

# J'apprends...



## Introduction

Cette carte fait partie d'une série *Cartes en main* conçue par le groupe GRÉCOS (*Groupe de réflexion et de communication sur la séropositivité*). À travers ces quelques pages, des personnes séropositives souhaitent faire passer un message à d'autres personnes touchées par le VIH : messages d'information, paroles de soutien ou image qui se veut symbole d'espoir.

## Contexte

Cette première carte est consacrée à la question de l'annonce de la séropositivité. Apprendre que l'on est séropositif reste une épreuve aujourd'hui : un raz de marée de questions se bouscule dans la tête. Une à une, la série *Cartes en main* traitera de ces questions, toujours en s'appuyant sur l'expertise de personnes séropositives.

## Mode d'emploi

Cette carte aborde un point qui a été retenu par les personnes séropositives comme prioritaire et qui est traité de différentes manières par le groupe : *ce qu'il faut savoir* (trèfle), *témoignages* (cœur), *adresses utiles* (pique). Enfin, chaque dépliant est illustré par une *image* (carreau), également choisie par des personnes séropositives, évoquant de manière positive le sujet du dépliant.

## Témoignages...

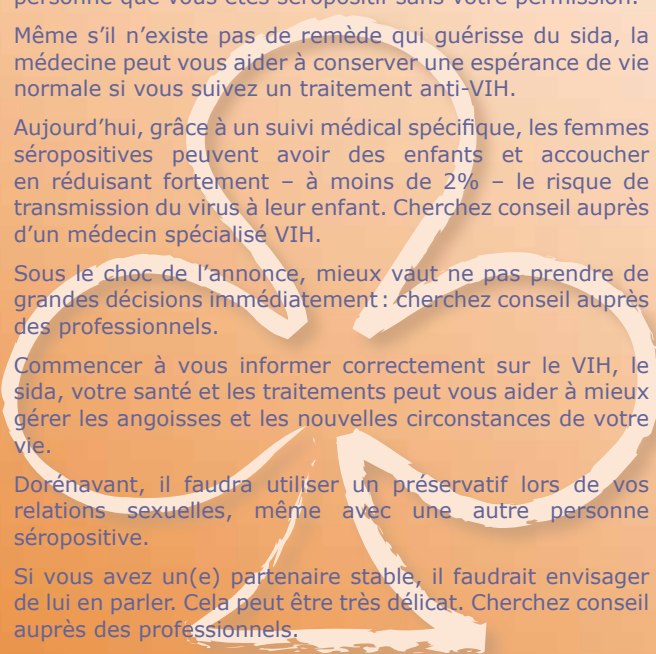
- Cette maladie n'est pas facile à gérer, mais mon conseil c'est de garder son calme, de ne pas désespérer et d'avoir un peu de patience. (Rose-Marie, 33 ans)
  - À l'hôpital, j'ai été bien entouré, ce qui m'a encouragé à commencer une trithérapie. Aujourd'hui, je suis marié, heureux, plein de joie. (Habib, 43 ans)
  - Dans le Centre de référence, on m'a donné toutes les informations sur ce qui se passait dans mon organisme. (Rose-Marie, 33 ans)
  - Ne restez pas seul. On se sent rassuré de pouvoir rencontrer des gens qui vivent la même chose. (Sylvie, 36 ans)
  - Il faut garder courage et espoir, et se dire que la vie continue. (Sylvie, 36 ans)
- 
- Maintenant, on peut mener une vie normale grâce aux traitements. (Sylvie, 36 ans)



Photo : Fanny Cayron

*Sur la route de l'espoir, bien négocier  
son virage...*

## Les faits

- Le médecin chez qui vous avez fait le dépistage ne dira à personne que vous êtes séropositif sans votre permission.
  - Même s'il n'existe pas de remède qui guérisse du sida, la médecine peut vous aider à conserver une espérance de vie normale si vous suivez un traitement anti-VIH.
  - Aujourd'hui, grâce à un suivi médical spécifique, les femmes séropositives peuvent avoir des enfants et accoucher en réduisant fortement – à moins de 2% – le risque de transmission du virus à leur enfant. Cherchez conseil auprès d'un médecin spécialisé VIH.
  - Sous le choc de l'annonce, mieux vaut ne pas prendre de grandes décisions immédiatement : cherchez conseil auprès des professionnels.
  - Commencer à vous informer correctement sur le VIH, le sida, votre santé et les traitements peut vous aider à mieux gérer les angoisses et les nouvelles circonstances de votre vie.
  - Dorénavant, il faudra utiliser un préservatif lors de vos relations sexuelles, même avec une autre personne séropositive.
  - Si vous avez un(e) partenaire stable, il faudrait envisager de lui en parler. Cela peut être très délicat. Cherchez conseil auprès des professionnels.
- 
- Réfléchissez bien à qui vous souhaitez confier cette nouvelle : une fois que vous l'aurez dit, vous ne pourrez plus revenir en arrière. En règle générale, on conseille de ne pas dévoiler sa séropositivité sur le lieu du travail.
  - En matière d'information, de conseil et de soutien, il existe des associations qui peuvent vous aider, ainsi que des services spécialisés (suivi psychologique et service social) dans les Centres de référence. Ne restez pas seul. N'hésitez pas à les contacter.

