un professionnel de la santé. La police peut également aider.

18. Comment puis-je gérer le fait que je me sente différent des autres adolescents?

Le fait d'avoir le VIH signifie que vous devez gérer quelque chose de beaucoup plus difficile que ce que la plupart des autres adolescents ont à gérer. Cela peut être décourageant parce que leurs vies semblent tellement plus faciles que la vôtre. Vous souhaitez peut-être que vos problèmes soient aussi simples que les leurs. Il est important d'essayer de réaliser que la vie de chacun est différente, et il peut y avoir des choses que vous ne savez pas et que vos amis ont du mal à gérer aussi. Vous avez beaucoup en commun avec les autres adolescents : les amis, les rencontres, et de réfléchir à ce que vous voudriez faire dans l'avenir. Beaucoup de choses dans votre vie sont semblables à celles de la vie des autres adolescents, alors vous leur ressemblez probablement beaucoup plus que vous ne pouvez parfois le croire. Lorsque vous êtes adolescent, votre corps subit beaucoup de changements. Vous grandissez et évoluez en de jeunes hommes et jeunes femmes. Cela ne peut pas se produire correctement à moins que votre corps ne reçoive les vitamines et les nutriments dont il a besoin chaque jour. Être séropositif signifie que vous êtes davantage à risque de « malnutrition » que quelqu'un qui n'est pas infecté. L'infection modifie la façon dont votre corps décompose les sucres, lipides, protéines, vitamines et minéraux, ce qui augmente les besoins de votre organisme pour ces nutriments. La malnutrition avec le VIH peut aggraver l'affaiblissement du système immunitaire de votre corps et vous amener à

contracter des infections plus graves. Vous risquez de cesser de grandir et de perdre du poids. Vous pouvez vous sentir fatigué et avoir des difficultés de concentration à l'école. Il est très important que votre médecin ou professionnel de santé suivent l'évolution de votre taille et de votre poids à chaque visite et vous dirige vers un diététicien ou un nutritionniste si des préoccupations apparaissent.

19. Quels types d'aliments dois-je manger pour prendre du poids ou maintenir un poids sain?

Si votre médecin ou professionnel de santé vous dit que vous avez besoin de prendre du poids, vous devez manger des aliments qui sont riches en calories (énergie). Vous pouvez obtenir une grande partie de cette énergie à partir du groupe des amidons en mangeant les aliments suivants:

- Pain
- Bouillie (également connue sous le nom de nshima, phalaletshe, ugali, posho, sadza et fougou)
- Porridge
- Semoule de maïs
- Sorgho
- Riz
- Pommes de terre (douce ou normales)
- Millet
- Pâtes

20. Quels types d'aliments dois-je manger pour garder une musculature saine?

Si votre médecin ou professionnel de santé vous recommande d'augmenter votre masse musculaire, vous devez manger des aliments riches en protéines. Des exemples de ces aliments sont:

- Viande
- Poisson
- Œufs
- Lait
- Produits laitiers (par exemple, le yaourt et le fromage)
- Beurre de cacahuète
- Haricots, pois, noix, graines

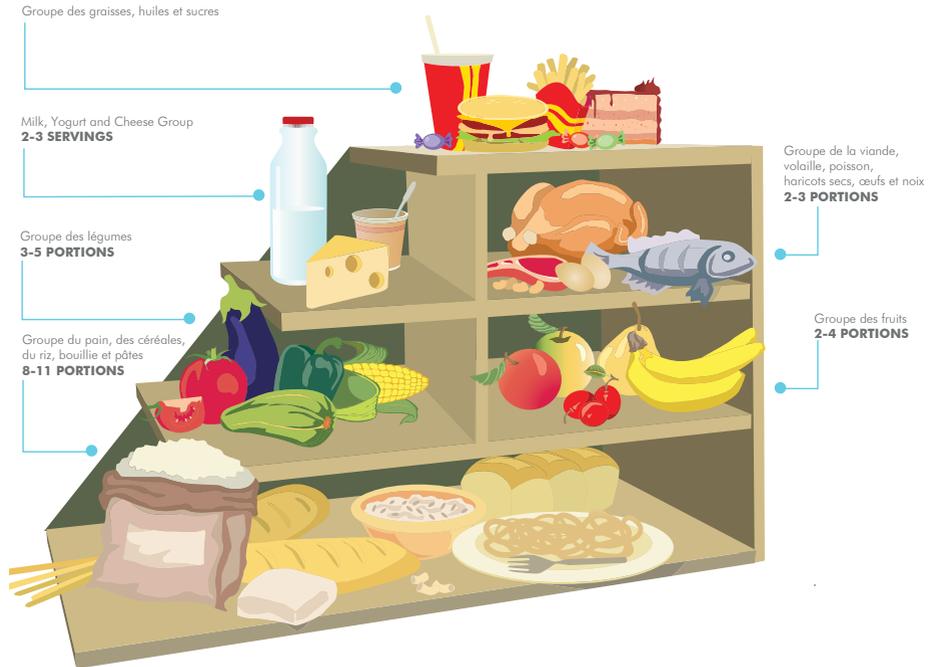
21. Qu'en est-il des bonbons et des snacks?

Il est très populaire parmi les adolescents de manger dans les restaurants fast-food quand vous êtes avec vos amis. Vous devez vous souvenir qu'il est acceptable d'avoir ce genre de nourriture de temps en temps, mais qu'il n'est pas bon d'en manger tous les jours. Ces aliments sont riches en graisses et en sucres et n'offrent pas beaucoup de nutriments à votre corps. De petites quantités de ces aliments vous fourniront des calories

supplémentaires, ce qui peut vous être bénéfique en fonction de vos objectifs nutritionnels.

22. Y a-t-il des vitamines ou des minéraux qui sont particulièrement importants?

Oui ! Les personnes vivant avec le VIH risquent de rencontrer des carences en vitamines et minéraux essentiels en raison de l'infection et de la manière inadéquate dont le corps utilise ces nutriments. Les vitamines A, B, C et E sont importantes pour aider votre système immunitaire à être efficace. Les vitamines A et C sont également indispensables pour la cicatrisation des plaies et la vitamine A est nécessaire pour une bonne vision. Les vitamines B (par exemple, B12, B6) sont importantes pour la production d'énergie et la croissance. La vitamine E contribue à la production de globules rouges qui aident à transporter l'oxygène aux différentes parties du corps. Les minéraux comme le zinc, le fer, le potassium et le cuivre sont également indispensables.



- Quelle est la meilleure façon d'apporter ces vitamines et nutriments à mon corps?
 - Une multivitamine quotidienne est un excellent moyen de s'assurer que votre corps reçoit les nutriments et l'énergie dont il a besoin. Il faut savoir, cependant, que cela ne remplace pas les aliments contenant les vitamines et les minéraux. En fait, votre multivitamine devrait être prise avec de la nourriture afin d'éviter de vous sentir nauséeux.
 - Les fruits et les légumes contiennent beaucoup de ces vitamines et nutriments, il est donc sage d'en manger chaque jour.

23. Que puis-je faire lorsque je ne me sens pas bien?

Les personnes infectées par le VIH ont facilement tendance à perdre du poids. Si la perte d'appétit, la fièvre, des vomissements, la diarrhée ou des plaies dans la bouche se produisent, la perte de poids est généralement une conséquence. À ce stade, vous devez manger plus afin de reprendre du poids, et des graisses supplémentaires ajoutées à la nourriture peuvent aider à augmenter l'apport énergétique. Voici quelques suggestions d'ordre général lorsque vous ne vous sentez pas bien:

Perte d'appétit

- Préparez des repas aussi attrayants que possible.
- Mangez de plus petites quantités et plus souvent tout au long de la journée.
- Mangez avec votre famille et / ou avec vos amis.
- Ajoutez des sauces aux aliments secs pour améliorer leur goût.
- Mangez des aliments qui nécessitent peu de mastication.
- Essayez de ne pas boire pendant les repas car les boissons augmenteront la sensation d'être rassasié, buvez plutôt des jus et du lait entre les repas

Nausées et vomissements

- Prenez des repas légers et des boissons, et essayez de manger de plus petites quantités plus souvent tout au long de la journée.
- Les aliments froids peuvent être plus faciles à manger que les aliments chauds, car ils sont moins susceptibles d'avoir de fortes odeurs qui peuvent vous rendre malade.
- Pour calmer votre estomac, coupez un citron en deux, frottez-le entre vos mains et respirez son odeur.
- Si possible, n'entrez pas dans la cuisine lorsque les aliments sont en train de cuire parce que les odeurs peuvent faire empirer votre état.
- Évitez les aliments épicés (piment), gras et riches et concentrez-vous sur les aliments qui sont soit salés ou naturels comme du pain grillé ou des céréales sèches.
- La bière de gingembre, la racine de gingembre ou les biscuits au gingembre peuvent être efficaces contre les nausées.
- Votre médecin peut recommander des médicaments contre les nausées et les vomissements, si nécessaire.

Constipation

- Mangez des aliments qui sont riches en fibres tels que le pain complet, l'avoine, le maïs en épi, les céréales de blé entier au petit déjeuner (par exemple Weetabix), le riz brun, les fruits et les légumes frais.
- Buvez BEAUCOUP. Les boissons chaudes, sur tout le matin sont efficaces.
- L'activité physique aide aussi si vous vous en sentez capable.

Diarrhée

- Buvez beaucoup pour éviter la déshydratation. Vous pouvez prendre des jus de fruits dilués, SRO (Solution de réhydratation orale), des soupes salées et / ou de l'eau de riz.
- Diminuez votre consommation de lait et de produits laitiers. Cela peut aggraver la diarrhée.
- Diminuez les aliments qui sont riches en fibres, car ces dernières favorisent l'évacuation intestinale.
- Mangez des plats contenant du maïs, des bananes et du riz.
- Évitez la caféine (soda, café, thé).
- Mangez des petites quantités, plus souvent.
- Mangez des aliments qui sont faibles en graisses.

Difficulté ou douleur à avaler (plaies dans la bouche)

- Mangez des aliments mous, hachés qui nécessitent un minimum de mastication (par ex. du porridge doux, des pommes de terre en purée, de la citrouille, des légumes et les fruits en purée, des œufs brouillés et de la viande hachée).
- Sucez un glaçon avant de manger.
- Si votre bouche est sèche, évitez les aliments qui peuvent rester collés à la partie

supérieure de votre bouche comme du beurre de cacahuète.

- Évitez les aliments froids et épicés ainsi que ceux qui sont acides comme les oranges, les ananas et les citrons.
- Mangez vos aliments modérément chauds plutôt que brûlants car ils seront plus faciles à manger.

24. Où puis-je obtenir plus d'informations sur une bonne alimentation?

Il existe de nombreuses personnes qui peuvent vous aider à prendre de bonnes décisions concernant votre alimentation. Vous pouvez vous renseigner à votre clinique locale ou auprès d'un médecin pour savoir si les choix que vous faites concernant votre alimentation sont corrects ou pour être conseillé si des changements sont nécessaires. Dans de nombreux endroits, il existe des diététiciens (diététiciennes) qui sont des personnes spécialement formées en nutrition. La plupart du temps, votre médecin connaîtra un diététicien à proximité et pourra vous diriger vers ce spécialiste afin que vous puissiez recevoir des conseils sur la nutrition.

PARLONS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE

25. Pourquoi la "condition physique" est-elle si importante et qu'est-ce que cela signifie?

Vous avez probablement entendu la phrase: " Je veux me mettre en forme" à la télévision, dans les films, ou par vos amis. Être "en bonne condition physique" ou " en forme" désigne la capacité de vivre une vie active sans être trop fatigué ou malade. En raison des modes de vie différents de chacun, la condition physique n'est pas la même pour tous et elle dépend des intérêts, des passe-temps favoris, et le temps passé au travail ou à l'école chaque jour. Votre âge, que vous soyez un homme ou une femme affectent également le niveau de condition physique. Celle-ci devient plus fragile lorsque nous vieillissons, parce que nos muscles s'affaiblissent et nos os deviennent plus légers. Les hommes, en raison de leur musculature plus développée et de leurs os plus robustes, ont généralement plus de puissance et se déplacent plus rapidement que les femmes.

26. Que signifie "pratiquer une activité physique"? Quels sont les différents types d'activités physiques?

Afin de rester en bonne santé, tout le monde doit porter une attention particulière à sa condition physique ou en d'autres termes, doit PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE. Voici quelques différents types d'activités physiques qui existent. Il est bon d'en associer plusieurs car cela conduira à une meilleure condition physique générale du corps.

- Cardiovasculaire: C'est ce que vous avez pu entendre être désigné sous le nom de gymnastique tonique ou « aérobic », ce qui signifie que lorsque vous vous la pratiquez, votre rythme cardiaque augmente et pompe le sang vers tous vos organes, tout en apportant de l'oxygène à vos muscles. La pratique des activités cardiovasculaires (par exemple, la danse, la course à pied, la natation, le vélo, etc.) la plupart des jours de la semaine, évitera le développement de problèmes futurs comme le diabète et les maladies cardiaques.
- Endurance / force musculaire: Il s'agit de la capacité de vos muscles à travailler pendant de longues périodes ET aussi du poids qu'une personne peut soulever en une fois. Vous pouvez augmenter votre force musculaire en soulevant des poids, mais ce n'est pas recommandé aux adolescents âgés de moins de 16 ans.
- Souplesse: Ce terme désigne la capacité de mouvement des différentes parties du corps (par exemple, les bras, les jambes). Une bonne souplesse aidera à éviter les blessures aux muscles et aux tendons pendant l'activité physique. Elle peut se travailler et / ou s'améliorer par l'étirement avant et après l'activité physique et aussi en pratiquant des activités qui favorisent la souplesse, comme le yoga.

27. De quelle façon l'activité physique va m'aider sur le plan physique?

Il existe de nombreux avantages à l'activité physique, notamment:

- Aider à vous sentir bien

- Aider à « brûler » les graisses, améliorer votre forme physique ET votre santé générale grâce au contrôle du poids
- Aider à améliorer votre posture en travaillant et construisant vos muscles qui, à leur tour, contribuent à conserver la solidité de vos os
- Aider à garder les articulations de votre corps (par exemple, les coudes, les genoux, les hanches, les épaules) souples et saines
- Aider à développer l'endurance et la résistance ce qui permet à votre cœur de pomper le sang chargé d'oxygène vers vos organes de façon plus efficace et ainsi, de prévenir la maladie.

