

INGLÉS
ENGLISH

PORTUGUÉS
PORTUGUÊS

RUMANO
ROMÂNĂ

WOLOF
WOLOF

RUSO
РУССКИЙ

CASTELLANO
ESPAÑOL

FRANÇAIS



ÉDITION 2025



InfoVIHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

Faire face à la stigmatisation et à la discrimination

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



Faire face à la stigmatisation et à la discrimination

Arriver dans un nouveau pays et vivre avec le VIH peut vous faire vous sentir seul(e), effrayé(e) ou triste. Ces sentiments sont normaux. Ils peuvent être plus intenses si quelqu'un vous traite différemment, vous exclut ou vous discrimine parce que vous avez le VIH. Votre santé peut être affectée si vous acceptez comme normales les préjugés ou les mauvais traitements. Vous trouverez dans cette fiche des idées simples pour faire face à la stigmatisation et à la discrimination.

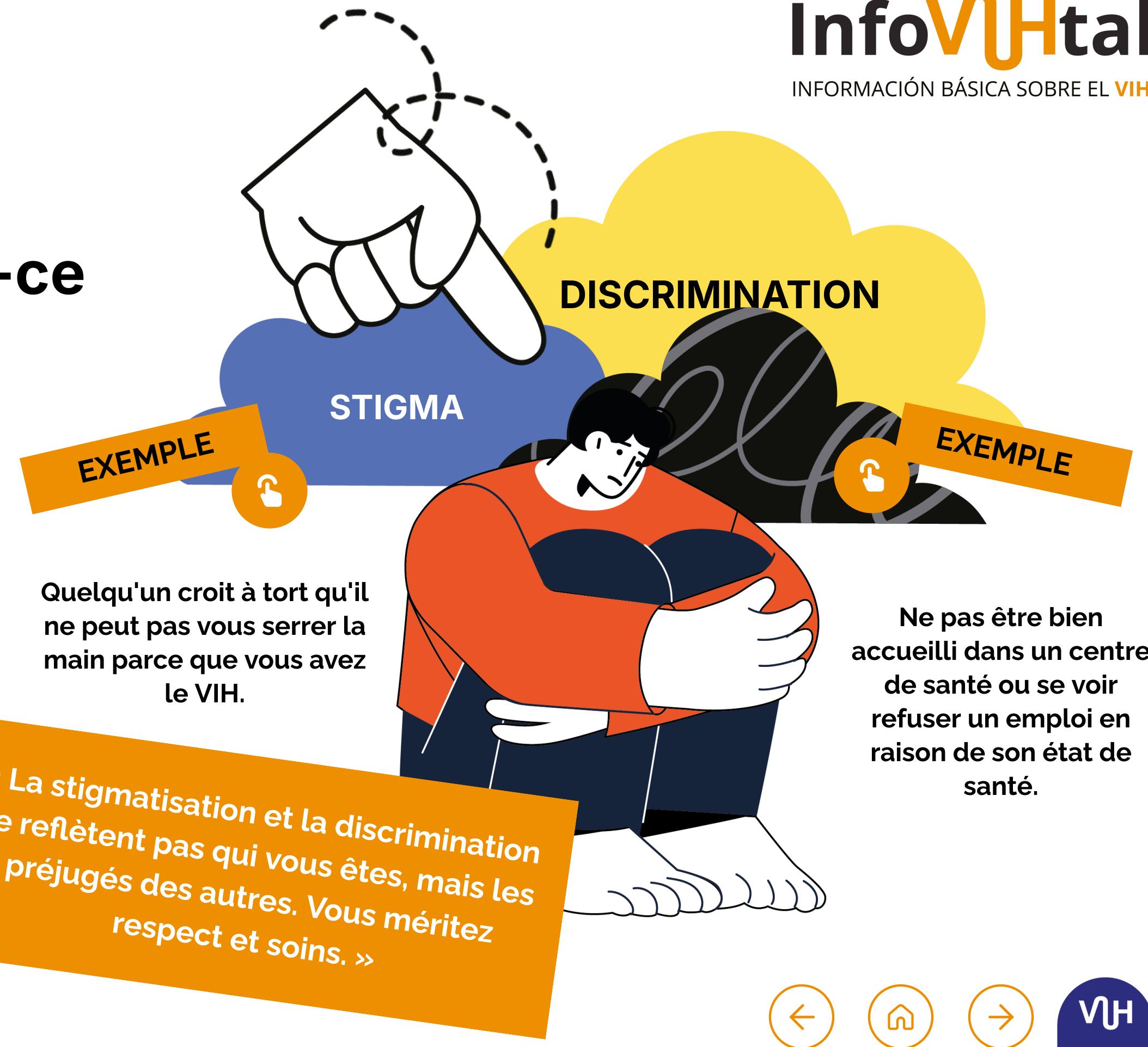
- 01 Avant de commencer : qu'est-ce que la stigmatisation et qu'est-ce que la discrimination ?**
- 02 Reconnaître et accéder à des aides**
- 03 Comprendre et donner du sens**
- 04 Évaluer ce que vous vivez et ce que vous entendez**
- 05 Appliquer et transformer en action**

01

Avant de commencer : qu'est-ce que la stigmatisation et qu'est-ce que la discrimination ?

