

Les stratégies d'adaptation des femmes vivant avec le VIH

QUELLES SONT LES STRATÉGIES D'ADAPTATION DES FEMMES VIVANT AVEC LE VIH?

L'adaptation à une maladie chronique stigmatisée comme le VIH est un long processus. Les premières stratégies adoptées visent souvent le contrôle des émotions. Une fois le choc du diagnostic passé, les femmes peuvent utiliser d'autres stratégies d'adaptation plus orientées vers l'action. Voici quelques stratégies souvent observées :

Nier son diagnostic

- + Certaines femmes refusent de croire au diagnostic qu'elles viennent de recevoir. Parfois, elles demandent de faire un autre test. D'autres femmes refusent les traitements proposés ou que leur conjoint et leurs enfants passent des tests.

S'isoler

- + Des femmes limitent leurs contacts avec leur entourage et refusent de partager leur réalité avec leurs proches. Elles restent seules parce qu'elles ont peur d'être rejetées et humiliées par les personnes qu'elles aiment. Certaines femmes refusent de fréquenter des organismes communautaires parce qu'elles ne veulent pas être reconnues. Elles se privent de services dont elles pourraient avoir besoin.

Entretenir sa colère

- + Les femmes qui apprennent leur diagnostic peuvent vivre un sentiment d'injustice. Certaines ressentent de la colère envers la personne qui leur a transmis le VIH. D'autres sont fâchées avec elles-mêmes de s'être placées dans une situation à risque. Cette colère peut devenir envahissante et affecter leurs relations avec leur entourage ou devenir une source d'isolement.

Renouer ou découvrir la spiritualité

- + Certaines femmes adoptent des pratiques religieuses ou spirituelles. Cela leur permet d'accepter leur diagnostic de séropositivité au VIH, de trouver la force d'affronter les épreuves qu'elles vivent et garder espoir.

Découvrir de nouvelles raisons de vivre et renforcer celles déjà présentes

- + Les nouveaux projets peuvent motiver les femmes à vivre pleinement. Des projets comme le retour aux études, le début d'une nouvelle relation de couple ou un voyage permettent de concentrer sur des objectifs positifs. Aussi, certaines femmes participent à des activités de bénévolat. Le bénévolat permet de partager ses expériences avec des femmes qui vivent les mêmes défis, de recevoir du soutien concret et d'offrir de l'aide. D'autres femmes décident de s'engager dans la lutte contre le VIH en devenant paire aidante ou en participant à la recherche communautaire.
- + Prendre soin de leurs enfants peut aider les mères à penser à autre chose qu'au VIH. Les responsabilités familiales amènent les mères à revoir leurs priorités et à donner un sens à leur vie. Malgré les effets secondaires, les traitements et les difficultés, s'occuper de la santé de ses enfants donnerait le courage d'affronter les défis associés au VIH.

S'impliquer dans ses traitements et avoir de saines habitudes de vie

- + Plusieurs femmes développent des trucs pour bien prendre leur médication. Certaines femmes s'informent des nouveaux traitements disponibles et collaborent avec leur médecin. D'autres adoptent de saines habitudes de vie. Elles apportent des changements dans leurs comportements de tous les jours, comme bien manger, se reposer, prendre soin de soi et faire de l'activité physique.



MA BOÎTE À OUTILS

- + Si vous venez de recevoir un diagnostic de séropositivité au VIH, vous pourriez avoir de nombreuses questions et inquiétudes. CATIE offre des guides d'information gratuits sur Internet qui pourront vous aider à répondre à vos questions.

- ▶ Ce que vous devez savoir :

<http://www.catie.ca/fr/printpdf/guides-pratiques/apres-diagnostic-vih/ce-que-vous-devez-savoir>

- ▶ Ce que vous pouvez faire :

<http://www.catie.ca/fr/printpdf/guides-pratiques/apres-diagnostic-vih/ce-que-vous-pouvez-faire>





LE SAVIEZ-VOUS?

- + La tristesse, la colère, la peur et la confusion sont des émotions normales. Ces émotions peuvent être vues comme des étapes qui vous font grandir. Demander de l'aide peut être bénéfique. Pensez à une personne de confiance, comme une amie, un frère, une infirmière ou l'intervenant d'un organisme communautaire.
- + Si la peur de vous confier à quelqu'un que vous connaissez est trop grande, contactez **Tel-Aide** : 514-935-1101
- + Le Portail VIH/sida du Québec offre un service d'écoute sur Internet. Vous pouvez écrire en toute confidentialité à l'adresse suivante. Un intervenant professionnel vous apportera du soutien : info@pvsq.org



FAIRE LE POINT

- + Quels moyens avez-vous utilisés pour aller mieux dans le passé? Quels moyens utilisez-vous aujourd'hui?
- + Quels sont les moyens que vous aimeriez développer dans le futur?



MA BOÎTE À OUTILS

- + En apprendre davantage sur le VIH/sida est bon moyen pour retrouver du pouvoir sur son esprit et son corps. Le portail VIH/sida du Québec a publié un guide intitulé « L'essentiel du VIH/sida ». Ce guide explique le fonctionnement du virus, son développement et ses modes de transmission. Il explique aussi comment bien prendre soin de soi.

Demandez ce guide à un employé de votre clinique ou à un intervenant : <http://pvsq.org>