28. L'activité physique peut-elle m'aider sur le plan mental et émotionnel?

En plus des bienfaits physiques, vous pouvez être surpris d'apprendre que l'activité physique et le conditionnement physique offrent également des avantages sur le plan mental et émotionnel, qui sont les suivants:

- Représentent un moyen d'entretenir les relations avec vos amis actuels, et de faire la connaissance des gens qui peuvent vous offrir d'appui
- Vous procurent du plaisir et un moyen d'évacuer le stress et la tension ou de surmonter l'ennui
- Vous permettent de construire votre confiance en vous-même en surmontant les craintes, face à des nouveaux défis, et en développant des nouvelles compétences
- Vous permettent de développer l'appréciation de la coopération, la responsabilité, le respect et l'autodiscipline

29. Comment puis-je commencer mon propre programme d'entraînement physique?

La chose la plus importante à prendre en compte lorsque vous concevez votre propre programme d'entraînement physique / conditionnement physique, est de choisir des activités avec lesquelles vous sentez le plus à l'aise et qui vous apportent le plus de plaisir. Voici quelques conseils qui peuvent vous aider à mettre en œuvre un programme final:

- Faites une liste. Écrivez vos objectifs pour votre programme de conditionnement physique.
- Pourquoi voulez-vous améliorer votre forme physique?
- Demandez des conseils à quelqu'un qui a de l'expérience dans le domaine du conditionnement physique. Il peut s'agir de votre médecin, un ami, un entraîneur personnel, ou quelqu'un qui a été formé en éducation physique comme un entraîneur d'athlétisme dans un collège ou une université.
- N'essayez pas d'en faire trop à la fois. Commencez avec 1 ou 2 activités deux fois par semaine et augmentez progressivement le temps que vous consacrez à votre conditionnement physique. Un entraînement trop intense au départ peut vous empêcher d'accomplir les objectifs que vous vous êtes fixés, en provoquant des blessures indésirables dues au surmenage.
- N'imitiez PAS les programmes d'entraînement des footballeurs ou des joueurs de netball de haut niveau. Il faut de nombreuses années d'entraînement et de pratique pour jouer comme les athlètes de haut niveau, ce qui pourrait entraîner des blessures graves si vous essayez.

- **MÉNAGEZ-vous.** Les changements ne se feront pas du jour au lendemain. Il faut des semaines voire des mois d'entraînement pour atteindre les résultats que vous voulez, mais ils valent certainement la peine d'attendre!

PARLONS DES RELATIONS SEXU

Le fait de décider quand et avec qui vous voulez avoir des relations sexuelles fait partie du processus de développement. Chaque adolescent doit prendre ces décisions, mais comme vous vivez avec le VIH, vos décisions ont davantage de conséquences sur votre propre santé et peuvent avoir des conséquences graves pour la personne avec qui vous avez une relation. La première décision dont tous les adolescents doivent tenir compte est de savoir s'ils sont prêts sur le plan émotionnel à avoir des relations sexuelles. Pour ce faire, il faut penser au risque de grossesse et au VIH, ainsi qu'à d'autres infections sexuellement transmissibles (IST) lorsque vous prenez votre décision. La section suivante va répondre aux questions que de nombreux adolescents vivant avec le VIH sont susceptibles de se poser.

30. Comment faire face quand quelqu'un ne veut plus être mon petit ami/ma petite amie?

- Vous devez accepter le fait que la relation n'a pas fonctionné. Il est important de comprendre pourquoi elle n'a pas fonctionné afin que la prochaine soit réussie.
- Il est normal de se sentir triste ou seul après une rupture, mais ne vous apitoyez pas sur votre sort. Sachez que vous êtes une bonne personne et que vous méritez d'être heureux.
- Commencez une nouvelle activité ou faites quelque chose que vous aimez pour vous aider à ne plus penser à la rupture.
- Parlez de ce que vous ressentez aux personnes en qui vous avez confiance. Vous découvrirez peut-être qu'ils ont aussi vécu une rupture et peuvent vous aider !
- Au lieu de vous concentrer sur les aspects négatifs d'être célibataire, voyez les aspects positifs.
- Respectez l'autre personne et ne répandez pas de fausses rumeurs ou des mensonges à son sujet parce que vous vous sentez blessé.
- Peu importe ce qui arrive, vous ne devez jamais harceler ou menacer votre partenaire. Cela pourrait vous amener de sérieux ennuis avec la loi.

31. Quand est-il approprié d'embrasser quelqu'un?

Lorsque vous vous sentez proche d'une personne, un sentiment normal est de vouloir l'embrasser. Un baiser sur la joue ne comporte aucun risque. La peau est une excellente barrière de protection. Personne n'a jamais transmis le VIH par les contacts physiques ordinaires en société, comme les baisers, les étreintes et les poignées de main. Embrasser en ouvrant la bouche est un peu différent. Il est possible de transmettre le VIH si vous avez des coupures ou des plaies visibles dans la bouche, par lesquelles le VIH pourrait pénétrer l'organisme.

32. Comment puis-je savoir si j'ai des coupures ou des plaies dans la bouche?

Si vous êtes sûr d'avoir des coupures ou des plaies dans la bouche, essayez d'éviter d'embrasser quelqu'un jusqu'à ce qu'elles soient guéries. Si vous n'êtes pas sûr, vérifiez :

inspectez votre bouche ou buvez du jus d'orange - si vous voyez une marque ou ressentez une brûlure lorsque vous buvez le jus d'orange, il est très possible que vous ayez des coupures ou des plaies dans la bouche.

33 Que puis-je faire pour ne pas contracter d'autres maladies?

Il est normal et logique de vous soucier de ne pas transmettre votre maladie à quelqu'un d'autre, mais protéger votre corps doit également être une priorité. Si vous choisissez d'avoir des relations sexuelles, vous devez vous protéger pour de nombreuses raisons. Vous êtes à risque de contracter (ou « avoir ») d'autres maladies qui se transmettent par voie sexuelle. Il existe d'autres infections qui peuvent vous rendre très malade. Il s'agit notamment de la chlamydie, la gonorrhée, l'hépatite B et C, l'herpès, la syphilis, la trichomonase, les verrues génitales et d'autres problèmes causés par le virus du papillome humain (VPH). Certaines de ces infections ne disposent d'aucun traitement et peuvent être transmises par le sperme (spermatozoïdes), le sang, les sécrétions vaginales, ou par le contact de la peau avec des verrues génitales ou des plaies.

Si vous avez contracté une infection sexuellement transmissible (en plus du VIH), vous êtes trois à cinq fois plus susceptibles que les autres personnes infectées par le VIH de le transmettre par voie sexuelle. Cela signifie que si vous contractez une IST lors de relations sexuelles avec quelqu'un qui n'a pas le VIH, vous êtes encore plus susceptible de le lui transmettre. Vous risquez d'être très malade, alors souvenez-vous de vous protéger.

Vous devriez consulter un médecin ou vous rendre à une clinique si vous avez l'un des symptômes suivants :

- Douleur pendant la miction (uriner)
- Lésions, ulcères ou cloques sur ou autour du pénis ou du vagin
- Démangeaisons ou irritation du pénis ou du vagin
- Sécrétion jaune, verdâtre, épaisse ou malodorante
- Douleur pendant les rapports sexuels
- Douleur abdominale.

Certains ou tous ces symptômes peuvent être liés aux IST. Si vous rencontrez l'un de ces symptômes, il est important que vous-même et votre partenaire suiviez un traitement médical. Pendant ce temps, il est indispensable de s'abstenir de toutes relations sexuelles.

34. Comment puis-je me protéger et protéger les autres pendant les rapports sexuels?

Les préservatifs sont la meilleure méthode pour la prévention des IST, dont le VIH. Les préservatifs sont efficaces de 88 % à 97 % comme méthode de contrôle des naissances lorsqu'ils sont utilisés correctement. Cependant, il existe un risque que le préservatif ne se déchire ou glisse pendant les rapports sexuels.

35. Comment faire pour utiliser un préservatif correctement?

Souvenez-vous, il n'existe aucun moyen qui soit efficace à 100% pour empêcher la transmission du VIH ou d'autres IST lors de relations sexuelles. Ne pas avoir de relations sexuelles est toujours le choix le plus sûr que vous puissiez faire. Si vous choisissez d'avoir des relations sexuelles, veillez à utiliser chaque fois un préservatif en latex. L'autre chose importante que vous devez savoir, est que les préservatifs sont efficaces quand ils sont utilisés correctement. Voici comment faire.

- Vérifiez la date de péremption et n'utilisez pas de préservatifs périmés.
- Utilisez un nouveau préservatif en latex chaque fois que vous avez des rapports sexuels.
- Faites attention lorsque vous ouvrez le paquet. Veillez à ne pas déchirer le préservatif.
- Mettez le préservatif dès que le pénis est en érection.
- Pincez l'extrémité du préservatif pour faire sortir l'air et assurez-vous qu'il est complètement déroulé jusqu'à la base du pénis.
- Si vous n'êtes pas circoncis, pour éviter de déchirer le préservatif, repoussez d'abord le prépuce avant de mettre le préservatif.
- Si vous souhaitez utiliser un lubrifiant, appliquez-le à l'extérieur une fois que le préservatif est placé sur votre pénis. Utilisez uniquement des lubrifiants à base d'eau avec les préservatifs en latex, et non ceux à base d'huile, car l'huile, la vaseline ou les lotions à base de matière grasse endommageront le latex.
- Vérifiez au cours du rapport sexuel que le préservatif est toujours en place et n'est pas déchiré.
- À la fin du rapport, l'homme éjacule le sperme, est « connaît l'orgasme ». Tenez le bord du préservatif et tirez lentement juste après l'orgasme. Retirez le préservatif recouvrant le pénis pendant qu'il est encore en érection. Assurez-vous de tenir le bord à la base du préservatif. Veillez à ce que le liquide reste à l'intérieur et que le préservatif ne glisse pas !
- Retirez le préservatif. Jetez-le dans une poubelle ou dans des latrines à fosse. Lavez-vous les mains.
- Vous pouvez trouver des préservatifs en latex et des lubrifiants à base d'eau dans les pharmacies, les supermarchés et les commerces locaux.
- Dans la plupart des endroits, il n'existe pas de limite d'âge pour acheter des préservatifs. Les préservatifs gratuits sont disponibles auprès de nombreuses associations et cliniques locales.

36. Que dois-je faire si j'aime mon petit-ami et il refuse d'utiliser un préservatif?

Discutez-en avec votre partenaire pour comprendre pourquoi il ne veut pas utiliser de préservatif. Expliquez-lui que l'utilisation du préservatif est plus hygiénique et évite la propagation du VIH et d'autres IST, et que grâce aux préservatifs vous pourrez vous détendre, vous sentir en sécurité et apprécier les rapports sexuels. En tant que femme, vous avez la possibilité de porter un préservatif féminin. Si votre partenaire refuse que vous utilisiez un préservatif féminin, expliquez-lui que vous ne pouvez pas avoir de rapport sexuel, parce que vous risquez soit d'être infectée ou réinfectée par le VIH. C'est difficile, mais vous devez vous protéger.

37. Que faire si le préservatif se déchire?

Si le préservatif se déchire pendant le rapport sexuel ou si votre partenaire séronégatif est accidentellement exposé à vos fluides corporels, ne paniquez pas. L'exposition à des fluides corporels ne signifie pas automatiquement que votre partenaire ait été infecté(e), même si vous devez prendre toutes les précautions pour éviter la transmission du VIH. Certains hôpitaux et cliniques peuvent proposer un traitement post-exposition (TPE). Il s'agit d'un

traitement antirétroviral spécial qui est commencé immédiatement après que la personne ait été exposée au VIH, donnant la possibilité au système immunitaire de fournir une protection contre le virus et de l'empêcher de s'implanter dans le corps de la personne. Le TPE doit être démarré dès que possible après un rapport sexuel à risque ou une rupture de préservatif, idéalement dans les 24 heures et au plus tard 72 heures (trois jours). Le TPE consiste généralement en un traitement d'une durée d'un mois composé de deux ou trois types différents de médicaments antirétroviraux, qui sont également prescrits dans le traitement des personnes vivant avec le VIH.

Après une exposition accidentelle, avec ou sans TPE, il est recommandé d'effectuer immédiatement un test de dépistage rapide pour déterminer le statut sérologique actuel (également appelé « point de référence »), et à nouveau dans trois à quatre mois. Le délai de trois à quatre mois est nécessaire, sinon, le test peut confirmer que la personne est négative, alors qu'en fait elle est positive. C'est ce qu'on appelle la « fenêtre sérologique », une période allant généralement jusqu'à douze semaines après l'infection, pendant laquelle une personne séropositive sera testée négative pour le VIH parce que leur système immunitaire n'a pas commencé à développer les anticorps pour combattre le virus. Les anticorps sont comme un système de signalisation qui marque les organismes extérieurs comme les bactéries et les virus pour qu'ils soient combattus par d'autres cellules (soldats) du système immunitaire de l'organisme. Les tests de dépistage pour le VIH les plus couramment utilisés en Afrique sont des tests de dépistage des anticorps, qui détectent leur présence dans le sang.

38. Puis-je utiliser deux préservatifs en même temps pour une protection supplémentaire?

VOUS NE DEVEZ JAMAIS UTILISER DEUX PRÉSERVATIFS EN MÊME TEMPS.

L'utilisation de deux préservatifs, masculins ou féminins, entraînera des frictions provoquant la déchirure de l'un ou des deux préservatifs. Deux préservatifs en même temps NE vous apporteront PAS plus de protection.

39. Que dois-je faire si je transmets le VIH à quelqu'un d'autre?

La transmission du VIH à quelqu'un d'autre peut être très difficile à gérer. Vous devez faire tout votre possible pour empêcher que cela ne se produise. Si ce devait être le cas, cela pourrait être très difficile. Vous pourriez ressentir de la culpabilité, ce qui est normal dans cette situation. La meilleure chose à faire est de demander de l'aide auprès d'un travailleur social ou d'un médecin qui pourra vous aider, ainsi que votre partenaire à gérer ce que vous ressentez et à vous guider pour obtenir les soins médicaux appropriés.

40. Quelles autres méthodes de contraception existe-t-il?

La seule méthode de contraception et de prévention de la transmission des IST, dont le VIH, qui est efficace à 100% et totalement sûre, est l'abstinence. L'abstinence signifie l'absence de rapport sexuel, afin qu'il n'y ait aucune possibilité de grossesse ou de contracter une infection sexuellement transmissible. Si quelqu'un vous pousse à avoir un rapport sexuel, souvenez-vous qu'il s'agit de votre corps, et vous avez le droit de dire non. Vous devriez parler à votre médecin ou à un autre professionnel de santé pour déterminer la méthode de protection la mieux adaptée à vous. Les méthodes indiquées ci-dessous sont moins efficaces que les préservatifs dans la prévention de la transmission du VIH et des autres

IST. Ces méthodes peuvent être considérées en plus de l'utilisation d'un préservatif comme méthode de contraception supplémentaire. D'autres moyens de contraception comprennent:

- Les pilules contraceptives: Les pilules contraceptives ne fournissent aucune protection contre les IST ou le VIH. Elles aident à prévenir la grossesse au moyen d'hormones féminines artificielles, en empêchant la libération des ovules par les ovaires chaque mois, un processus qui est appelé « ovulation ». Les pilules se présentent sous différents types et marques et sont prises pendant des cycles de 21 ou 28 jours. Elles nécessitent généralement une prescription médicale, et doivent être prises selon un horaire strict (vérifier d'abord avec votre professionnel de santé local). Lorsqu'elles sont prises chaque jour, elles sont efficaces à 97-99% pour prévenir la grossesse. Les pilules contraceptives peuvent avoir certains effets secondaires (par exemple, la prise de poids, la sensibilité des seins, des taches, des nausées, des maux de tête, l'hypertension artérielle et la coagulation sanguine anormale), mais ces effets secondaires ne se produisent pas chez tout le monde. Si vous souhaitez prendre la pilule contraceptive, il est important d'en parler à votre médecin, car il peut y avoir des interactions négatives entre certains médicaments contre le VIH et les pilules contraceptives.
- Depo-Provera: Le Depo-Provera n'offre aucune protection contre le VIH / sida ou d'autres IST. Il s'agit d'une méthode de contraception injectable, et protège contre la grossesse pendant trois mois. Alors que le Depo-Provera offre l'avantage de ne pas avoir à prendre de pilule tous les jours, il comporte des risques et des effets secondaires (fragilité des os, prise de poids, perte de cheveux) qui devraient être discutés avec un médecin avant de décider d'utiliser cette méthode.
- Dispositifs intra-utérins (DIU): Les DIU ou stérilets n'empêchent pas la transmission des IST. Ils sont efficaces et fournissent une contraception sûre et à long durée. Un DIU est un petit dispositif flexible en forme de T qui est inséré par un professionnel de santé qualifié dans l'utérus, par le vagin et le col utérin. Les DIU sont soit en cuivre soit libèrent de la progestérone, empêchant ainsi la fécondation des ovules par les spermatozoïdes. Certaines femmes qui utilisent les DIU dans un but de contraception peuvent avoir des règles irrégulières, plus abondantes et ressentir des crampes.

