

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 situation stressante telle qu'une maladie chronique stigmatisée comme le VIH est un long processus. Les premières stratégies adoptées sont souvent orientées vers la régulation des émotions. Une fois le choc de l'annonce du diagnostic passé, les femmes peuvent commencer à mettre en place d'autres stratégies d'adaptation plus orientées vers l'action. Voici quelques stratégies fréquemment observées :

Nier son diagnostic

- + Certaines femmes refusent de croire au diagnostic qu'elles viennent de recevoir. Parfois, elles demandent de faire un autre test, alors que certaines refusent les traitements qui leur sont proposés ou que leurs conjoints et leurs enfants soient dépistés.

S'isoler

- + Des femmes se retirent du reste du monde en limitant les contacts avec leur entourage, refusent de partager leur réalité avec leurs proches et veulent demeurer seules. L'isolement est souvent motivé par la peur d'être rejetée et humiliée par les personnes aimées, ainsi que par la crainte de leur causer des soucis. Elles refusent aussi d'utiliser des ressources communautaires de peur d'être reconnues et se privent des services dont elles pourraient avoir besoin.

Entretenir sa colère

- + Un sentiment d'injustice peut être vécu au moment où une femme apprend qu'elle est séropositive. Certaines femmes ressentent de la colère, parfois envers la personne qui leur a transmis le VIH, parfois envers elles-mêmes pour s'être placées dans une situation à risque. Cette colère peut devenir envahissante en affectant la relation avec l'entourage et en devenant une source d'isolement.

Renouer ou découvrir la spiritualité

- + La quête de sens à travers une pratique religieuse ou spirituelle permet à certaines femmes de faire la paix avec leur diagnostic de séropositivité au VIH, de trouver la force d'affronter les épreuves qu'elles vivent et d'entretenir l'espoir.

Découvrir de nouvelles raisons de vivre et renforcer celles déjà présentes

- + Les nouveaux projets (personnels, de couple et professionnels) constituent de véritables incitatifs pour vivre pleinement. Des projets tels que retourner aux études, s'investir dans une relation de couple ou partir en voyage deviennent une source de motivation importante et permettent de concentrer les énergies sur des objectifs positifs. Pour d'autres, participer à des activités de bénévolat s'avère une stratégie privilégiée. Ces activités permettent de partager leur expérience avec d'autres femmes vivant les mêmes défis, de recevoir du soutien tangible et d'offrir de l'aide. Certaines femmes décident aussi de s'engager socialement, de s'investir dans la lutte contre le VIH en devenant paire aidante ou en participant à la recherche communautaire.
- + Pour les mères, les soins quotidiens à apporter à leur enfant les aident à canaliser leurs énergies ailleurs que sur le VIH. Les engagements familiaux incitent les mères à établir ou à réévaluer leurs priorités et à donner un sens à leur vie. En dépit des effets secondaires, des traitements et des difficultés rencontrées, s'occuper de ses enfants donnerait le courage d'affronter les défis associés au VIH.

S'investir dans ses traitements et développer de saines habitudes de vie

- + Plusieurs femmes développent des trucs afin de bien prendre leur médication, s'informent des dernières innovations en matière de traitement et établissent un partenariat avec leur médecin. Certaines accorderont plus d'importance à l'adoption de saines habitudes de vie et amorceront un changement dans leurs comportements quotidiens (bien manger, se reposer, prendre soin de soi, faire de l'activité physique, etc.).



SUGGESTIONS

- + Apprendre que l'on a le VIH déclenche souvent un processus de deuil. C'est pourquoi les stratégies d'adaptation sont considérées comme étant un processus. Certaines femmes peuvent utiliser plusieurs stratégies à la fois et passer du choc à la démarche spirituelle rapidement. D'autres peuvent s'isoler durant une grande période de leur vie suite à leur diagnostic. Il est donc important d'identifier les stratégies d'adaptation des femmes séropositives et d'en tenir compte dans vos interventions, et ce, peu importe le temps qui s'est écoulé depuis le dévoilement du diagnostic.
- + En groupe de discussions ou lors de séances individuelles, invitez les femmes à exprimer les émotions qu'elles ont ressenties lorsqu'elles ont appris leur diagnostic. Incitez-les à identifier les stratégies d'adaptation qu'elles ont déjà utilisées et celles qu'elles utilisent maintenant. Soulignez le travail qu'elles ont fait. Donnez-leur des outils pour les aider à traverser les émotions négatives et favorisez le développement de stratégies d'adaptation actives. Par exemple, le dessin, la peinture et la danse peuvent aider à se libérer de sa colère.



LE SAVIEZ-VOUS?

- + Vous pouvez télécharger gratuitement des guides d'informations destinés aux personnes venant de recevoir un diagnostic de séropositivité au VIH.



- ▶ 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>
- ▶ L'essentiel du VIH/sida publié par le Portail VIH/sida du Québec :
<http://pvsq.org/wp-content/uploads/SIDA-101-final-2-Internet.pdf>

