

# A L'ANNONCE D'UN DIAGNOSTIC DE SÉROPOSITIVITÉ

Apprendre que l'on est porteur du VIH est déstabilisant. La façon de gérer cet événement varie d'un individu à l'autre. Il s'agit d'une crise de vie qui affecte inévitablement la personne concernée et son entourage.

Par ailleurs, la séropositivité ne signifie pas nécessairement, de nos jours, que l'on est dans une phase avancée de la maladie ou proche de la mort. Grâce aux médicaments existants et à des soins plus efficaces, la qualité de vie des personnes vivant avec le VIH s'est grandement améliorée. Ainsi, la plupart des personnes séropositives vivent plus longtemps et peuvent envisager une vie normale.

Le médecin traitant et les professionnels de la santé sont des alliés qu'il ne faut pas hésiter à consulter, de même que d'autres intervenants tels que psychologues, travailleurs sociaux ou communautaires et nutritionnistes.

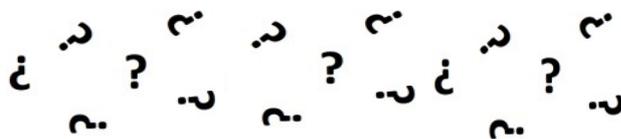
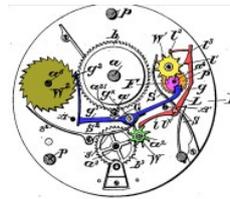
## CHEMINEMENT

Un diagnostic positif comporte des bouleversements, modifications ou perturbations à plusieurs niveaux. Les émotions alors ressenties s'apparentent à celles vécues lors d'un deuil. En comprendre les étapes peut aider à mieux accepter la maladie et permettre de faire des choix de vie en établissant ses priorités tant au niveau relationnel que professionnel.

### Processus d'adaptation au VIH (étapes du deuil)

#### Le CHOC

est un état psychologique empreint de douleur physique et/ou psychique. Il convient de se donner le temps d'absorber la nouvelle avant de prendre des décisions importantes. Lorsque le choc est passé, il est pertinent d'aviser son ou ses partenaires sexuels afin de les inviter à se faire dépister. Si cette démarche s'avère trop difficile, on peut demander l'aide de son médecin.



#### Le DÉNI

suppose la présence de doutes, le refus de la réalité ou l'espoir d'un retour en arrière.

#### Le MARCHANDAGE

implique la négociation par la personne qui tente, par tous les moyens, de rétablir la situation. Par exemple, opter pour des cures miracles, croire que les résultats de laboratoire sont faux et vouloir en refaire, jouer sur les informations contradictoires : « *Tel médecin me dit ceci, tel autre me dit cela, qui croire finalement ?* ».



#### La COLÈRE ( ou la tristesse)

cache parfois une grande tristesse reliée à sa nouvelle condition. Il est important d'explorer pourquoi et contre qui elle est dirigée. Parler à quelqu'un de confiance (ami, membre de la famille, professionnel) peut aider à évacuer ses tensions et exprimer sa peine.

#### La PRISE DE CONSCIENCE

associée à la réalisation de l'inévitable. La honte et la culpabilité y sont parfois associées. Ces sentiments sont tout à fait normaux. Cette étape est marquée par la prise de conscience des différents impacts de la maladie dans toutes les sphères de sa vie.



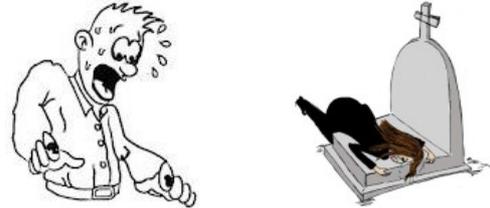


## L'ANGOISSE

liée à la prise de conscience s'accompagne parfois de tristesse, d'anxiété et dans certains cas, de dépression. Cette dernière peut avoir un impact significatif sur la qualité de vie, les proches et compromettre l'adhésion aux traitements. Il ne faut pas tarder à consulter un médecin lorsqu'on ressent un ou plusieurs symptômes de dépression.

## La PEUR DE LA SOUFFRANCE, DE MOURIR

peut devenir obsessionnelle, paralysante. De plus, des questionnements sur la direction que l'on souhaite donner à sa vie resurgissent. Le soutien psychologique s'avère un outil précieux pour adresser ces enjeux. Il existe également de l'accompagnement offert par les différents organismes communautaires dédiés au VIH/sida.



## L'ACCEPTATION/RÉORGANISATION

représente un point tournant quant aux valeurs, aux relations avec autrui, et aux habitudes de vie (activités physiques, alimentation, repos, loisirs, etc.).

## La TRANSFORMATION

vise le bien-être, l'équilibre et l'intégration des divers aspects du VIH au quotidien. À cette étape, plusieurs personnes en profitent pour effectuer un bilan et redonner un nouveau sens à leur vie.



De nos jours, le VIH est plutôt considéré comme une maladie chronique avec ses hauts et ses bas. L'essentiel est de prendre conscience des outils et des stratégies disponibles afin de faire des choix éclairés.

**Il ne faut jamais oublier que les personnes atteintes du VIH sont des êtres à part entière, avec leurs forces, leurs faiblesses et leurs projets de vie.**

*Les symptômes de la dépression peuvent comporter :*

- Tristesse*
- Vide existentiel*
- Angoisse de manière persistante*
- Désespoir*
- Pessimisme*
- Pensées sombres et/ou suicidaires*
- Sentiment de culpabilité, d'impuissance*
- Perte d'intérêt, de plaisir, d'appétit, de poids*
- Baisse d'énergie, grande fatigue*
- Diminution des activités*
- Insomnie*
- Humeur instable*
- Concentration et mémoire déficiente*
- Panique*