41. Comment puis-je me protéger pendant les rapports sexuels de type oral?

Il est possible de transmettre les IST par le fait de pratiquer les rapports sexuels de type oral. Si vous RECEVEZ un rapport sexuel oral, vous êtes seulement exposé à de la salive. Les concentrations de VIH dans la salive sont si faibles que personne n'a jamais été infecté par le VIH par la salive. Souvenez-vous, cependant, que vous pouvez contracter d'autres maladies sexuellement transmissibles (par exemple l'herpès) par les rapports sexuels oraux. Cependant, il est toujours très important d'être prudent, car le sang, le sperme et les sécrétions vaginales peuvent tous contenir le virus. Le risque de contracter le VIH augmente:

- Si vous-même ou votre partenaire avez des coupures ou des plaies autour ou dans la bouche
- Si votre partenaire éjacule dans votre bouche
- Si votre partenaire a une autre ITS.

Si vous choisissez d'avoir un rapport sexuel oral, et vous-même ou votre partenaire est un

homme, utilisez un préservatif en latex sur le pénis. La recherche a montré que l'utilisation d'un préservatif en latex sur le pénis est efficace pour prévenir la transmission du VIH. Les préservatifs ne sont pas sans risque, mais ils réduisent considérablement le risque de transmission du VIH à votre partenaire. Si vous-même ou votre partenaire est une femme, placez une protection en latex (comme un préservatif ouvert non lubrifié qui forme un carré) sur la bouche et le vagin. Cette protection permet de réduire le risque de sang ou de sécrétions vaginales qui pénètrent dans la bouche

42. Puis-je transmettre le VIH par des rapports sexuels de type anal?

Il est possible que les deux partenaires soient infectés par le VIH lors de rapports sexuels de type anal, qu'ils soient hommes ou femmes. En fait, ce type de rapports sexuels comporte le plus grand risque de transmission du VIH et des autres IST en raison des petites déchirures qui peuvent survenir dans la muqueuse de l'anus. Le VIH peut se trouver dans le sang, le sperme ou les sécrétions vaginales d'une personne infectée par le virus. Les rapports sexuels de type anal non protégés (sans préservatif) comportent un risque très important. Si les personnes choisissent d'avoir des rapports sexuels de type anal, elles doivent utiliser un préservatif en latex. La plupart du temps, les préservatifs sont efficaces. Toutefois, ils sont plus susceptibles de se déchirer pendant les rapports anaux que pendant les rapports sexuels vaginaux. Ainsi, même avec un préservatif, le rapport sexuel de type anal peut être risqué. Un lubrifiant à base d'eau (non à base de vaseline) devrait être utilisé en plus du préservatif pour réduire les risques de déchirement du préservatif.

43. Si je choisis de ne pas avoir de rapports sexuels, comment puis-je gérer les "hormones" ?

Si vous n'êtes pas prêt à avoir des relations sexuelles ou pensez que c'est trop risqué, il existe certaines choses que vous pouvez faire. Si vous êtes avec une personne qui vous attire, simplement le fait de la tenir et de la toucher peut être excitant. Les gens aiment des choses différentes. Certaines personnes peuvent passer des heures à toucher les mains ou le visage de l'autre, ou à masser le dos de l'autre. D'autres personnes aiment que leur petit ami ou petite amie embrasse leur cou ou les prennent dans leurs bras. D'autres aiment simplement être allongée à côté de l'autre. Il existe beaucoup de choses que vous pouvez faire ensemble, en dehors des rapports sexuels, qui peuvent être agréables. Et, cela vous donne l'occasion d'apprendre à mieux connaître votre partenaire avant de vous décider à avoir des relations sexuelles.

44. Si j'ai des rapports sexuels avec une personne également infectée par le VIH, dois-je tout de même utiliser une protection ?

Oui. Vous devez absolument vous protéger en utilisant des préservatifs si vous avez des relations sexuelles avec une personne qui est déjà infectée par le VIH. Votre partenaire peut avoir des souches de la maladie différentes des vôtres, et si vous vous transmettez de nouvelles souches l'un à l'autre, vous risquez tous les deux d'être plus malades. Votre partenaire peut avoir une résistance à certains médicaments antirétroviraux et vous transmettre sa résistance, même si vous respectez parfaitement votre traitement. Des infections répétées avec des souches de VIH nouvelles ou différentes peuvent augmenter la progression de la maladie. Vous devez garder votre santé et celle de votre partenaire à l'esprit, même si vous êtes tous les deux infectés.

45. Dois-je tout de même me soucier de ne pas contaminer les autres si ma

charge virale est indétectable?

Nous savons que les charges virales VIH faibles sont associées à un risque plus faible de transmission du VIH. Le problème est que nous n'avons aucun moyen de savoir si le risque est faible pour chaque personne. Le fait que les charges virales dans le sperme et les sécrétions vaginales soient différentes et souvent plus élevées que celles mesurées dans le sang représente un autre problème. En plus de ne pas avoir de relations sexuelles du tout, l'utilisation de protection, à chaque fois, constitue la seule façon de garantir un risque minime de transmission.

46. Est-ce que les femmes peuvent avoir des relations sexuelles pendant les règles?

Le VIH se transmet lors de rapports sexuels par le sperme ou les sécrétions vaginales. Comme le VIH se transmet aussi par le sang, avoir des relations sexuelles pendant vos règles peut augmenter le risque de transmission du VIH, mais personne ne sait vraiment dans quelle mesure le risque est plus important. Pour cette raison, de nombreuses femmes sont réticentes à exposer leur partenaire à tout type de risque accru et donc évitent d'avoir des relations sexuelles pendant leurs règles.

47. Quand dois-je commencer à consulter un gynécologue?

Les modifications des cellules du col de l'utérus (partie inférieure de l'utérus) sont fréquentes chez les femmes séropositives. Souvent, les modifications se produisent sans aucun signe ou symptôme. Ces modifications pourraient être une forme précoce de cancer du col de l'utérus qui peut être soigné. En fait, les problèmes gynécologiques font partie des complications les plus fréquentes rencontrées par les femmes vivant avec le VIH. Par conséquent, la consultation d'un gynécologue au moins une fois par an est très importante. Les problèmes gynécologiques peuvent comprendre des règles irrégulières jusqu'à des infections vaginales qui ne se résolvent pas.

Les changements au niveau des règles sont courants chez toutes les femmes, mais ils peuvent être particulièrement fréquents chez les femmes vivant avec le VIH. Ces changements peuvent comprendre des règles irrégulières, abondantes, légères ou douloureuses. Le saignement peut également complètement s'arrêter. Le suivi des dates de vos règles, chaque mois sur un calendrier est toujours une bonne idée. De cette façon, vous pouvez dire à votre médecin si vous avez constaté des changements. Il est important d'en déterminer la cause. De nombreux problèmes gynécologiques peuvent rester non détectés. Ils peuvent encore plus affaiblir le système immunitaire s'ils ne sont pas soignés. Il est très important d'effectuer des examens médicaux chaque année pour déceler d'éventuels problèmes, même si vous vous sentez bien et que vous n'avez pas de symptômes. Le dépistage précoce et le traitement immédiat sont des étapes importantes pour empêcher qu'une affection gynécologique ne s'aggrave. Un frottis est un examen pendant lequel une sorte de long coton-tige ou petite brosse longue est insérée(e) dans le vagin. Les cellules du col de l'utérus sont prélevées et testées pour le pré-cancer ou le cancer du col de l'utérus. Le frottis peut être désagréable, mais généralement, ne fait pas mal, à moins que vous ayez une inflammation ou une infection. Il est recommandé d'effectuer un frottis tous les six à douze mois. Si des anomalies sont constatées, votre gynécologue peut recommander des visites plus fréquentes et davantage d'exams.

Vous devriez consulter un gynécologue régulièrement, sur tout si vous avez des rapports

sexuels ou en cas de pertes vaginales inhabituelles ou odorantes, crampes, règles irrégulières, verrues génitales, douleurs et démangeaisons autour du vagin, lésions ou plaies douloureuses, brûlure ou douleur lors de la miction.

48. Quelles sont certaines des conséquences de la grossesse chez les adolescentes?

Les grossesses non désirées sont des décisions difficiles pour les adolescentes, en particulier pour les personnes séropositives. Pour commencer, les rapports sexuels non protégés mettent votre partenaire et votre enfant à naître en danger d'infection ou de réinfection. En outre, les parents adolescents ne parviennent souvent pas à atteindre le niveau de qualification qu'ils méritent car ils peuvent être obligés d'interrompre leur scolarité pour s'occuper de leur enfant. Les enfants de parents adolescents sont plus susceptibles d'être prématurés, d'avoir une santé fragile et d'avoir un taux de mortalité infantile plus élevé (décès) que ceux nés de parents plus âgés, car les adolescents ne sont pas pleinement développés (sur le plan physique, mental et émotionnel) et peuvent également rencontrer des difficultés pour accéder aux soins prénatals et de soutien. Les inconvénients sur le plan social rencontrés par leurs familles signifient également que les enfants de parents adolescents parviennent généralement à un niveau d'étude moins élevé que les enfants de parents plus âgés et présentent alors un risque plus important de chômage. La grossesse chez les adolescentes, par conséquent, comporte de lourdes conséquences pour les jeunes concernés et les générations à venir. Vous devez réfléchir, avec votre partenaire, à ces conséquences avant de décider d'avoir un enfant ou pas.

PARLONS DE LA PRÉVENTION POSITIVE

49. À qui la prévention positive s'adresse-t-elle?

La prévention positive, également appelée "santé positive, dignité et prévention" s'adresse à toutes les personnes vivant avec le VIH et à leurs partenaires. L'application de mesures de prévention positive aidera à augmenter l'estime de soi, la confiance et la capacité à protéger votre propre santé et à éviter de transmettre l'infection à d'autres. Si vous suivez un traitement antirétroviral et vivez positivement, vous vous sentirez en bonne santé et aurez les mêmes désirs et besoins que les personnes séronégatives, y compris le désir sexuel et le désir de procréer.

50. Pourquoi la prévention positive est-elle importante?

La prévention positive consiste à :

Prendre conscience de vos droits tout en vivant avec le VIH, y compris le choix d'avoir des relations sexuelles ou pas, et de prévoir d'avoir des enfants ou pas. Rechercher les informations et le soutien dont vous avez besoin pour vous aider à communiquer votre séropositivité à votre partenaire sexuel, vous permettant de choisir ensemble d'avoir des relations sexuelles qui soient sans risque pour vous deux, et d'obtenir l'aide dont vous avez besoin pour éviter de transmettre le VIH à vos enfants, si vous prévoyez d'en avoir.

Vos droits et responsabilités:

Vous avez droit à une vie longue, saine et épanouissante, quel que soit votre statut sérologique du VIH. Toutefois, si vous vivez avec le VIH, vous avez également la responsabilité d'éviter de transmettre le VIH à d'autres.

51. Quel est le but de la prévention positive?

- Pratiquer la prévention positive peut vous aider à :
- Améliorer votre santé en vous protégeant contre la réinfection par le VIH
- Protéger les autres contre l'infection par le VIH
- Bénéficier des services d'accompagnement et de dépistage du VIH pour vous permettre de prendre des décisions éclairées concernant votre santé et votre bien-être
- Accéder aux informations vous expliquant à quel moment il est nécessaire de commencer à prendre des médicaments antirétroviraux (ARV) et quels médicaments ARV doivent être pris afin d'améliorer votre statut
- Augmenter vos chances de respecter consciencieusement le traitement. Une fois que vous avez commencé à prendre des médicaments ARV, il est très important de les prendre tous les jours, au bon moment et de la bonne façon.

52. Comment puis-je gérer la prévention positive?

L'incorporation des méthodes de prévention dans la vie de chacun peut être difficile, que

vous soyez séropositif ou non. Toutefois, les personnes vivant avec le VIH peuvent rencontrer des difficultés spécifiques en essayant de pratiquer la prévention positive. Celles-ci comprennent :

- La stigmatisation et la discrimination : vous pouvez vous sentir gêné ou mal à l'aise de communiquer votre séropositivité à votre partenaire sexuel, compromettant ainsi votre décision d'introduire des pratiques sexuelles sans risque dans une relation. La peur de l'abandon ou du rejet peut vous empêcher de pratiquer la prévention positive. De nombreuses personnes vivant avec le VIH souffrent d'auto-stigmatisation. L'auto-stigmatisation est souvent caractérisée par une peur liée à la façon dont les gens vont vous considérer en raison de votre statut relatif au VIH, et peut conduire les personnes vivant avec le VIH à avoir honte ou à se sentir sans valeur. Si vous souffrez d'auto-stigmatisation, vous risquez d'éviter de fréquenter d'autres personnes ou de par tager votre statut sérologique. Vous pouvez combattre l'auto-stigmatisation en suivant des séances d'accompagnement ou en par tageant ce que vous ressentez avec des personnes de confiance.
- Le manque d'informations précises : les connaissances sur les méthodes de prévention positive sont souvent faibles, car la prévention pour les personnes vivant avec le VIH est un concept plus nouveau que la prévention pour les personnes séronégatives. En par tageant le plus possible les informations sur la prévention positive avec d'autres personnes vivant avec le VIH et avec leurs soignants vous pouvez contribuer à ce que plus de personnes vivant avec le VIH soient conscientes des avantages de la pratique de la prévention positive.
- Le manque d'accès aux services de prévention : dans cer tains pays, les méthodes et les outils relatifs à la prévention sont souvent difficiles d'accès. Les personnes vivant avec le VIH doivent faire le maximum pour accéder à la prévention, aux soins et aux services de traitement. Rejoignez les actions et les activités de plaidoyer dans votre communauté pour lutter pour un meilleur accès à ces services.

53. Quelles sont les étapes de la prévention positive efficace?

Connaître votre statut sérologique

La prévention positive commence lorsque vous recevez un résultat positif de test de dépistage pour le VIH. Le fait d'avoir effectué un test de dépistage pour le VIH, montre que vous avez déjà commencé le processus de « prévention », et que vous prenez la responsabilité de votre propre vie et de la vie de vos proches.

Gérer l'auto-stigmatisation

Lorsque vous découvrez que vous êtes séropositif, vous pouvez, au début, ressentir des émotions variées ou négatives, comme de la honte, de la culpabilité ou une diminution du désir d'avoir des relations sexuelles. Cela pourrait faire par tie de l'auto-stigmatisation, il est donc impor tant de rechercher un accompagnement adéquat pour la surmonter.

Communiquer votre statut sérologique VIH

Une fois que vous acceptez votre statut relatif au VIH, il est alors important d'accepter de le communiquer aux autres afin d'obtenir le soutien nécessaire.

