

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

Les femmes vivant avec le VIH et leurs enfants vivent de nombreux stress notamment associés à la gestion de la maladie chronique, à la stigmatisation et à la limitation des ressources financières. Ces stress peuvent se manifester différemment d'une personne à l'autre. Les études démontrent que les femmes vivant avec le VIH vivent souvent des symptômes de dépression ou d'anxiété, alors que leurs enfants rapportent des troubles du comportement. Les difficultés de santé mentale rencontrées par les femmes et leurs enfants peuvent avoir un impact important sur la qualité de vie familiale.

### QUELS FACTEURS INFLUENT LA SANTÉ MENTALE DES FEMMES VIVANT AVEC LE VIH?

#### L'expérience et la crainte de la stigmatisation

- + La stigmatisation entourant le VIH entraîne parfois des sentiments de honte et de culpabilité chez les femmes séropositives. Ces sentiments peuvent devenir envahissants et faire vivre une grande tristesse. La peur de vivre du rejet, du jugement et de la discrimination engendre souvent des symptômes de dépression et d'anxiété chez les femmes. Pour certaines, la crainte que leur diagnostic soit dévoilé sans leur consentement peut devenir une source d'inquiétude importante.



#### LE SAVIEZ-VOUS?

- + Une formation pour les femmes séropositives peut être offerte par votre organisme afin de les aider dans leur réflexion sur le dévoilement. Visitez le site Web suivant : <http://pouvoirpartager.uqam.ca/>



**POUVOIR PARTAGER**  
**POUVOIRS PARTAGÉS**



## SUGGESTIONS

- + Aidez les femmes à trouver une ressource en santé mentale accessible et à peu de frais. La dépression et l'anxiété peuvent parfois paralyser les personnes qui en souffrent et les limiter dans leur capacité à chercher de l'aide. Dans certains cas, les femmes refusent l'aide suggérée. Respectez leur rythme tout en les accompagnant de votre mieux.
- + Dirigez les femmes vers des ressources d'aide psychologique peu coûteuses ou gratuites. Contactez leur CLSC pour avoir une liste des ressources offertes dans leur secteur.
- + Dirigez les femmes vers les cliniques de stages en psychologie ou en sexologie présentes dans certaines universités. Communiquez avec l'université de votre région pour connaître les services offerts. Par exemple :
  - ▶ CLINIQUE DE SEXOLOGIE DE L'UQAM :  
<http://www.sexologie.uqam.ca/clinique/>
  - ▶ CLINIQUE DE PSYCHOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL :  
<http://psy.umontreal.ca/ressources-services/clinique-universitaire-de-psychologie/>
  - ▶ CENTRE DE SERVICE EN PSYCHOLOGIE DE L'UQAM :  
<http://psychologie.uqam.ca/centre-de-services-psychologiques.html>

### La capacité à mobiliser des ressources

- + Les femmes qui ont plus de facilité à mobiliser des ressources de soutien présentent une meilleure santé mentale. Ces ressources peuvent être de nature familiale, de nature communautaire ou de nature institutionnelle (ex. CLSC).



## SUGGESTIONS

- + Encouragez la recherche de services en dehors du réseau VIH/sida. Par exemple, invitez des intervenants issus de différents milieux communautaires (centres de femmes, maisons de la famille, centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel, etc.) à un dîner-conférence afin qu'ils présentent leurs services à vos membres. Veillez à ce que la confidentialité soit respectée en faisant de la sensibilisation auprès de ces intervenants et en leur faisant signer un formulaire de confidentialité.
- + Offrez des ateliers sur la recherche de services et de ressources sur le Web et donnez accès à Internet dans vos locaux.



### LE SAVIEZ-VOUS?

- + Le Portail VIH/sida du Québec offre un bottin des ressources disponibles pour chacune des régions du Québec. On peut y trouver des ressources communautaires de lutte contre le sida, des ressources en santé et 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).

