

La santé mentale des femmes et des jeunes affectés par le VIH

Les femmes qui vivent avec le VIH et leurs enfants vivent de nombreux stress, comme la gestion de la maladie chronique, la stigmatisation et le peu de ressources financières. Le stress peut se manifester différemment d'une personne à l'autre. Les études montrent que les femmes qui vivent avec le VIH ressentent souvent des symptômes de dépression ou d'anxiété. Leurs enfants ont plutôt des troubles de comportement. Les difficultés de santé mentale vécues par les femmes et leurs enfants peuvent avoir un impact important sur la qualité de vie de leur famille.

QUELS FACTEURS INFLUENCENT LA SANTÉ MENTALE DES FEMMES QUI VIVENT AVEC LE VIH?

L'expérience et la crainte de la stigmatisation

- + Les femmes vivent parfois de la honte et de la culpabilité à cause de la stigmatisation autour du VIH. Ces sentiments peuvent devenir envahissants et faire vivre une grande tristesse. Elles ressentent aussi des symptômes de dépression et d'anxiété qui sont souvent causés par la peur de vivre du rejet, par le jugement et par la discrimination. Certaines craignent que leur diagnostic soit dévoilé sans leur consentement.

La capacité à mobiliser des ressources

- + Les femmes qui réussissent à mobiliser des ressources de soutien ont une meilleure santé mentale. Le soutien peut venir de la famille et des milieux communautaires (ex. organisme) ou institutionnels (ex. CLSC).



LE SAVIEZ-VOUS?

- + Dans la plupart des régions du Québec, vous avez accès au Service Info social en composant le **811**. Le service Info social est un service professionnel de références et d'écoute qui peut vous aider à trouver le service psychosocial dont vous avez besoin.
- + Le Portail VIH/sida du Québec offre un bottin des ressources disponibles pour chacune des régions du Québec. Vous y trouverez :
 - ✓ Des ressources communautaires de lutte contre le sida;
 - ✓ Des ressources en santé;
 - ✓ Des ressources qui vont au-delà des enjeux liés uniquement au VIH/sida.
 - ▶ Pour consulter ce bottin, visitez le <http://pvsq.org/ressources/bottins/> ou téléphonez au 1-877-Portail (767-8245).

D'autres ressources sont disponibles :

- + Le site web Santé Montréal offre des ressources sur la santé mentale, sur la santé des femmes et sur les maladies chroniques. Vous pouvez chercher le service dont vous avez besoin par thème. Visitez-le à l'adresse Internet suivante :
<http://www.santemontreal.qc.ca/aide-et-services/servicespartheme/>
- + Parler à quelqu'un peut vous aider à réfléchir sur ce que vous vivez et à diminuer votre stress. **Tel-Aide** offre un service bilingue (français et anglais) d'écoute téléphonique gratuit, anonyme et confidentiel. Ce service est offert aux personnes qui ressentent le besoin de parler de leurs problèmes ou qui pensent au suicide. Pour parler à une personne respectueuse, composez le : 514-935-1101

Une bonne communication avec son médecin

- + La qualité de la communication avec son médecin joue un rôle important sur la santé mentale des femmes qui vivent avec le VIH. Les femmes souhaitent que leur médecin soit empathique et chaleureux. Elles aiment aussi pouvoir participer aux décisions médicales (ex. traitements). À l'inverse, les femmes qui ne se sentent pas écoutées et soutenues par leur médecin ressentent plus de symptômes de dépression.



LE SAVIEZ-VOUS?

- + Vous pouvez vous préparer à vos rendez-vous médicaux :
 - ✓ Procurez-vous un carnet dans lequel vous pourrez écrire vos questions;
 - ✓ Montrez vos questions à votre médecin;
 - ✓ Prenez le temps d'écrire ses réponses afin de mieux les comprendre;
 - ✓ Insistez pour obtenir des réponses satisfaisantes;
 - ✓ Demandez à votre médecin de clarifier son explication et de vous donner des exemples. Si vous n'avez pas compris la première fois, ce n'est pas grave;
 - ✓ Si vous n'êtes pas d'accord avec une des propositions de votre médecin, vous avez le droit de lui dire. Demandez-lui si d'autres solutions existent;
 - ✓ N'hésitez pas à demander à votre médecin des ressources.

- + Vous pouvez aussi demander à une personne proche ou à un intervenant de vous accompagner chez le médecin pour vous soutenir pendant un rendez-vous. Pour trouver un organisme communautaire de lutte contre le VIH/sida dans votre région, contactez la COCQ-SIDA au 1-866-535-0481 ou visitez leur site Internet : <http://www.cocqsida.com>

- + Il est aussi possible de changer de médecin si vous ne vous sentez pas à l'aise ou si vous pensez que le vôtre n'est pas en mesure de bien vous accompagner. Demandez à la réception ou à une infirmière de votre clinique de vous diriger vers un autre médecin.



MA BOÎTE À OUTILS

- + *ParleàtonDoc* est un outil disponible sur Internet ou sous forme d'application mobile qui vous aide à vous préparer à vos rendez-vous médicaux. En répondant à quelques questions, vous obtiendrez une liste de points à soulever avec votre médecin. Ensuite, vous pourrez travailler avec lui et vous assurer que votre plan de traitement vous convient.
<http://parleatondoc.catie.ca>

QUELS FACTEURS INFLUENT LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES DE FAMILLES AFFECTÉES PAR LE VIH?