Rechercher les services : prévention, traitement, soins et soutien

Si vous choisissez de rechercher et de suivre un traitement efficace, de recevoir des soins et un soutien, vous vous sentirez progressivement mieux et retrouver votre désir d'avoir des relations sexuelles, de construire une relation et peut-être d'avoir des enfants. La prévention positive joue un rôle clé pour vous aider à accomplir toutes ces choses.

Vivre une vie saine

Ceci est important pour la pratique d'une vie positive. Lorsque vous bénéficiez de services d'accompagnement et d'autres services, vous pouvez commencer à adopter un mode de vie qui permettra à votre corps et à votre esprit de rester sains.

L'avenir

Lorsque vous acceptez votre statut et commencez à bénéficier des services appropriés, vous pouvez plus facilement planifier votre avenir dans les domaines suivants :

- À quel moment commencer le traitement et comment le suivre
- Comment construire un réseau de soutien pour vous-même
- Planifier la succession (planification pour l'avenir) avec votre famille et discuter ouvertement de leur sécurité et de leur confort si vous deviez devenir malade ou si votre état devait s'aggraver
- Prendre conscience de vos objectifs et de vos rêves dans la vie, qu'ils soient professionnels, éducatifs ou sociaux.

Service à la communauté

Votre rôle en tant que personne vivant avec le VIH est très important dans la communauté. Vous pouvez aider les autres à obtenir des services d'accompagnement et de dépistage du VIH ; les aider à accepter leur séropositivité ; devenir un « partenaire de traitement » pour les personnes qui suivent un traitement ; plaider pour l'amélioration de l'accès et de la disponibilité des services et pour les droits des personnes vivant avec le VIH dans votre communauté, et promouvoir les pratiques de prévention positive.

Grâce à votre participation active dans les différentes activités de la communauté (par exemple, par le travail, au niveau social et par la famille), vous montrerez également que les personnes vivant avec le VIH peuvent continuer à être des membres utiles de la société, indépendamment de leur statut sérologique.

Les stratégies de prévention positive impliquent des interventions à trois niveaux principaux:

- Au niveau individuel
- Au niveau communautaire
- Au niveau politique

Les interventions au niveau individuel impliquent que les personnes vivant avec le VIH

adoptent des comportements de diminution des risques pour assurer le bien-être de leur propre santé et de celle des autres, tandis que les interventions au niveau communautaire consistent à fournir un environnement favorable aux personnes vivant avec le VIH afin de pratiquer une vie positive, et par conséquent la prévention positive. Les interventions au niveau politique consistent à influencer sur les politiques et les lois afin qu'elles puissent s'adapter et soutenir les droits des personnes vivant avec le VIH, en respectant leurs responsabilités et en leur permettant de profiter de la disponibilité, de l'accessibilité et des coûts abordables des services de soutien aux personnes vivant avec le VIH pour pratiquer une vie positive.

54. Comment intervenir au niveau individuel?

L'accompagnement et le dépistage du VIH sont des éléments importants de la prévention positive, car ils aident les personnes à connaître leur statut et à prendre des mesures positives pour rester en bonne santé et protéger la santé de leurs proches et de leur partenaire sexuel. Si vous savez déjà que vous êtes séropositif, vous êtes encouragé à bénéficier des services d'accompagnement et de dépistage (HTC) et à d'autres services médicaux.

L'accompagnement et le dépistage du VIH:

- Vous aident à connaître votre statut. Ainsi, en le connaissant, vous pouvez prendre des décisions éclairées au sujet de votre santé.
- Constituent le point de départ de la prévention, du traitement, des soins et d'autres services.
- Sont confidentiels. Cela signifie que personne ne connaîtra le résultat à moins que vous ne le communiquiez aux autres.
- Leur accès est possible dans les cliniques et les hôpitaux locaux ou dans d'autres centres de dépistage et unités mobiles.

Toute personne qui est sexuellement active et qui ne connaît pas son statut sérologique VIH devrait effectuer un test de dépistage du VIH et bénéficier d'un accompagnement.

Accompagnement pour des rapports sexuels sans risque

Il est important de rechercher et de bénéficier d'un accompagnement concernant les rapports sexuels sans risque. L'accompagnement après dépistage, une fois le diagnostic lié au VIH reçu, offre la possibilité de discuter des émotions, des questions relatives à la santé, des rapports sexuels sans risque, de la prévention, du traitement, des soins et les options de soutien.

Certaines questions, qui peuvent être discutées lors de séances d'accompagnement concernant les rapports sexuels sans risque, sont les suivantes:

- Les facteurs qui augmentent le risque de transmission du VIH lors de rapports sexuels non protégés, tels que les IST non soignées chez vous-même ou votre partenaire, les rapports sexuels violents ou forcés, l'utilisation de plantes pour la sécheresse vaginale, une charge virale élevée chez une personne qui a récemment été infectée par le VIH et les risques encourus.
- Obtenir davantage d'informations concernant les rapports sexuels sans danger pour réduire le risque de transmission du VIH tout en appréciant malgré tout le

droit d'avoir des relations sexuelles. Savoir comment vous protéger ainsi que votre partenaire pour éviter la transmission du VIH vous permettra de construire votre estime personnelle et confiance en vous-même, et vous aidera à pouvoir discuter des rapports sexuels protégés à l'avenir.

- Certaines d'entre elles comprennent des rapports sexuels sans pénétration et des relations sexuelles avec pénétration avec un préservatif masculin ou féminin, même pendant les rapports sexuels de type oral.
- La communication efficace est importante lors de la discussion avec votre partenaire des possibilités de rapports sexuels sans danger. Un conseiller spécialisé dans les relations sexuelles sans danger peut vous apporter les conseils et suggestions utiles pour permettre cette communication.

AFP (Abstinence, Fidélité, Préservatif) comme stratégie préventive pour les personnes vivant avec le VIH

L'approche AFP peut offrir un certain nombre d'options pour avoir des rapports sexuels sans danger.

- **Abstinence.** S'abstenir ou repousser les relations sexuelles jusqu'au mariage : vous pouvez décider que l'abstinence est la meilleure méthode de prévention pour vous, mais il est important de garder à l'esprit que l'abstinence ne fonctionne que si vous vous tenez à ce choix. Si votre situation change, vous devez connaître les autres options de prévention. Le fait de repousser les rapports sexuels jusqu'au mariage permettra de réduire le nombre de partenaires sexuels et vous aidera à faire des choix éclairés lorsque vous commencerez à avoir des relations sexuelles.
- **Fidélité.** Le fait d'être fidèle fonctionne si vous-même et votre partenaire restez fidèles l'un à l'autre et si votre partenaire soutient cette décision et accepte votre séropositivité. Si vous-même et / ou votre partenaire vivez avec le VIH et souhaitez avoir des relations sexuelles, alors vous devez utiliser d'autres méthodes de prévention, telles que les rapports sexuels sans pénétration ou l'utilisation de préservatif.
- **La pratique de partenaires multiples et parallèles,** ce qui signifie le fait d'avoir deux ou plusieurs relations sexuelles simultanément, s'est avérée être l'un des principaux facteurs à l'origine de l'épidémie de VIH en Afrique sub-saharienne. Beaucoup de gens dans cette région se livrent à cette pratique, en créant involontairement des réseaux de partenaires sexuels. Cela augmente considérablement le risque de transmission du VIH parce que, si une personne du réseau a des relations sexuelles non protégées, et est infectée par le VIH, elle met les autres membres du réseau en danger d'être infectée par le VIH.
- **Préservatif.** L'utilisation appropriée et systématique de préservatif est également importante. Les préservatifs masculins et féminins peuvent réduire considérablement le risque de transmission du VIH s'ils sont utilisés correctement et systématiquement à chaque fois que vous avez des rapports sexuels. C'est à vous et à votre partenaire de choisir les préservatifs qui correspondent le mieux à votre relation. Certaines personnes trouvent que les préservatifs réduisent l'intimité des rapports sexuels, mais il existe différentes façons de bénéficier de l'utilisation du préservatif et de maintenir l'intimité des relations sexuelles. Les préservatifs féminins permettent également aux femmes de mieux contrôler la prévention.

Accès au traitement et aux soins parallèlement à la prévention positive

Il est important que les personnes vivant avec le VIH bénéficient d'un traitement et des soins disponibles de qualité, car ils sont étroitement liés à la réussite de la pratique de la prévention positive. La prévention positive vise à améliorer la qualité de vie et le bien-être et à fournir une approche holistique du bien-être, qui englobe tous les aspects de votre vie: l'esprit, le corps et l'âme.

L'ESPRIT: En vivant de façon positive et en pratiquant la prévention positive (également connu sous le nom « santé positive, dignité et prévention »), vous serez en mesure de jouer un rôle actif dans votre communauté et de continuer à stimuler votre esprit. Cela vous permettra d'avoir une meilleure image de vous-même et de vous aider à atteindre votre objectif personnel tandis que vous agissez pour réaliser vos rêves et ambitions.

LE CORPS: Vivre de façon positive signifie agir pour la prévention de la réinfection par le VIH et le traitement de toute infection opportuniste (OI), respecter un régime alimentaire nutritif, pratiquer une activité physique et avoir un repos suffisant, maintenir une bonne hygiène personnelle, éviter de consommer de l'alcool, des drogues illicites et de fumer, et prendre correctement vos médicaments. Toutes ces choses contribueront à améliorer votre santé et vous apporteront une vision plus positive de la vie.

L'ÂME: Le fait de trouver des façons de réduire le stress, d'avoir confiance en vous et d'exercer vos droits, de communiquer avec quelqu'un que vous aimez et en qui vous avez confiance, de recevoir leur soutien et d'avoir des relations sérieuses, vous permettra de vous sentir mieux sur le plan émotionnel. La prévention positive consiste à vous donner les moyens pour vous sentir confiant, heureux et en bonne santé. La « volonté de vivre » est l'un des médicaments les plus puissants pour les personnes vivant avec le VIH. Si vous avez la volonté de vivre, alors vous vous sentirez moins stressé et plus positif face à la vie et votre corps réagira positivement. Beaucoup de personnes ont constaté que la séropositivité augmente leur appréciation de la spiritualité, quelle que soit leur orientation spirituelle.

55. Comment intervenir au niveau de la communauté?

Mobilisation et soutien de la communauté

- Lorsque vous faites partie d'une communauté plus large, vous avez une influence sur cette communauté et elle a une influence sur vous. Vous avez besoin de son soutien pour pratiquer la prévention positive de façon efficace.
- Les groupes de soutien à base communautaire constituent une stratégie efficace pour les interventions visant la mobilisation de la communauté. Ils représentent une plate-forme où vous pouvez partager vos expériences et difficultés, et apporter un soutien mutuel entre personnes vivant avec le VIH.
- Le personnel soignant à domicile fournit les soins, apporte un soutien aux personnes vivant avec le VIH et joue un rôle important en informant sur les possibilités de relations sexuelles sans risque et en orientant les personnes vivant avec le VIH pour le diagnostic et le traitement des IST et des infections opportunistes. Cela peut permettre de réduire la stigmatisation et la discrimination associées au VIH et encourager l'acceptation des personnes vivant avec le VIH par la communauté.

- Bien qu'il soit très important que les communautés prennent conscience du rôle essentiel qu'elles ont à jouer pour soutenir les personnes vivant avec le VIH dans le but de pratiquer la prévention positive, il est également nécessaire que vous réalisiez votre propre responsabilité pour encourager le soutien de votre communauté. Vous pouvez le faire en organisant et en participant à des campagnes et à des groupes de personnes vivant avec le VIH pour accroître la visibilité de ces personnes au sein de votre communauté, augmenter les informations sur le VIH et réduire la stigmatisation et la discrimination liées au VIH. En donnant une « description de l'épidémie de VIH » et en agissant comme modèle, vous pouvez aider à réduire la stigmatisation et les peurs associées au VIH.
- Les organisations (par ex. les organisations non gouvernementales [ONG] et autres organisations de la société civile (OSC)) dans votre communauté peuvent vous aider en vous fournissant la formation et le soutien nécessaires pour lancer des campagnes et d'autres activités au sein de la communauté, et vous apporter la confiance, ainsi que les stratégies pour gérer le stress.

PARLONS DE PARTENAIRES MULTIPLES ET PARALLÈLES

56. Que signifie Partenaires Multiples et Parallèles - PMP?

PMP désigne la pratique selon laquelle les hommes et / ou femmes ont plus d'une relation sexuelle en même temps. Ces relations peuvent être à long ou à court terme. Elles peuvent varier, allant d'une relation d'une nuit avec un/une professionnel (le) du sexe, un étranger ou même un (e) ami (e), à des relations à long terme. Cela augmente considérablement le risque de transmission du VIH parce que, si une personne du réseau a des relations sexuelles non protégées et est infectée par le VIH, il ou elle met les autres membres du réseau de partenaires sexuels en danger d'être infectés par le VIH.

Les raisons pour des PMP varient. Certaines personnes le font pour simple plaisir, d'autres pour l'argent ou le gain matériel. Cependant, d'autres le font comme forme de vengeance envers des partenaires qui les ont trompés (es) ou peut-être simplement par solitude.

Des organisations internationales telles que l'ONUSIDA et des organismes régionaux tels que la Communauté de développement d'Afrique australe (SADC) reconnaissent que les PMP constituent un facteur clé de la propagation du VIH en Afrique australe. La pratique est très répandue dans la région et a été citée comme l'une des raisons pour lesquelles la prévalence du VIH est plus élevée en Afrique australe que dans n'importe quelle autre partie du continent.

57. Pourquoi la pratique de PMP comporte-t-elle un risque élevé de transmission du VIH?

Lorsque les personnes ont des rapports sexuels non protégés avec des partenaires multiples et parallèles, elles augmentent leurs risques d'infection par le VIH. Les relations de longue durée présentent souvent des défis à l'utilisation continue des préservatifs pendant les rapports sexuels. Les différences de pouvoir au sein des relations augmentent la difficulté de négocier et de maintenir l'utilisation du préservatif. Après un certain temps, les personnes concernées ont tendance à penser qu'à présent elles se connaissent et se font mutuellement confiance, et l'utilisation du préservatif tombe dans l'oubli. « Mais je t'aime » devient une raison pour arrêter l'utilisation des préservatifs. Cela comporte des risques importants.

Les rapports sexuels non protégés comportent toujours un risque, et plus vous en avez, plus vous êtes à risque de contracter le VIH. Chaque partenaire d'un réseau de partenaires sexuels peut avoir ses propres partenaires avec qui, il / elle a des relations sexuelles non protégées. Il suffit que le VIH entre dans le réseau par le biais d'un individu pour que tout le monde risque l'infection.

Lorsqu'une personne est d'abord infectée par le VIH, la charge virale est très élevée, ce qui augmente grandement le risque de transmission du virus à leur partenaire. Alors, prenez l'exemple de Joseph, qui a une épouse, mais aussi une petite amie. La petite amie est infectée par le VIH après avoir eu des relations sexuelles avec un autre homme, pendant que Joseph était avec son épouse. La petite amie est très susceptible de transmettre le VIH

à Joseph au cours de rapports sexuels non protégés puisque sa charge virale est très élevée à ce moment-là. Joseph, ayant une charge virale très élevée (ayant été récemment infecté), transmettra ensuite le virus à son épouse s'ils ont des rapports sexuels non protégés. En fin de compte, les trois personnes impliquées - Joseph, sa petite amie, et son épouse - finiront par être infectées par le VIH. S'ils continuent à avoir de plusieurs partenaires sexuels en même temps, le VIH continuera à se propager à travers leur réseau de partenaires sexuels, jusqu'à ce que quelqu'un brise la chaîne en pratiquant l'abstinence, la fidélité (par ex. La monogamie pratiquée), ou des relations sexuelles sans risque (par ex., l'utilisation de préservatifs).

