

Révéler votre état sérologique : comment faire ?

Au moment de révéler votre état sérologique, chaque situation est unique et le communiquer à différentes personnes, telles que votre famille, vos ami(e)s ou vos partenaires sexuels, peut générer différentes émotions et défis.

À votre famille, ami(e)s et proches

Cacher une nouvelle aussi significative peut susciter une grande charge émotionnelle. Dans beaucoup de cas, il peut être difficile de garder secret les médicaments, les rendez-vous médicaux et les périodes de maladie. Le niveau de confiance et de relation que vous avez avec votre famille et vos proches seront décisifs pour décider de le leur communiquer ou pas. Il est utile de considérer ces personnes proches qui nous ont soutenus, acceptés, aimés et respectés notre privacité, et qui ont fait preuve de sensibilité et de confiance.

Au sein de votre contexte culturel et familial, il est possible qu'il existe des obstacles pour parler ouvertement du VIH en raison d'un manque de connaissance, de craintes infondées ou de préjugés existants. Par conséquent, **il est important d'évaluer si le fait de révéler votre condition sérologique pourrait générer des situations douloureuses ou violentes.**

En le disant à vos enfants, il se peut que vous doutiez de leur capacité à garder le secret parmi leur entourage. Il est possible d'ajuster les explications en fonction de leur âge, en commençant avec des concepts basiques et clairs, puis ajouter ensuite des détails à mesure qu'ils grandissent. **Il est important d'adapter l'information selon leur niveau de compréhension et de croissance.**

Il est important de communiquer que le fait de cohabiter avec des personnes qui ont le VIH ne représente aucun risque de transmission pour les autres. Par ailleurs, la majorité des personnes de notre entourage peuvent se sentir plus tranquilles lorsqu'on leur explique que l'on reçoit une attention médicale adéquate, qu'on prend soin de nous et que l'on dispose des sources de soutien.



À vos partenaires sentimentaux

Révéler votre état sérologique à un(e) partenaire sentimental(e) peut générer du stress si vous ou l'autre personnes avez des doutes sur la transmission du VIH. Malheureusement, pour cette raison, beaucoup de personnes avec le VIH ont rencontré du rejet. Avant de partager une information si importante, il est important que vous vous demandiez pourquoi vous souhaitez la faire et quel type de relation vous souhaitez avoir avec cette personne.

Il est fondamental de prendre en compte le fait que vos partenaires sexuel(le)s peuvent avoir des attentes peu réalistes sur le sexe et le VIH, et il est probable qu'ils se méfient ou qu'ils aient des idées erronées quant à l'efficacité des préservatifs, des lubrifiants ou quant au message « Indétectable = Intransmissible » (c'est-à-dire, lorsqu'une personne a une charge virale indétectable grâce au traitement, le VIH ne se transmet pas lors des rapports sexuels), malgré les évidences scientifiques qui cautionnent cette information.

Beaucoup de personnes n'éprouvent pas le besoin de révéler leur état sérologique si le risque de transmission du VIH lors de leurs rapports sexuels est faible. Par ailleurs, d'autres estiment que partager cette information facilite la prise de décisions informées sur le sexe.

Il est normal d'éprouver de l'insécurité au moment de rencontrer quelqu'un pour la première fois et de se préoccuper d'anticiper sa réaction et se demander s'il ou elle respectera votre privacité. **Pour cela, il est important de choisir le moment adéquat pour parler du VIH avec les partenaires sexuels.** Bien qu'il soit difficile d'aborder le sujet au début de la relation, reporter ce moment peut générer des problèmes à l'avenir. Certaines personnes choisissent de mentionner le VIH de manière détendue au début afin d'évaluer la réponse de l'autre personne et, si la réaction est négative, ils peuvent décider de ne pas continuer et gagner du temps.

Révéler votre état sérologique : comment faire ?

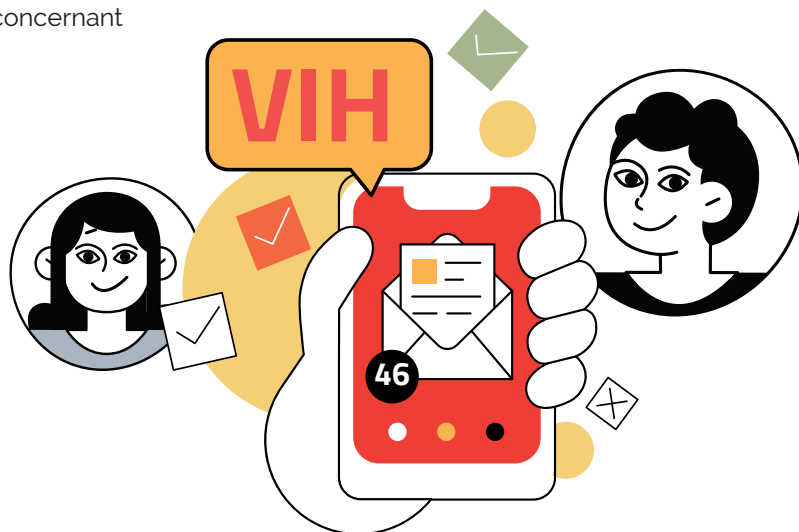
Si vous avez reçu récemment le diagnostic du VIH et que vous êtes déjà dans une relation, la question se pose si vous devez le communiquer à votre partenaire sentimental(e) ou pas. Cette nouvelle peut générer de nouvelles préoccupations et des tensions au sein de la relation. Il est compréhensible que votre partenaire sentimental(e) s'inquiète pour sa propre santé et veuille se faire le test du VIH ou réévaluer le type de relation sexuelle que vous avez. Parfois, certaines personnes peuvent se trouver avec le fait que révéler leur état sérologique implique de faire face à des défis encore plus compliqués, comme l'inquiétude de perdre son foyer, des problèmes dans la relation ou subir des violences physiques ou verbales.

Décider si vous voulez communiquer votre état sérologique à des partenaires sexuel(le)s du passé dépend de différents facteurs, comme la nature de la relation que vous avez eue, le type d'activité sexuelle et si vous estimez qu'ils ou elles aimeraient le savoir ou si vous souhaitez qu'ils ou elles prennent des mesures à ce sujet. En tout état de cause, bien que compliquée, cette démarche peut aider une personne à prendre des décisions éclairées concernant sa santé sexuelle.

Sur les réseaux sociaux

Beaucoup de personnes avec le VIH ont vu une opportunité de partager leur état à travers les réseaux sociaux face à un grand nombre de personnes. S'il est vrai que cela puisse présenter des défis ou des risques uniques, beaucoup de personnes décrivent le procédé de révéler leur état sérologique comme une forme de prise de pouvoir et d'activisme qui lutte contre le stigmatisé.

En choisissant cette voie de communication, vous pouvez décider la manière de le faire ainsi que l'audience. Toutefois, tenez compte du fait qu'une fois l'information partagée, vous n'aurez probablement plus le contrôle sur ce qu'il en adviendra. Comme nous avons mentionné, les réponses peuvent être très diverses, mais vous devez considérer qu'il est très probable que vous finissiez par trouver des commentaires stigmatisants, des rumeurs ou d'autres réactions négatives.



gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS
Tel. 93 458 26 41

Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

SUBVENCIONA



Generalitat de Catalunya

Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya



Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social



COLABORA



www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.