Le climat familial

- + Les jeunes sont sensibles à la détresse émotionnelle de leurs parents, surtout lorsqu'ils vivent avec une maladie chronique stigmatisée comme le VIH. Les jeunes qui vivent des conflits avec leurs parents ou qui sont insatisfaits de leur communication avec eux peuvent ressentir des symptômes de dépression et d'anxiété comme l'irritabilité et la perte d'appétit. Aussi, certains jeunes auraient tendance à adopter des comportements agressifs.



LE SAVIEZ-VOUS?

- + Certains gestes simples aident à diminuer le stress chez les enfants, augmentent leur sentiment de sécurité et réduisent les risques de conflits.
 - ✓ Passez du temps en famille;
 - ✓ Faites des activités simples avec vos enfants, comme marcher, cuisiner ou bricoler;
 - ✓ Respectez une routine quotidienne.



LE SAVIEZ-VOUS?

- + Vos enfants ressentent vos émotions. Faire parler les enfants de leurs inquiétudes peut les aider à diminuer leur stress.
 - ✓ Prenez le temps de clarifier vos propres émotions et essayez de mettre des mots sur ce que vous vivez. Comment vous sentez-vous? Êtes-vous triste? Êtes-vous en colère?
 - ✓ Créez des moments propices à la discussion avec votre enfant. Par exemple, faites une activité de dessin et de bricolage pour créer des liens avec lui. Profitez de l'activité pour lui demander s'il a des inquiétudes et pour le rassurer.
 - ✓ S'il est plus vieux, pensez à utiliser la musique pour permettre à votre enfant de s'exprimer.
 - ✓ Vous pouvez aussi planifier un temps de discussion avec votre enfant dans votre routine. Par exemple, discutez avec lui pendant le repas (n'oubliez pas de fermer la télévision) ou en allant prendre une marche après le repas.
 - ✓ N'hésitez pas à chercher du soutien. Des ressources sont disponibles.

Où chercher du soutien?

- + Des services sont disponibles pour assurer l'écoute et l'accompagnement des parents. Ces services n'ont aucun lien avec la DPJ.
 - ▶ La **Ligne Parents** est un service professionnel d'écoute et d'intervention offert à tous les parents d'enfants âgés de 0 à 20 ans. Les intervenants de la Ligne Parents peuvent vous aider à traverser les périodes difficiles avec vos enfants. Vous pouvez appeler à toute heure du jour ou de la nuit au 1-800-361-5085.
 - ▶ Pour trouver de l'information et des conseils pratiques concernant les difficultés que vit votre enfant, visitez le site Web : <http://ligneparents.com/>
 - ▶ **Éducation-Coup-de-Fil** aide les familles à surmonter les difficultés liées à l'éducation et aux relations entre les parents et les enfants. Leur service téléphonique est anonyme et gratuit. 1-866-329-4223 ou <http://education-coup-de-fil.com/>

Avoir une explication de ses traitements

- + Les enfants qui ont le VIH depuis la naissance vivent plus de symptômes de dépression et d'anxiété quand ils ne connaissent pas leur diagnostic. Un jeune qui reçoit des explications concernant ses médicaments et ses suivis médicaux vivrait moins de détresse émotionnelle même si le diagnostic donné est partiel ou inexact (ex. traitement d'une pneumonie). Consultez les feuillets sur le dévoilement du diagnostic aux jeunes vivant avec le VIH depuis la naissance.



LE SAVIEZ-VOUS?

- + Votre enfant a besoin de comprendre ce qu'il lui arrive et pourquoi il prend des médicaments :
 - ✓ Rassurez votre enfant sur sa santé;
 - ✓ Faites-le parler de ce qu'il ressent par rapport à sa santé et à ses médicaments;
 - ✓ Lorsque votre enfant vous pose des questions, demandez-lui son opinion;
 - ✓ Donnez des réponses simples et adaptées à son âge. Par exemple, dites-lui qu'il doit prendre ses médicaments pour renforcer son système immunitaire.



LE SAVIEZ-VOUS?

- + Votre enfant peut hésiter à se confier à vous parce qu'il est gêné ou parce qu'il a peur de vous blesser. Parlez-lui des ressources de son centre hospitalier ou des services anonymes comme Jeunesse J'écoute et Tel-Jeune :
 - ▶ **Jeunesse J'écoute** offre un service d'écoute téléphonique et de clavardage gratuit, anonyme et confidentiel. Les jeunes peuvent parler en tout temps à un intervenant respectueux et qualifié pour recevoir du soutien et des références. Leur site Internet propose des jeux interactifs et des capsules d'information sur les préoccupations des jeunes.
1 800 668-6868 ou <http://www.jeunessejecoute.ca>
 - ▶ **Tel-Jeunes** est une ressource gratuite, confidentielle et accessible à toute heure du jour ou de la nuit. Les jeunes du Québec âgés de 5 à 20 ans peuvent parler à un intervenant par téléphone, textos ou courriel.

Tél. : 1-800-263-2266;

Texto : 514-600-1002;

Courriel : <http://teljeunes.com/questions/poser>