PARLONS DE LA CIRCONCISION RÉALISÉE EN TOUTE SÉCURITÉ

58. Qu'est-ce que la "circoncision"?

Vous avez probablement déjà entendu le mot "circoncision" par vos amis, à la télévision ou dans des publicités dans les minibus locaux. Qu'est-ce que cela signifie ? La circoncision est la procédure chirurgicale d'ablation du prépuce, repli de peau recouvrant le gland chez l'homme. Le prépuce protège la sensibilité du gland (c.-à-d. l'extrémité du pénis) de toute irritation, infection et blessures. Cela peut être effectué directement à la naissance ou à une date et heure spéciale selon la culture et la religion. Elle peut être réalisée sur les bébés, les jeunes enfants ou même des adultes. Les médecins et chirurgiens effectuent la circoncision. Dans de nombreuses régions du monde, les gens choisissent de ne pas avoir leurs garçons circoncis à la naissance pour un certain nombre de raisons et, de même, de nombreux hommes adultes décident de ne pas être circoncis. C'est une décision très personnelle de la part des parents ou de la part de la personne qui subirait cette intervention.

59. La circoncision me permettra-t-elle d'éviter que je contracte le VIH ou de transmettre le VIH à d'autres personnes?

Oui! La circoncision contribue à éviter que les gens ne contractent le VIH par voie sexuelle. L'Organisation mondiale de la santé et l'ONUSIDA ont constaté que les hommes qui sont circoncis sont beaucoup moins susceptibles d'être infectés par le VIH ou d'infecter une autre personne. La circoncision n'est cependant pas efficace à 100 % pour prévenir l'infection par le VIH, de sorte que même les hommes qui sont circoncis devraient continuer à avoir rapports sexuels protégés, en utilisant des préservatifs, en ayant moins de partenaires sexuels, en restant fidèle à un (e) seul (e) par partenaire non infecté (e) ou même en s'abstenant de toute relation sexuelle.

60. Qu'est-ce que la « circoncision en toute sécurité »?

La circoncision en toute sécurité signifie que l'excision est effectuée par un professionnel de santé qualifié, tel qu'un médecin ou une infirmière, par opposition à la circoncision effectuée par une exciseuse traditionnelle. Cela est aussi appelé la circoncision médicale volontaire. La circoncision en toute sécurité est toujours volontaire. La circoncision est une procédure chirurgicale mineure, et comporte donc un certain risque, mais lorsqu'elle est effectuée par un professionnel de santé bien formé, les risques sont peu nombreux. Tout problème peut être facilement géré par ces professionnels formés, de sorte que les complications sont très peu probables.

61. Où puis-je obtenir plus d'informations?

De nombreux hôpitaux, cliniques et médecins privés proposent maintenant la circoncision médicale volontaire. Parlez-en à votre médecin, infirmière ou agent de santé communautaire pour obtenir plus d'informations.

PARLONS DE LA PRÉVENTION DE LA TRANSMISSION DE LA MÈRE À L'ENFANT PTM (PRÉVENTION DE LA TRANSMISSION)

62. Pourrais-je un jour avoir des enfants?

Bien qu'il y ait toujours un risque de transmission du VIH à votre partenaire et à l'enfant, de nouvelles méthodes sont mises au point destinées à réduire le risque pour les adultes vivant avec le VIH qui veulent devenir parents. La décision d'avoir un enfant est une décision très importante et qui demande beaucoup de réflexion et de planification. Il est recommandé d'en discuter avec votre médecin et votre partenaire avant de prendre cette décision. Voici quelques options et faits à prendre en compte si vous choisissez d'avoir un enfant:

- Il n'existe aucune certitude que l'enfant sera séronégatif. La plupart du temps la transmission du VIH de la mère à l'enfant se produit pendant ou autour de l'accouchement, mais elle peut également survenir pendant l'allaitement.
- Le risque de transmettre le virus au bébé pendant la grossesse et l'accouchement est plus élevé si la mère a un taux élevé de VIH dans le sang (charge virale) et moins de « soldats » ou de cellules CD4.
- C'est pourquoi il est important de connaître votre taux de CD4, que vous suiviez ou non un traitement antirétroviral. En général, plus votre taux de CD4 est faible, plus la quantité de virus dans votre sang est élevée.
- Les femmes séropositives qui prennent un ou plusieurs médicaments antirétroviraux pendant et après la grossesse peuvent réduire le risque de transmission du virus à leur bébé pendant l'accouchement et l'allaitement. Pour cette raison, les femmes séropositives du monde entier font le choix de prendre des médicaments antirétroviraux (ARV) pendant et après la grossesse, ainsi moins de bébés contractent le virus. Votre médecin saura quel médicament antirétroviral ou combinaison de médicaments antirétroviraux constituent la norme pour les femmes séropositives dans votre pays.
- Certaines femmes peuvent prendre des médicaments contre le VIH pour leur propre santé, puis se trouvent être enceintes. Si cela se produit, elles devraient parler à leur médecin pour discuter des risques et des avantages de ces médicaments pour l'enfant, et si les médicaments doivent être changés.
- Les recommandations concernant l'alimentation sans risque des nourrissons varient selon les pays d'Afrique subsaharienne. La plupart des pays de cette

région recommandent l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de la vie des nourrissons dont les mères sont séropositives, tandis que d'autres recommandent le lait maternisé. Vos professionnels de santé auront connaissance de la norme recommandée par le ministère de la Santé de votre pays. Les femmes enceintes devraient discuter des méthodes d'alimentation avec leur professionnel de santé avant l'accouchement afin qu'elles puissent convenir et se préparer pour la meilleure méthode. Dans les régions où la qualité de l'eau et les autres indicateurs de santé sont généralement faibles, l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois, pendant la prise de médicaments antirétroviraux, s'est avéré être le moyen le plus sûr de prévenir la transmission du VIH et d'autres maladies infantiles comme la diarrhée et les infections respiratoires. Demandez à votre professionnel de santé si vous n'êtes pas sûre de la qualité de l'eau dans votre région. Il est également important de se souvenir que le passage de l'allaitement maternel au biberon, puis de nouveau à l'allaitement maternel, ce qui est appelé "alimentation mixte", augmente le risque d'infection du bébé par le VIH. Lorsque nous parlons de "l'alimentation mixte", nous comprenons aussi, le fait de donner des liquides (y compris de l'eau), ou tout aliment complémentaire accompagnant l'allaitement maternel. Il est recommandé que les mères ne nourrissent jamais leurs nourrissons par l'alimentation mixte pendant les six premiers mois de la vie, car cette pratique augmente le risque d'infection de l'enfant.

- Après six mois, le corps d'un bébé est à présent plus développé et il a besoin de plus de nourriture pour continuer à grandir. Donc, si une mère décide de continuer à allaiter son bébé après six mois, elle peut le nourrir par l'alimentation mixte (ajout d'aliments complémentaires et de liquides), les risques sont beaucoup moins importants (le corps du bébé est plus développé) et ce type d'alimentation est nécessaire pour que la croissance du bébé se poursuive. En général, nous recommandons que les mères qui sont séropositives allaitent leurs bébés jusqu'à l'âge de douze mois, allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois, puis ajout d'aliments complémentaires au-delà.
- Une césarienne peut réduire le risque de transmission du virus à l'enfant, mais cela peut également comporter plus de risques pour la santé de la mère. De nombreux villages sont très éloignés des hôpitaux qui peuvent réaliser des césariennes. Cette option devrait être discutée avec un médecin ou un autre professionnel de santé.
- Une autre possibilité pour avoir votre propre enfant est celle de l'adoption. Beaucoup d'adultes qui souhaitent avoir des enfants considèrent l'adoption, indépendamment de leur statut VIH. Contactez les services sociaux compétents pour connaître les règles et les réglementations concernant l'adoption dans votre pays

63. Que faire si j'ai une grossesse non planifiée?

Si vous deviez être enceinte, il est très important de bien prendre soin de vous car cela aura aussi des conséquences sur la santé de votre enfant. Dès que la grossesse est confirmée, vous devez commencer à recevoir des soins prénatals dans une clinique d'obstétrique / gynécologie pour effectuer les examens nécessaires et prendre les vitamines appropriées. Comme vous êtes séropositive, votre médecin vous donnera des conseils pour éviter la transmission du virus à l'enfant, ce qui est appelé la prévention de la transmission

mère-enfant (PTME). Si la grossesse est vraiment non planifiée, il existe un certain nombre d'options qui s'offrent à vous. La grossesse à l'adolescence peut être terrifiante, mais il existe des personnes qui peuvent vous aider à prendre les décisions très importantes concernant vos options, y compris votre médecin. Vous pouvez décider de donner l'enfant en adoption ou permettre à l'enfant de rester avec un proche parent comme tuteur légal jusqu'à ce que vous soyez en mesure de prendre soin de l'enfant par vous-même. Au moment de décider si vous pouvez élever un enfant, il est important de prendre en considération les questions d'argent, l'éducation, l'endroit où vous allez vivre, et qui vous aidera à prendre soin de l'enfant. Parlez aux gens autour de vous en qui vous avez confiance pour être guidée et conseillée.

64. Prévention de la transmission mère-enfant (PTME): mythes et faits les plus courants

MYTHE: Un homme devrait contracter autant d'infections sexuellement transmissibles que possible pour être considéré comme un "Homme".

FAIT: Les IST augmentent vos risques de contracter le VIH et les IST répétées peuvent conduire à l'infertilité et / ou la stérilité. Il n'est donc pas nécessaire que les hommes s'exposent aux IST pour prouver leur virilité car cela est dangereux pour leur santé et celle de leur (s) partenaire (s) sexuel (s).

En résumé: Les hommes devraient toujours avoir des rapports sexuels protégés et connaître leur statut sérologique VIH.

MYTHE: Si la charge virale d'une personne prenant des médicaments antirétroviraux est indétectable, cela signifie que le VIH est absent, et qu'elle ne peut pas transmettre le VIH.

FAIT: La personne peut toujours transmettre le VIH même si sa charge virale est indétectable. Le test de la charge virale est utilisé pour détecter la quantité de VIH dans votre corps. Vous aurez toujours une certaine quantité de virus circulant car il n'existe aucun traitement définitif contre l'infection par le VIH.

MYTHE: Le statut sérologique VIH de mon partenaire est évidemment mon statut et, par conséquent, si mon partenaire participe au programme de PTME, cela signifie que je suis aussi séropositif ou séropositive.

FAIT: Le statut VIH de deux partenaires peut être différent. Il est très important que les deux partenaires effectuent un test de dépistage parce que vous ne pouvez pas savoir si vous avez des statuts différents ou non.

En résumé: Le statut sérologique VIH de votre partenaire n'est pas forcément le vôtre. EFFECTUEZ LE TEST DE DÉPISTAGE!

MYTHE: L'AZT guérit les femmes enceintes qui sont séropositives.

FAIT: L'AZT et d'autres médicaments antirétroviraux réduisent le risque de transmission du virus de la mère à l'enfant pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement. Il NE guérit PAS l'infection par le VIH / le sida.

En résumé: Il n'existe pas encore de traitement définitif contre le VIH / SIDA.

MYTHE: Il est acceptable de donner du lait maternisé à mon bébé quand il y a de l'eau potable disponible, puis allaiter mon bébé quand il n'y a pas d'eau potable.

FAIT: Le passage de l'allaitement maternel au biberon, puis de nouveau à l'allaitement

maternel, ce qui est appelé "alimentation mixte", augmente le risque d'infection du bébé par le VIH pendant les six premiers mois de la vie. Après six mois, lorsque les intestins du bébé sont davantage développés, et que le bébé a besoin de calories supplémentaires, l'alimentation mixte est moins risquée et est nécessaire à sa croissance. Donc, si un bébé est nourri par l'allaitement maternel, l'alimentation mixte une fois qu'il / elle a plus de six mois est bénéfique pour une bonne croissance.

MYTHE: La PTME est un programme pour les femmes et les enfants seulement.

FAIT: La PTME est un programme pour toute la famille. Les femmes, les conjoints et les enfants ont besoin du soutien familial afin d'utiliser les services de la PTME en conséquence.

En résumé: Permettez-nous de partager la responsabilité.

MYTHE: Les services de santé sexuelle et reproductive sont destinés aux les femmes, car ils concernent la planification familiale.

FAIT: Ces services sont pour les hommes ET les femmes. Les hommes devraient également profiter de ces services car ils sont bénéfiques pour leur santé, celle de leur conjoint et de leurs enfants.

En résumé: La PTME est pour toute la famille.

MYTHE: Mon bébé ne peut pas contracter le VIH si je suis un traitement antirétroviral.

FAIT: La PTME n'empêche PAS la transmission du VIH d'une mère infectée à l'enfant à 100 %, elle permet simplement de réduire la probabilité de la transmission. Les informations appropriées devraient être fournies aux parents séropositifs avant de prendre des décisions concernant la grossesse.

MYTHE: Si vous n'êtes pas malade, cela signifie que vous n'avez pas le VIH.

FAIT: La seule façon de savoir si vous avez le VIH ou non, est d'effectuer un test de dépistage.

En résumé: Connaissez votre statut sérologique - effectuez un test de dépistage pour le VIH.

PARLONS DES ÉMOTIONS

65. Où puis-je trouver un soutien émotionnel?

Les personnes les mieux placées vers qui se tourner pour obtenir un soutien, sont les personnes en qui vous avez confiance, qui vous comprennent et vous acceptent, ainsi que votre statut VIH. Parfois, il est plus facile de parler aux membres de la famille, les personnes avec qui vous vivez, les enseignants, ou des amis qui savent que vous vivez avec le VIH. Vous pouvez également parler à un travailleur social, un médecin, un psychologue ou d'autres professionnels de santé. Ils ont en général beaucoup de connaissances sur le VIH et peuvent vous donner de bons conseils. Si vous êtes croyant, vous pouvez trouver du réconfort à votre lieu de culte.

66. Où puis-je aller pour rencontrer ou parler avec d'autres adolescents vivant avec le VIH?

Beaucoup d'adolescents vivant avec le VIH trouvent très utile de rencontrer d'autres jeunes qui ont aussi le VIH. Quand un groupe de personnes atteintes d'une même maladie ou condition médicale se réunit pour se soutenir mutuellement, ce groupe est appelé « groupe de soutien à base communautaire ». Certains groupes de soutien à base communautaire sont spécifiquement destinés aux adolescents séropositifs. Si vous choisissez de participer à un tel groupe, vous pourrez rencontrer d'autres jeunes qui pensent et ressentent la même chose que vous, et éventuellement développer des amitiés. Si vous êtes intéressé à rejoindre à un groupe de soutien à base communautaire ou si vous souhaitez davantage de renseignements sur ces groupes dans d'autres endroits, parlez-en à votre travailleur social, infirmière ou autre professionnel de santé pour trouver ce genre de possibilité à l'endroit où vous vivez.

67. À quels changements dois-je m'attendre concernant le comportement des autres à mon égard maintenant que je suis un adolescent vivant avec le VIH?