## Adresses utiles

### *Où trouver des médecins spécialistes ?*

L'idéal, c'est un médecin de famille (qui vous connaît bien) et un médecin spécialisé VIH (qui connaît bien le virus) qui travaillent main dans la main pour vous aider à préserver votre santé.

Dans tous **les Centres de référence sida**, les personnes sans papiers ou en situation difficile seront prises en charge. La confidentialité et le secret médical sont respectés.

Plus près de chez vous, il y a peut-être d'autres structures hospitalières où vous pourrez obtenir un suivi médical adapté : voir liste sur [www.preventionsida.org](http://www.preventionsida.org), rubrique « adresses utiles ».

### *Où trouver des centres ?*

#### **Hôpital Saint-Pierre :** CETIM

Rue Haute, 322 - 1000 Bruxelles - Tél. 02 535 31 77

Consultations médicale et psychiatrique ; service infirmier ; suivi des enfants et adolescents.

Suivi psychologique, services social et diététicien ; groupe de parole.

#### **Hôpital Érasme :** unité de traitement des immunodéficiences

Route de Lennik, 808 - 1070 Bruxelles - Tél. 02 555 45 36

Consultations médicale et psychiatrique ; service infirmier ; suivi des enfants.

Suivi psychologique, services social et diététicien.

Dans les Centres de référence, les services médicaux sont facturés au tarif Inami et les services infirmiers, diététiques et le suivi psychosocial sont gratuits si le patient s'y présente régulièrement (minimum 2 fois par an).

**Cliniques universitaires Saint-Luc:** centre de prise en charge (étage -1/A8)

Avenue Hippocrate, 10 - 1200 Bruxelles - Tél. 02 764 21 56

Consultation médicale; service infirmier; suivi des enfants.

Suivi psychologique, services social et diététicien; groupe de parole.

**CHU de Liège:** Centre de référence sida

Polyclinique Brull

Quai Godefroid Kurth, 45 (5<sup>e</sup> étage) - 4020 Liège

Tél. 04 270 31 90

Consultation médicale; service infirmier; suivi des enfants.

Suivi psychologique, services social et diététicien; groupe de parole.

**Clinique des maladies infectieuses du CHU de Charleroi:**

Centre Arthur Rimbaud

Boulevard Paul Janson, 92 - 6000 Charleroi - Tél. 071 92 23 06

Consultations médicale et gynécologique; service infirmier; suivi des enfants.

Suivi psychologique, services social et diététicien; groupe de rencontre.

**Équipe de référence sida CPSA de Namur:** 0479 32 63 10

### ***Où trouver des associations?***

À côté des structures médicales, des associations sont à votre disposition.

**Plate-Forme Prévention Sida:** [www.preventionsida.org](http://www.preventionsida.org), rubrique adresses utiles; tél. 02 733 72 99

**Aide Info Sida:** tél. gratuit 0800 20 120 (Lu-Ve 18h00-21h00).

Pour plus d'information sur la collection *Cartes en main* ou le GRÉCOS, contactez la Plate-Forme Prévention Sida.

Cette série **Cartes en main** a pu être réalisée grâce au soutien des laboratoires pharmaceutiques suivants : Abbott, Boehringer Ingelheim, Bristol-Meyers Squibb, GlaxoSmithKline, Janssen-Cilag, Pfizer.

Merci aussi aux Docteurs Vincent, Paulus et Legrand, et aux associations Aide Info Sida, Ex Æquo, Sid'Action pays de Liège et Sireas pour la relecture du document.

Une initiative soutenue par la Région wallonne, Direction générale de l'Action sociale et de la Santé.



RÉGION WALLONNE