### Une bonne communication avec son médecin

- + La qualité de la communication avec son médecin joue un rôle important sur la santé mentale des femmes vivant avec le VIH. Les femmes souhaitent que leur médecin témoigne de l'empathie, qu'il communique de façon chaleureuse et qu'il sollicite leur participation aux décisions médicales (ex. traitements). En retour, les femmes qui ne se sentent pas écoutées et soutenues par leur médecin rapportent plus de symptômes de dépression.



### SUGGESTIONS

- + Accompagnez les femmes lors de leurs rendez-vous médicaux pour les soutenir;
- + Aidez-les à faire la liste des questions qu'elles veulent poser à leur médecin et incitez-les à la lui montrer lors de leur rendez-vous;
- + Aidez les femmes à établir leurs limites et à négocier leurs traitements;
- + Comme les patientes ont le droit de changer de médecin, renseignez-vous auprès des cliniques pour savoir comment procéder.



### LE SAVIEZ-VOUS?

- + Le Ministère de la Santé et des Services sociaux a publié un guide intitulé « L'examen médical périodique de l'adulte vivant avec le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) ». Vous pouvez utiliser le tableau présenté en annexe pour évaluer avec vos membres la qualité de leur suivi médical. Consultez le guide à l'adresse suivante :

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/>





### LE SAVIEZ-VOUS?

- + *ParleàtonDoc* est un outil disponible sur Internet ou sous forme d'application mobile pour aider les personnes vivant avec le VIH à se préparer pour leurs rendez-vous médicaux. En répondant à quelques questions, une liste de points à soulever avec son médecin est proposée. Ensuite, les patientes peuvent travailler conjointement avec leur médecin et s'assurer que leur plan de traitement leur convient.

<http://parleatondoc.catie.ca/>

## QUELS FACTEURS INFLUENCENT LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES ISSUS DE FAMILLES AFFECTÉES PAR LE VIH?

### Le climat familial

- + Les jeunes seraient sensibles à la détresse émotionnelle de leur parent, notamment dans un contexte stigmatisant comme le VIH. Ainsi, lorsqu'un parent vit de la détresse émotionnelle, les jeunes auraient tendance à adopter des comportements d'agressivité et à vivre de l'anxiété. Aussi, les jeunes qui sont insatisfaits de la communication établie avec leurs parents et qui vivent des situations conflictuelles rapportent des symptômes de dépression et d'anxiété comme l'irritabilité et la perte d'appétit.



### SUGGESTIONS

- + Offrez des ateliers de communication aux jeunes;
- + Organisez des activités familiales comme des cuisines collectives, des pique-niques et des visites urbaines ou en nature. Vous donnerez aux familles l'occasion de renforcer leurs liens et leur offrirez un espace de discussion.
- + Soyez sensible aux différences culturelles. Dans certaines cultures, parler n'est pas la solution. Référez vos membres aux services adaptés culturellement pour les familles :  
<http://www.lamaisonneeinc.org/>
- + Encouragez vos membres à aller chercher de l'aide dans leur CLSC. Plusieurs d'entre eux offrent des services psychosociaux gratuits pour les familles avec des enfants de 5 à 17 ans.

### **Avoir une explication de ses traitements**

- + Les enfants vivant avec le VIH depuis la naissance rapportent plus de symptômes de dépression et d'anxiété lorsqu'ils ignorent leur diagnostic. Le fait de recevoir des explications concernant les médicaments et les suivis médicaux diminuerait la détresse émotionnelle vécue par les jeunes, et ce, même s'il s'agit d'un diagnostic partiel ou inexact (ex. traitement d'une pneumonie). À ce sujet, consultez les feuillets sur le dévoilement du diagnostic aux jeunes vivant avec le VIH depuis la naissance.



### **SUGGESTIONS**

- + Proposez un accompagnement individuel aux mères afin de les aider à peser le pour et le contre du dévoilement du statut VIH à leurs enfants et à trouver des stratégies pour aborder la question avec eux.
- + Des ateliers de groupe peuvent également être offerts aux mères afin de les amener à réfléchir ensemble sur la question du dévoilement aux enfants et à partager leurs expériences. Pour ce faire, vous pouvez vous servir des feuillets sur le dévoilement du diagnostic aux jeunes vivant avec le VIH depuis la naissance présenté dans cette même série.