Si l'infection par le VIH a été présente la plupart de votre vie, les choses peuvent changer lorsque vous grandissez. Vous trouverez peut-être que les gens vous posent plus de questions sur le VIH. Par exemple, lorsque vous êtes un enfant à l'école, et que vous allez à la clinique, les autres enfants ne posent peut-être pas de questions. Vous devez être prêt à répondre aux questions que vos camarades de classe et amis peuvent vous poser au sujet du VIH, ou de tout changement de votre corps qui peut se produire à cause de vos médicaments. La meilleure chose à faire pour gérer ces questions, est de vous y préparer. Soyez aussi honnête que possible, et souvenez-vous que votre corps est votre affaire. Il est possible que vous ne souhaitiez pas autant dire aux gens que vous êtes séropositif que lorsque vous étiez plus jeune. Cependant, vous pouvez également réaliser que vous avez besoin d'un soutien autre que celui de votre famille et des professionnels de santé. Choisissez, avec prudence, à qui vous voulez en parler, et soyez prêt à faire face à leurs réactions.

68. Que dois-je faire lorsque je me sens triste ou malheureux?

Parfois, il est normal de vous autoriser à vous sentir triste ou à pleurer. Ces émotions sont à l'intérieur de vous et vous les ressentirez de temps en temps. Il est important de se souvenir que les émotions fortes sont une partie normale de l'adolescence. Chaque adolescent a des moments de colère, de tristesse, de frustration et de peur. Les hormones

peuvent affecter votre humeur, particulièrement au moment de l'adolescence, parce que votre corps commence à en produire davantage. Pour les jeunes femmes, se sentir triste ou en colère est normal, sur tout les jours précédant la période de vos règles. Tout comme il est important et utile de connaître votre corps, il est également bon de connaître les moyens de faire face aux émotions de tristesse. Voici quelques suggestions qui pourraient vous aider à vous sentir mieux :

- Écouter votre musique préférée.
- Écrire ce que vous ressentez. Écrire un poème ou une chanson sur vos sentiments peut également aider.
- Écrire des lettres à un ami, un parent ou membre de la famille, à Dieu, à une personne décédée, ou à une personne à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps, peut vous aider à vous sentir mieux.
- Lire un livre pour détacher votre esprit de vos problèmes.
- Regarder votre film ou émission de télévision préféré (e).
- Dessiner, peindre ou créer des œuvres artistiques pour vous aider à vous exprimer. Même si vous ne pensez pas que vous êtes un grand artiste, dans la mesure où ce que vous créez vient de vous et de ce que vous ressentez, cela peut être utile.
- Pratiquer des activités physiques.
- Méditer ou prier.
- Parler de ce que vous ressentez à une personne dont vous vous sentez proche. Cela peut vous aider à comprendre vos émotions et vous aider à réaliser que vous n'êtes pas seul.

69. Qu'est-ce que la "dépression"?

Vous avez probablement déjà entendu le mot "dépression". Il existe de nombreuses définitions et avis différents sur ce que cela signifie. Il est important que vous sachiez que certaines choses comme la mort d'un membre de la famille, une mauvaise note à l'école, ou le fait d'être en mauvaise santé peuvent rendre les gens « déprimés » ou tristes pendant un certain de temps. C'est tout à fait normal et beaucoup de gens réalisent que la dépression disparaît avec le temps. Pour certaines personnes cependant, la dépression peut être une maladie grave. Tout comme le VIH, la dépression est aussi une maladie. Elle se produit lorsque les substances chimiques dans le cerveau ne fonctionnent pas correctement. La dépression grave peut être soignée par un accompagnement psychologique et des médicaments. Si rien ne semble soulager votre tristesse, il est possible que vous soyez déprimé et que vous ayez besoin d'aide. Voici quelques symptômes de la dépression :

- Se sentir triste et malheureux la plupart du temps
- Ne pas avoir envie de faire les choses que l'on aime habituellement faire
- Ne pas avoir l'énergie ou la motivation ou se sentir agité
- Se sentir coupable et désespéré face à l'avenir
- Se sentir en colère
- Beaucoup s'inquiéter
- Avoir des difficultés à prendre des décisions
- Pleurer beaucoup, parfois sans raison

- Passer beaucoup de temps seul et éviter de retrouver ses amis
- Manger trop ou trop peu, perdre ou gagner du poids
- Dormir tout le temps ou ne pas dormir du tout
- Se sentir irritable
- Songer à ne pas vouloir être en vie ou avoir des pensées suicidaires.

Si vous pensez que l'un de ces symptômes décrit la façon dont vous vous sentez, vous pouvez être déprimé et avez besoin d'aide. Le fait de parler à un travailleur social, un psychologue ou à un autre conseiller peut souvent aider. Vous pouvez également vous rendre à votre clinique locale ou consulter un médecin et ils seront en mesure de vous donner des informations sur l'endroit où aller pour recevoir une aide médicale. En plus de l'accompagnement psychologique, il existe des médicaments qui se sont révélés aider la dépression, mais ils doivent être pris selon les recommandations de votre médecin. Il est important que le médecin sache quels autres médicaments vous prenez afin qu'il n'y ait pas d'effets secondaires néfastes en les prenant ensemble.

La dépression est fréquente et peut être soignée. Toutefois, si elle ne l'est pas, elle risque de s'aggraver et de se reproduire à l'avenir. La dépression non soignée peut vous pousser vers l'alcool, les drogues et d'autres choses qui aggravent la situation. Cela peut également vous conduire à avoir des idées suicidaires, à penser au "suicide".

70. Que dois-je faire si je commence à penser au suicide?

Si vous vous sentez suicidaire, vous devriez en parler à quelqu'un tout de suite. N'ayez pas honte ou ne pensez pas que les gens risquent de penser que vous êtes bizarre. Il s'agit d'une urgence et vous devez vous assurer qu'une personne en qui vous avez confiance est au courant de ce que vous ressentez. Appelez votre clinique ou un médecin immédiatement. Ils peuvent vous mettre en contact avec un travailleur social ou un psychologue qui peut vous évaluer immédiatement et essayer de vous aider par tous les moyens possibles. Vous pouvez parler à quelqu'un en qui vous avez confiance, comme un ami, un enseignant ou un conseiller scolaire, un parent ou un membre de la famille. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul et qu'il existe des gens qui peuvent vous aider. Les pensées suicidaires peuvent être soignées. N'abandonnez pas et ne renoncez pas à votre vie. Si un ami vous dit qu'il pense au suicide, il est très important de vous confier à un adulte ou à une personne qui peut vous aider immédiatement. N'assumez jamais que votre ami n'est pas sérieux.

71. Comment puis-je faire face au vide provoqué par l'absence de mes parents, frères ou sœurs qui sont morts du sida?

Lorsqu'un parent, un frère ou une sœur décède, votre vie sera changée pour toujours. Il est important d'exprimer ce que vous ressentez à propos de la mort et d'essayer de garder les souvenirs de vos proches en vie. Vous pouvez effectuer des rituels pour les garder dans votre mémoire et vous sentir proche d'eux. Vous pouvez écrire des lettres, leur dire des choses que vous vouliez qu'ils sachent avant leur mort ou des choses que vous voulez qu'ils sachent sur votre vie et ce que vous faites. Vous pouvez parler de vos souvenirs et de moments passés avec eux. Vous pouvez créer un livre de photos décrivant vos souvenirs avec eux. Il est important que vous réalisiez que vous êtes toujours vivant et vous devez poursuivre votre vie. Cela peut prendre du temps à comprendre. Réalisez que ces personnes seront toujours avec vous par les souvenirs que vous avez d'eux.

72. Comment puis-je faire face au vide provoqué par l'absence de mes amis qui sont morts du sida?

Il est important de décider par quelle façon vous allez vous souvenir de vos amis, que ce soit en écrivant quelque chose sur eux, en pensant à des souvenirs précis, ou par des photographies. Parfois, le fait d'envoyer une carte à la famille de votre ami décrivant les souvenirs des moments que vous avez passés ensemble ou seulement vos pensées à propos de votre ami, peut aider. Ce sera bénéfique pour vous et pour la famille de votre ami. Essayez de penser à la façon dont votre ami a influencé votre vie et celles d'autres personnes, et ce qui le rendait heureux. Si vous pensez aux moments les plus heureux de votre ami, cela vous aidera à vous souvenir de sa vie.

73. Comment puis-je m'accorder de la valeur et accorder de la valeur à ma vie?

Il est primordial de vous fixer des objectifs "à long terme", c'est-à-dire, des objectifs que vous souhaitez atteindre au cours des mois ou des années à venir. Pensez aux études que vous voulez faire, aux relations sociales, à la carrière, à la relation amoureuse que vous voulez avoir, ou à tout ce qui est important pour vous. L'étape suivante consiste à trouver les moyens pour réaliser ces objectifs. Vous devez également définir des « objectifs à court terme », c'est-à-dire, des objectifs que vous pouvez réaliser aujourd'hui, demain ou la semaine prochaine, qui peuvent être aussi simples que de dire quelque chose de gentil à vos frères et sœurs, ou aussi compliqués que d'arrêter de consommer de l'alcool ou de la drogue. Récompensez-vous lorsque vous atteignez un objectif, qu'il soit à long terme ou à court terme, ou si vous accomplissez ou modifiez quelque chose qui vous rend fier de vous. Il est également important de vivre dans l'instant et de ressentir autant de joie que possible dans votre vie. Cela peut vous aider à vous rendre compte que votre vie a une valeur incroyable et que vous devriez en profiter autant que possible.

74. Comment dois-je faire pour me fixer des objectifs?

Si vous vous souvenez de l'acronyme "SMART", il vous sera facile de vous souvenir de ce que vos objectifs doivent refléter.

Spécifique: Assurez-vous que vos objectifs sont simples et concernent ce que vous aimeriez voir se réaliser dans votre vie. Un exemple pourrait être que vous aimeriez avoir une famille à l'âge de 30 ans.

Mesurable: Si vous avez une idée de la façon et de la date à laquelle vous pourriez être en mesure d'atteindre vos objectifs, il vous sera alors possible d'imaginer les étapes qui seront nécessaires pour les atteindre. Par exemple, si votre objectif est d'obtenir un diplôme universitaire, vous saurez que vous progressez vers l'accomplissement de votre objectif lorsque vous terminez l'école secondaire.

Accessible: Assurez-vous que vos objectifs sont réalistes. Ne vous exposez pas à une déception en fixant des objectifs qui soient irréalisables.

Réaliste: Créez un plan sur la façon d'atteindre vos objectifs, que vous pourrez facilement suivre. Ainsi, il vous sera beaucoup plus agréable de les atteindre.

Temps: Fixez une date / heure cible pour la réalisation de vos objectifs pour vous aider à rester sur la bonne voie.

75. Que dois-je faire si mes frères et sœurs sont en colère ou jaloux de l'attention que je reçois?

Que vos frères et sœurs soient infectés par le VIH ou pas, ils seront affectés émotionnellement par le fait que vous soyez séropositif. Ils peuvent être inquiets de ce qui pourrait vous arriver et leur arriver dans l'avenir. Comme vous, vos frères et sœurs ont besoin de ressentir de l'espoir et de la confiance face à l'avenir. Parlez-leur du VIH et de votre vie. S'ils ressentent qu'ils ne reçoivent pas suffisamment d'attention, le fait de passer plus de temps avec eux et leur donner une chance de faire des choses qu'ils aiment et qu'ils savent faire pourrait aider. La meilleure façon d'améliorer la relation est de communiquer avec eux autant que possible.

76. Que puis-je faire pour que mes parents / tuteurs respectent ma vie privée?

Vous pouvez penser que vos parents ou tuteurs sont surprotecteurs et vous traitent différemment. Il est important que vous réalisiez qu'ils se soucient de vous et de votre santé, et c'est pourquoi ils sont très impliqués dans votre vie. Au lieu de vous mettre en colère ou de vous sentir frustré à leur égard, quand vous trouvez qu'ils ne respectent pas votre vie privée, essayez d'en discuter avec eux. Expliquez-leur que vous comprenez qu'ils soient préoccupés par votre santé, mais que vous avez besoin d'un peu d'intimité, comme de tenir un journal ou d'avoir des conversations privées avec des amis. Cela peut les aider à comprendre que vous êtes assez mature pour que certaines parties de votre vie ne concernent que vous.

*(signifie "intelligent" en anglais)**

77. Que faire si mes parents / tuteurs ne veulent pas que je révèle mon statut sérologique?

Certaines familles et tuteurs prennent la décision de garder la séropositivité secrète. Vous pouvez ne pas être d'accord avec cette décision, mais il y a des raisons à cette décision. Ils peuvent craindre que les autres vous traitent différemment ou ne vous rejettent. Ils peuvent avoir peur de perdre le soutien des autres membres de la famille ou d'amis. Ils peuvent s'inquiéter de perdre leur emploi ou d'être victimes de rejet social. Toutefois, le fait de garder cela secret peut être stressant et conduire à un sentiment de solitude, surtout lorsque vous grandissez. La meilleure chose à faire est d'essayer de parler avec votre famille et d'expliquer ce que vous voulez. Si vous souhaitez le dire à une certaine personne, comme un ami ou un enseignant, expliquez-leur que vous pensez que cette personne gardera votre secret, et la raison pour laquelle vous vous sentiriez mieux si elle était au courant de votre séropositivité. S'ils ne veulent toujours pas que vous révéliez votre séropositivité, il reste, cependant, important d'avoir des discussions ouvertes et honnêtes au sein de la famille. Cela peut vous aider à gérer la confidentialité de votre statut sérologique vis-à-vis des autres, et de vous assurer que vous avez quelqu'un à qui parler sur ce que vous ressentez face à la séropositivité.

PARLONS DE LA DIVULGATION DE LA SÉROPOSITIVITÉ

78. Pourquoi devrais-je divulguer ma séropositivité?

La divulgation de la séropositivité n'est pas facile et peut être effrayante, mais cela peut aussi être très stimulant. Avant de la divulguer, il est important de réfléchir précisément à qui, quand et comment la révéler, et de vous demander de quelle façon la personne que vous aurez choisie pourrait réagir. La divulgation de votre statut sérologique doit être une expérience positive et, par conséquent, doit être préparée.

Il existe un certain nombre d'avantages à divulguer votre séropositivité :

- Les personnes qui vous aiment et s'occupent de vous, pourront vous soutenir et il vous sera plus facile de demander de l'aide lorsque vous en aurez besoin. Les personnes proches qui vous soutiennent seront en mesure de vous encourager pendant les périodes difficiles et de vous féliciter lorsque vous surmonterez ces périodes difficiles.
- Un secret peut devenir une charge psychologique et entraîner une pression supplémentaire sur le corps. La communication de votre séropositivité avec d'autres personnes peut contribuer à réduire ce stress.
- Lorsque vous révélez votre statut à des personnes de confiance et qui vous aiment, vous pouvez travailler ensemble dans le but de vous aider à vivre en bonne santé une vie longue et épanouissante.
- Lorsque vous divulguez votre séropositivité dans votre communauté, vous contribuez à réduire le silence, la stigmatisation et la discrimination qui entourent le VIH, et à ouvrir les portes d'un soutien accru de la part de la communauté envers les personnes vivant avec le VIH et parmi les personnes vivant avec le VIH.
- Lorsque vous communiquez votre séropositivité ouvertement, d'autres personnes vivant avec le VIH dans votre communauté seront plus susceptibles de suivre votre exemple et de communiquer aussi leur séropositivité.

79. À qui devrais-je divulguer ma séropositivité?

Vous pouvez décider de révéler votre statut à un ensemble de personnes et pour des raisons différentes. Celles-ci pourraient comprendre :

- Famille et amis : pour bénéficier de leur soutien et assistance.
- Partenaire sexuel : pour pouvoir discuter des stratégies de prévention et vous rendre ensemble au centre de conseils et de dépistage volontaires (CDV).
- Prestataires de services : pour accéder aux services de prévention, de traitement, de soutien et de soins et recevoir les informations rapidement sur toutes questions concernant le VIH et la prévention.
- Groupes de soutien pour les personnes vivant avec le VIH : pour partager les expériences, les réussites et les difficultés et apporter un soutien les uns aux autres.

autres.

- Employeurs et collègues de travail : pour accéder au soutien en milieu de travail et aux prestations médicales qui peuvent être disponibles sur le lieu de travail.

Souvenez-vous que même si vous-même et votre partenaire êtes tous deux séropositifs, il est important d'avoir des rapports sexuels sans risque et d'éviter la réinfection par une autre souche du VIH.

80. Comment puis-je dire à mon petit ami ou ma petite amie que je suis séropositif ou séropositive?

Il n'est pas facile de dire à quelqu'un que vous aimez que vous êtes infecté par le VIH. Pour tant, il est important que la personne avec qui vous êtes impliqué physiquement et avez une relation amoureuse connaisse votre diagnostic. C'est la bonne chose à faire. Peut-être avez-vous peur que la personne ne veuille plus être avec vous, ou qu'elle soit en colère pour l'avoir gardé secret. Il est difficile de savoir comment une personne va réagir.

Si vous faites suffisamment confiance à la personne pour être avec elle, alors vous devez lui confier la vérité. Si elle réagit de façon négative, vous aurez au moins protégé votre propre santé et la sienne en étant honnête. Devoir mentir à quelqu'un que vous aimez peut être déprimant et épuisant. Si la personne accepte votre diagnostic et veut continuer la relation, vous vous sentirez probablement soulagé et encore plus proche d'elle. En outre, le fait de par tager la responsabilité de votre protection, peut la rendre beaucoup plus facile.

Trouver le courage de parler de votre diagnostic est probablement la partie la plus difficile. Si vous pensez que cela pourrait vous aider, vous pouvez demander à un travailleur social ou à un autre professionnel de santé d'être présent lors de la discussion. Pensez à ce que vous voulez dire et comment vous voulez le dire. Dites à votre partenaire que vous avez besoin de lui parler sur un sujet qui n'est pas facile. Expliquez pourquoi il est important pour vous d'être honnête avec lui ou elle. Vous pourriez envisager de dire quelque chose comme :

“C'est très difficile pour moi, mais avant que notre relation n'aille plus loin, il y a quelque chose que tu devrais savoir sur moi. Je suis séropositif et je m'efforce de faire tout mon possible pour rester en bonne santé. Je te le dis parce que je veux que tu restes en bonne santé aussi.”

La personne peut réagir en vous posant beaucoup de questions sur la façon dont vous avez contracté la maladie, d'ordre médical, et à quelles autres personnes vous en avez parlé. Vous devriez répondre à ces questions si vous vous sentez à l'aise de le faire. Vous n'êtes pas obligé d'en dire plus que vous ne le voulez. Une bonne idée serait de lui expliquer comment vous risquez de transmettre le virus et comment vous pouvez éviter la transmission. Votre partenaire peut avoir très peu d'informations sur l'infection par le VIH. La personne peut avoir besoin de temps pour y réfléchir. Encouragez-la à essayer de trouver des informations par elle-même. Soyez prêt à lui donner de l'espace et à être ouvert à plus de communication. Il n'est pas bon de dire :

“Je suis séropositif. Maintenant que tu le sais, je ne veux plus en parler.”

Mais souvenez-vous toujours que la gravité de la situation ne doit pas rendre votre relation trop sérieuse, et uniquement être concentrée sur le VIH. Le VIH est important, mais ce n'est pas le seul aspect de vous. Vous avez d'autres intérêts et idées.

Rappelez à la personne que vous êtes toujours le même que vous étiez avant de lui parler

de votre diagnostic. Laissez-la entrer dans votre vie dans la mesure où chacun de vous deux se sente à l'aise. Parlez de ce que vous ressentez et de la difficulté de partager cette information avec elle. Laissez la personne essayer de comprendre ce que vous vivez. Vous pouvez également vouloir lui demander de ne pas parler de votre diagnostic à d'autres. Rappelez-lui que vous lui avez fait confiance en partageant cette information avec elle.

Si votre partenaire risque d'avoir contracté le VIH, vous devriez l'encourager à effectuer un test de dépistage. Si vous commencez ou continuez à avoir des relations sexuelles avec votre partenaire, la protection doit être discutée en détail. Cela peut sembler étrange de planifier les rapports sexuels, et embarrassant de discuter de l'utilisation des préservatifs, mais souvenez-vous que le but est de protéger votre santé et celle de votre partenaire. Vous pouvez craindre que votre partenaire réagisse violemment lorsque vous lui parlerez de votre séropositivité. S'il ou elle a été violent(e) dans le passé, quelqu'un d'autre devrait être présent avec vous, qui puisse vous protéger, ou bien vous devriez le dire à la personne dans un lieu public. Une autre option pourrait être de l'annoncer à la personne au téléphone. Vous devriez également prendre des mesures pour interrompre une relation violente et ce sujet sera abordé plus loin dans ce livre. Si vous choisissez d'en parler seul(e) à la personne et qu'elle réagisse violemment, partez le plus rapidement possible et demandez de l'aide.

81. Quand devrais-je divulguer ma séropositivité ?

Il est plus facile de révéler et de partager votre séropositivité avec les autres quand vous l'avez acceptée et avez surmonté les émotions négatives comme la peur, la culpabilité, la colère ou le refus - que beaucoup de gens peuvent ressentir quand ils découvrent d'abord qu'ils sont séropositifs.

Les difficultés auxquelles vous devez faire face au cours du processus d'acceptation de votre statut, peuvent conduire à l'auto-stigmatisation, c'est à dire que vous stigmatiser votre propre infection en raison des perceptions négatives que vous avez sur le VIH. L'auto-stigmatisation empêche les personnes vivant avec le VIH d'agir pour recevoir le traitement, les soins et le soutien dont elles ont besoin, et peut conduire à des maladies évitables et, parfois, à une mort prématurée.

Pour être en mesure de réussir à mener une vie positive et à pratiquer la prévention positive, vous devez d'abord accepter votre statut, et savoir que le VIH est une maladie qui peut être gérée. Grâce à cette acceptation, vous êtes sur la voie d'une vie plus saine et plus longue, et il sera plus difficile aux autres de vous stigmatiser.

Essayez de suivre les étapes suivantes pour vous aider à atteindre cet état positif d'espoir et d'acceptation :

- Obtenez autant d'informations précises sur le VIH que vous le pouvez.
- Recherchez un professionnel de santé que vous appréciez et à qui vous faites confiance et effectuez des contrôles réguliers.
- Si vous n'avez pas encore eu besoin de prendre des médicaments antirétroviraux, préparez-vous mentalement pour ce moment s'il doit arriver.
- Rejoignez un groupe de soutien à la base communautaire pour les adolescents vivant avec le VIH et partagez et apprenez de vos pairs.
- Essayez de parler avec un conseiller sur tout problème ou inquiétude que vous pouvez avoir, sur votre santé, votre avenir et celui de vos proches.

82. Comment puis-je divulguer ma séropositivité ?

Commencez par apprendre tout ce que vous pouvez sur le VIH, sur les façons de mener une vie positive et sur les sujets associés. Une fois en possession des connaissances appropriées, vous êtes davantage en mesure de gérer toute idée préconçue, la stigmatisation et la discrimination que vous pourriez rencontrer lors de la divulgation de votre statut.

Discutez de vos projets de divulgation avec un conseiller ou un professionnel de santé, et lorsque vous vous préparez à prendre votre décision, gardez ceci à l'esprit :

- Réfléchissez bien avant de divulguer votre séropositivité publiquement, car vous ne pouvez pas retirer l'information une fois qu'elle aura été communiquée.
- Une fois que vous vous sentez prêt, réfléchissez à qui vous souhaitez divulguer votre statut, étant donné que la première fois peut être la plus difficile. Vous devez être sûr que la personne à qui vous allez le révéler sera compréhensive et pourra vous soutenir.
- Il peut être plus facile pour vous de demander à quelqu'un de vous accompagner lorsque vous décidez de révéler votre statut, afin que cette personne puisse vous apporter son soutien. Cela pourrait être un conseiller, un membre de votre groupe de soutien, un ami ou un membre de la famille.
- Lorsque vous vous apprêtez à le divulguer à une personne de votre choix, il peut être utile de prendre avec vous des documents d'information sur le VIH. Cela aidera à expliquer les faits et à répondre aux questions qu'elle pourrait poser.
- La divulgation de votre séropositivité est votre décision et vous avez le droit de choisir à qui, comment et quand la divulguer.

83. Comment puis-je trouver des moyens pour aider d'autres jeunes séropositifs ayant des questions similaires ?

Certains jeunes vivant avec le VIH trouvent que le fait d'informer et d'apporter un soutien à d'autres personnes vivant avec le VIH est très gratifiant. Vous pouvez songer à devenir un « mentor » pour d'autres jeunes vivant avec le VIH qui se sentent effrayés et seuls. Avant de choisir de vous impliquer dans ce domaine, vous devez être sûr que vous êtes prêt à révéler aux gens, la plupart que vous ne connaîtrez pas, que vous vivez avec le VIH. Certains jeunes apprécient la possibilité d'aider les autres et de leur apprendre comment vivre une vie saine. Cela peut les aider à penser qu'ils font quelque chose de positif avec leur maladie. Demandez à votre médecin ou à un autre professionnel de santé s'il ou elle connaît des moyens pour participer à l'animation d'un groupe d'adolescents ou devenir mentor de jeunes vivant avec le VIH.

PARLONS DE LA TRANSITION DES SOINS

84. Qu'est-ce que la transition des soins?

La transition des soins est le processus actif qui permet la préparation et le passage de la pédiatrie, ou des soins destinés aux l'enfant, aux soins destinés aux adultes. Dans cer tains cas, le changement de professionnels de santé et d'établissement médical sera nécessaire, dans d'autres cas, vous resterez avec le même professionnel dans le même établissement. Peu impor te le contexte, la transition réussie des soins exige que vos différents besoins soient satisfaits de manière appropriée, qu'ils soient médicaux (liée à la santé), scolaires (liés aux études) ou professionnels (liés à l'emploi). Une transition des soins médicaux effectuée en douceur peut aussi faciliter d'autres transitions vers l'âge adulte, telles que celles liées au travail, à l'école et à la famille. Bien que tous les jeunes n'aient pas accès à des soins spécialisés pédiatriques ou destinés aux adolescents, la plupart des principes présentés dans cette section vous permettront cependant de vous aider à faire la transition vers votre propre gestion du VIH, et de passer d'un traitement antirétroviral en tant qu'enfant à un traitement en tant qu'adulte.

85. Pourquoi dois-je effectuer la transition vers des soins destinés aux adultes?

En tant qu'enfant, vos besoins médicaux sont généralement mieux gérés par un pédiatre (médecin spécialisé pour les enfants) ou une clinique pédiatrique où les professionnels sont très habitués à prendre en charge les soins de leurs patients. Lorsque vous grandissez, toutefois, vos besoins médicaux changent et nécessitent généralement l'attention d'un spécialiste de médecine interne ou un autre médecin spécialisé pour les soins aux adultes, qui s'attendra à ce que vous preniez vous-même en charge vos propres soins. Cela signifie que vous devrez être en mesure de poser seul des questions sur votre santé et de plaider pour vos besoins, tout en suivant les conseils de votre médecin ou un autre professionnel de santé. Tout le monde finit par quitter son pédiatre ou la clinique pédiatrique pour trouver un médecin spécialisé pour adultes. Dans ce cas, le patient est alors "transféré" (passe d'un médecin à un autre) et la transition a lieu.

86. Que puis-je faire si je ne veux pas transférer?

Il est normal de se sentir anxieux ou inquiet face aux transitions dans la vie, qu'il s'agisse de la transition de l'adolescence à l'âge adulte, de l'école secondaire à l'université, de la vie à la maison à l'indépendance, ou des soins pédiatriques (enfants) aux soins médicaux pour adultes. Vous-même, comme beaucoup d'autres jeunes, avez peut-être été suivi par un certain médecin ou un groupe de professionnels de santé pendant votre enfance et adolescence, et vous pouvez hésiter ou ressentir une certaine tristesse, de la colère ou de la confusion à l'idée de laisser les gens qui ont pris soin de vous au cours de vos premières années. Vous pouvez également être inquiet sur ce qui vous attend de l'autre côté de la transition. Il est important que vous partagiez vos pensées et ce que vous ressentez par rapport à la transition avec vos professionnels de santé afin qu'ils puissent vous aider à gérer les angoisses ou les inquiétudes que vous pourriez avoir. Plus vous commencerez à

en parler tôt avec les professionnels et les autres personnes qui vous soutiennent, mieux vous serez préparé lorsque viendra le moment de la transition, qu'il s'agisse d'une transition physique d'une clinique à une autre, d'une transition médicale d'un professionnel à un autre, ou d'une transition mentale et développementale de l'enfance à l'âge adulte ou de la dépendance (par exemple, compter sur les autres pour vos soins) à l'autonomie (par exemple, la prise en charge de vos propres soins). Vous devriez travailler en étroite collaboration avec les professionnels pour élaborer un calendrier individualisé et un plan de transition qui vous prépareront aux difficultés et possibilités qui vous attendent. Vous pouvez également trouver utile de parler à d'autres jeunes qui ont déjà effectué la transition et profiter de leurs conseils sur la meilleure façon de préparer et de gérer votre propre transition.

87. Quand devrais-je effectuer la transition vers un médecin spécialisé pour les adultes?

La plupart des personnes, y compris les adolescents vivant avec le VIH, quittent leur pédiatre ou leur clinique pédiatrique entre l'adolescence et le milieu de la vingtaine. L'âge précis du transfert des soins pédiatriques aux soins pour adultes dépend d'un certain nombre de facteurs, y compris le fait de se sentir prêt (dans quelle mesure les personnes sont prêtes à faire le transfert, sur le plan médical ou psychologique), le niveau de maturité, les besoins médicaux (les personnes ayant des besoins médicaux spéciaux ou complexes peuvent devoir effectuer le transfert plus tard), la situation dans la vie (si elles sont en train de passer de la vie à la maison à la vie à l'école ou si elles démarrent un emploi), l'assurance (certains régimes d'assurance privés ou publics ont des limites d'âge pour les soins pédiatriques, etc.), et d'autres raisons. Au fil du temps, vous devrez apprendre comment anticiper et répondre à vos besoins différents, médicaux et autres. En tant que patient adulte, vous serez appelé à assumer la responsabilité et à prendre en main votre santé et votre bien-être.

88. Quelles connaissances ou compétences sont nécessaires pour que ma transition soit réussie?

Vous pouvez apprendre beaucoup de choses et développer de nombreuses compétences pour vous préparer à la transition. Vous devriez d'abord rencontrer votre médecin pour discuter des compétences dont vous aurez besoin et prévoir quand et comment vous allez les développer. Cette liste de connaissances et de compétences, ainsi que le calendrier de leur réalisation permettront l'élaboration de votre plan de transition personnalisé. Vous devriez commencer à travailler sur ce plan le plus rapidement possible, dès l'âge de dix ans, lorsque vous pouvez commencer à planifier des objectifs futurs avec votre médecin, ou au moins trois ans avant votre prévision de transition. Mais, même si vous commencez à travailler sur votre plan plus tard, cela est mieux que rien ! Voici quelques questions relatives aux connaissances générales et compétences que vous devriez aborder dans votre plan :

- Avez-vous une bonne compréhension de votre diagnostic lié au VIH?
- Avez-vous une bonne compréhension des autres maladies que vous avez?
- Savez-vous quoi faire pour rester en bonne santé?
- Savez-vous ce qu'il faut faire pour préserver votre sécurité (c.-à-d. éviter les comportements, les activités et les situations à risque)? Savez-vous comment

- bien communiquer avec votre médecin et les autres professionnels de santé?
- Êtes-vous à l'aise pour poser des questions liées à votre santé à votre médecin et autres professionnels de santé?
- Savez-vous comment utiliser les services communautaires?
- Pratiquez-vous un comportement sexuel responsable (c'est à dire, prévenir la transmission du VIH et vous protéger de contracter d'autres maladies ou souches de VIH)?
- Recherchez-vous des informations et des conseils, lorsque vous en avez besoin?
- Avez-vous connaissance de toutes vos informations médicales?
- Avez-vous une bonne compréhension de votre régime d'assurance maladie et des questions associées?
- Vous souvenez-vous de prendre vos médicaments par vous-même?
- Prenez-vous vos rendez-vous médicaux par vous-même et y assistez-vous seul?
- Savez-vous comment organiser vos propres transports en toute sécurité?

89. Comment puis-je mieux plaider pour mes propres besoins en matière de santé?

La première chose à faire pour mieux plaider pour vos propres besoins en matière de santé est d'acquérir les connaissances concernant votre diagnostic lié au VIH et les autres problèmes de santé. Vous devez comprendre tous les changements ou les symptômes causés par votre (vos) maladie (s) et tous les effets secondaires provoqués par vos médicaments antirétroviraux ou par d'autres médicaments. Plus vous grandissez, plus vous devez progressivement devenir responsable quant à la prise de vos propres médicaments sans que quelqu'un n'ait à vous rappeler quand et comment les prendre. Vous devez aussi avoir une bonne compréhension de tous les examens que vous devez faire (sang, radiographie, etc.) et ce que les résultats signifient - votre médecin peut vous aider à mieux les comprendre. Le fait de plaider vous-même pour vos propres soins médicaux, signifie également que vous devez connaître les signaux d'alarme lorsqu'une aide d'urgence est nécessaire, et qui appeler en cas d'urgence. Vous devez avoir vos informations de contact d'urgence avec vous, avec votre carte d'assurance (si vous en avez une) et toute autre information médicale importante. Vous devez progressivement prendre vous-même vos propres rendez-vous avec les médecins et noter toutes vos questions qui leur sont destinées avant votre visite. Pendant la consultation avec votre médecin, il est important de communiquer avec lui et de lui poser toutes les questions que vous pouvez avoir. Si vous ne comprenez pas la réponse, vous devez lui demander de vous expliquer. Vous devez également parler à votre médecin et à d'autres professionnels de santé des sujets difficiles ou délicats comme les relations, la drogue et la planification familiale. Assurez-vous de demander des copies des examens médicaux et des rapports, ainsi que des précisions si vous ne comprenez pas quelque chose.

90. Comment puis-je assumer la responsabilité de mes informations médicales?

Pour assumer la responsabilité de vos informations médicales, vous devez d'abord comprendre les médicaments que vous prenez, y compris leurs noms et à quel moment vous devez les prendre, ainsi que les médicaments que vous preniez et la raison pour laquelle votre médecin les a changés (par exemple, effets secondaires, résistance, etc.).

Vous devez également savoir comment appeler votre pharmacie et renouveler vos médicaments. Si vous avez une assurance santé, vous devez comprendre comment elle fonctionne et quelles dépenses sont sous votre responsabilité (et avoir un plan pour payer ces dépenses). Veillez à conserver une liste d'adresses et les coordonnées de tous vos professionnels de santé ainsi que d'autres ressources communautaires. Vous devez également tenir un carnet ou un journal dans lequel vous inscrivez vos médicaments, vos antécédents médicaux et les résultats des examens médicaux. Vous pouvez également demander à votre médecin ou un autre professionnel de santé de vous donner un bref résumé écrit de votre état de santé - parfois cela s'appelle un « Récapitulatif médical » que vous pouvez emporter avec vous, sur tout si vous devez changer de médecins. Vous devez également être en mesure de donner un bref historique de votre état de santé oralement - vous pouvez vous entraîner à le faire devant un miroir !

PARLONS DE L'AVENIR

91. Pourrais-je un jour obtenir un emploi ou aller à l'université?

Absolument ! Suivez vos rêves. Il est très important que vous fixiez vos objectifs et réalisiez ce dont vous rêvez dans votre vie. Si votre objectif personnel est d'obtenir un emploi ou d'aller à l'université, alors il n'y a aucune raison de ne pas le faire. Tant que vous êtes dans un endroit où vous pouvez recevoir des soins médicaux de qualité et constants, il ne devrait y avoir aucun problème. Vous devez envisager un avenir prometteur pour vous-même.

92. Comment dois-je me préparer pour la journée à venir?

- Riez tous les jours.
- Essayez de faire une chose chaque jour que vous n'avez pas faite avant. Si vous ne pouvez pas, pensez à deux choses que vous pouvez faire le lendemain.
- Offrez-vous quelque chose d'agréable tous les jours. Il peut s'agir d'appeler un ami, de lire un bon livre, de manger votre plat préféré... tout ce qui vous permet de vous sentir bien !
- Soyez attentionné envers quelqu'un d'autre chaque jour. Dites à une personne que vous l'aimez, rentrez à la maison à l'heure, ou dites à un (e) ami (e) ce que vous aimez chez lui ou elle
- Continuez à vivre et à apprendre.
- Ne perdez jamais espoir.

Où puis-je obtenir plus d'informations?

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre à votre:

- Hôpital public ou une clinique local (e)
- Bureau d'aide sociale local
- Clinique de l'école locale
- Association locale au service des jeunes
- Centre local de conseils et de dépistage volontaires
- Groupe local de soutien pour les personnes vivant avec le VIH ou un autre groupe de soutien par les pairs.

Voici quelques organisations internationales qui pourraient vous être utiles :

Programme sur le sida pour les adolescents
Hôpital pour enfants du Centre médical Montefiore
+1 718-882-0232 www.AdolescentAIDS.org

Advocates for Youth [Défense des jeunes]
+1 202-347-5700
www.advocatesfor youth.org et www.youthhiv.org

AIDS Alliance
[Alliance sida] pour les enfants, les jeunes et les familles
+1 202-785-3564 www.aids-alliance.org

Baylor International Pediatric AIDS Initiative (BIPAI)
[Initiative internationale de l'Université Baylor contre le SIDA de l'enfant]
+1 832-822-1038 www.bipai.org

Elizabeth Glaser Pediatric AIDS Foundation
[Fondation Elizabeth Glaser pour le sida des enfants]
+1 202-296-9185 www.pedaids.org

Réseau mondial des personnes vivant avec le VIH / SIDA
+31-20-423 4114
<http://gnpplus.net/fr>

Coalition mondiale des jeunes sur le VIH / sida
+1 917-677-9827 gyca.tigweb.org

Autres sites utiles: www.thebody.com www.k4health.org/toolkits/alhiv www.aidstar-one.com

Références

Bar tlett, J., K. Cavolo, R. Rush, et al. 2011. Transitioning HIV-positive Adolescents into Adult Care. New York, NY: Département d'État de la Santé de New York.

Baylor International Pediatric AIDS Initiative. 2009. Adherence Education and Psychosocial Support Curriculum. Disponible sur <http://www.bipai.org/Adherence-Curriculum/> (Consulté en février 2012)

Baylor International Pediatric AIDS Initiative. 2010. HIV Curriculum for the Health Professional (4^eÉdition). Disponible sur <http://www.bipai.org/HIV-curriculum/> (Consulté en février 2012)

Birungi, H. 2007. HIV/AIDS Programming and Sexuality of Young People Perinatally Infected with HIV. In Strengthening Linkages between Sexual and Reproductive Health and HIV/AIDS., éd. par B. Donta, M. Lusti-Narasimhan, D. Agarwal et P. Van Look, 141-152. Mumbai, India: Varun Enterprises.

Ditshwanelo. 2007. My Future Today- a guide for youth. Disponible sur <http://archive.k4health.org/toolkits/ahiv/my-future-today-guide-youth> (Consulté en février 2012)

Gipson, M., and G.C. Garcia. 2009. Transitioning HIV-positive Youth into Adult Care. Akron, OH : Faithwalk Enterprises, LLC.
Camp Sunrise and Ohio AIDS Coalition.

Centre international pour les soins du sida et les programmes de traitement. 2011. Adolescent HIV Care and Treatment (Zambia). Disponible sur <http://cumc.columbia.edu/dept/icap/resources/supporttools/index.html> (Consulté en février 2012)

Jacob, S., et S. Jerald. 2007. Transitioning Your HIV+ Youth to Healthy Adulthood: A Guide for Health-care providers. Disponible sur <http://hivcarefor youth.org/pdf/TransitioningYouth.pdf> (Consulté en février 2012)

Ndiaye, C. (Ed.). 2009. Psychosocial Care and Counseling for HIV-Infected Children and Adolescents: A Training Curriculum. Disponible sur www.k4health.org/system/files/Psychosocial%20care%20and%20counseling%20for%20HIV%20infected%20children%20and%20adolescents%5B1%5D.pdf (Consulté en février 2012)

Ramsden, N., et C. Vawda. 2007. You and Your Child with HIV—Living Positively. Disponible sur [www.childrensrighstcentre.co.za/site/files/6592/You & YourChildwithHIVLivingPositively-E% 283% 29.pdf](http://www.childrensrighstcentre.co.za/site/files/6592/You%20&%20YourChildwithHIVLivingPositively-E%203%2029.pdf) (consulté février 2012)

Robinson, P., M. Donohoe, R. Wilcox, et al. 2006. Adolescent Transition Workbook. AIDS Education and Training Centers. Disponible sur <http://www.aidsetc.org/aidsetc?page=etres-display&resource=etres-269> (Consulté en février 2012)

Sharer, M., et Fullem, A. 2012. Technical Brief: Transitioning of Care and Other Services for Adolescents Living with HIV in Sub-Saharan Africa. Arlington, Virginie : Ressources pour une assistance technique et un soutien en rapport avec le sida par USAID, AIDSTAR-One, Ordre de mission 1.

Ser vice de diffusions des informations sur le sida et le VIH d'Afrique du Sud. Training of Trainers (ToT) Handbook: Supporting Parents and Caregivers of Children Living with HIV. Disponible sur <http://www.saf aids.net/node/1088> (Consulté en février 2012)

Wiener, L. et Wood, L. 2004. Teen Talk: Living With HIV. Disponible sur <http://womenchildrenhiv.org/pdf/p04-pp/pp-08-00.pdf> (Consulté en février 2012)

Wiener, L.S., H.B. Battles et L.V. Wood. 2007. A Longitudinal Study of Adolescents with Perinatally or Transfusion Acquired

HIV Infection: Sexual Knowledge, Risk Reduction Self-efficacy and Sexual Behavior. *AIDS Behavior* 11:471–478.

Organisation mondiale de la Santé. 2009. Male Circumcision for HIV Prevention. Disponible sur <http://www.who.int/hiv/topics/malecircumcision/en/index.html> (Consulté en février 2012)

Organisation mondiale de la Santé. 2011. Guideline on HIV Disclosure Counseling for Children Up to 12 Years of Age. Disponible sur http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241502863_eng.pdf (Consulté en février 2012)

REMERCIEMENTS

Édition actuelle (Afrique sub-saharienne):

Ce guide a été élaboré à l'origine par Lori Wiener et Lauren V. Wood. En 2010, le programme du Club des jeunes du BaylorChildren'sClinical Centre of Excellence au Botswana et ses partenaires ont créé un guide mis à jour pour les adolescents séropositifs au Botswana en anglais et en setswana, sous la direction d'Edward Pettitt. La version actuelle de ce guide a été adaptée en 2013 pour une diffusion plus large dans les pays touchés par le VIH. Le guide est disponible en anglais, français, portugais et Xhosa. Les révisions 2013 ont été dirigées par Edward Pettitt avec la collaboration d'Anouk Amzel de l'Agence américaine pour le développement international et AIDSTAR-One.

L'édition actuelle de ce guide a été financée par le Plan d'urgence du président américain pour le SIDA (U.S. President's Emergency Plan for AIDS Relief - PEPFAR) par l'intermédiaire de l'Agence américaine pour le développement international (U.S. Agency for International Development - USAID) sous le numéro de contrat GHH-I-00-07-00059-00, Projet Ressources pour une assistance technique et un soutien en rapport avec le sida (AIDSTAR-One), Secteur I, Ordre de mission 1.

Citation suggérée:

Wiener, Lori et Lauren V. Wood. 2013. Teen Talk: A Guide For Positive Living. 3rd edition, sub-Saharan Africa. Corrigée par Edward Pettitt. Arlington, Virginie : Ressources pour une assistance technique et un soutien en rapport avec le sida de l'USAID, AIDSTAR-One, Ordre de mission 1.

Adaptation au Botswana :

Coordinateur du Développement et Publication:

Edward Pettitt

Coordinateur révision langue anglaise : Julia Rosebush, D.O.

Assistants révision langue anglaise : Elizabeth Lowenthal, M.D., Paul Mullan, M.D., Chase O'Brien, Agatha

Offorjebe

Coordinateur révision langue setswana : Keneilwe Mosepedi

Assistants révision langue setswana : Barney Morake, Rona Lethogile, Temo Gilika, Malebogo Kedisang, Sethunya Mokgethi, Lesley Seetso, Nametso Jeremiah

Mise en page et conception : The Works

Remerciements particuliers à : tous les membres et les bénévoles du Club de jeunes du Botswana, les patients et le personnel du Botswana-Baylor Children's Clinical Centre of Excellence et leurs familles.

Les adaptations de certaines sections sont tirées des guides SAfAIDS suivants:

1. "Positive Prevention": Prevention for People Living with HIV (ISBN: 978-0-7974-3753-1) ["Prévention positive": Prévention pour les personnes vivant avec le VIH]
2. Multiple Concurrent Partnerships (MCPs): Know Your HIV Risk (ISBN: 978-0-7974-375204) Partenaires Multiples et Parallèles: Connaissiez vos risques face au VIH]

Publication originale (États-Unis):

Rédigé et corrigé par : Lori Wiener, Ph.D., Lauren V. Wood, M.D. Remerciements particuliers à:

Karen D'Angelo

Publié par : S.P. Hersh, MD et le MedicalIllness Counseling Center (Imprimé par les Services de l'UE)

Il n'existe aucune restriction liée au droit d'auteur concernant la duplication et la distribution des informations contenues dans ce livret.