La **stigmatisation** signifie le **rejet, la honte ou les préjugés envers une personne parce qu'elle vit avec le VIH**. Elle peut se manifester sous forme de paroles blessantes, de regards méfiants ou d'idées fausses.

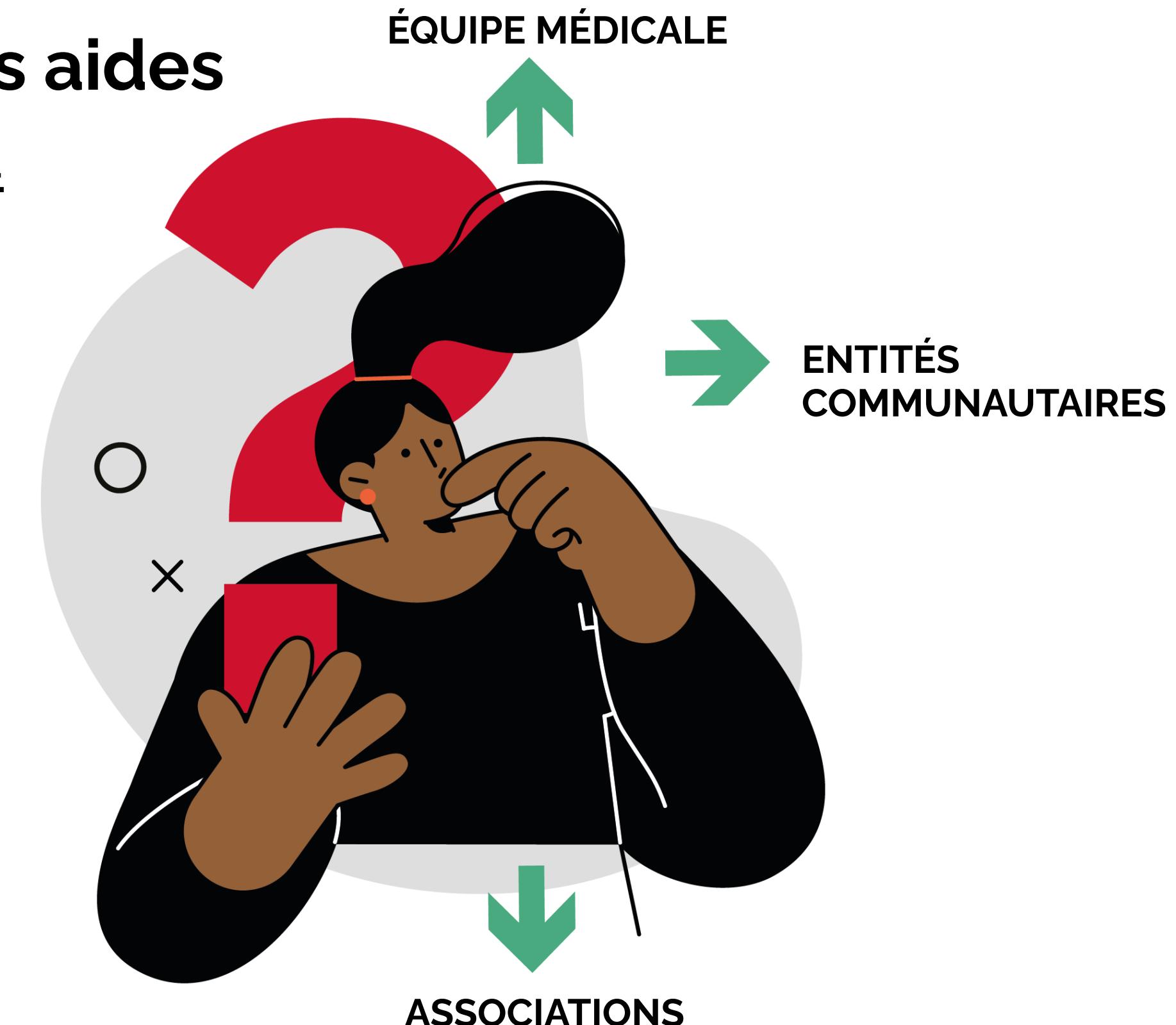
La **discrimination** se produit lorsque ce préjugé se traduit par un **traitement injuste ou inégal** envers la personne stigmatisée.



02

Reconnaître et accéder à des aides

- La première étape consiste à **savoir vers qui se tourner**.
- **Parlez-en à votre équipe médicale** si vous remarquez que la stigmatisation affecte votre confiance ou votre traitement.
- Vous pouvez également **vous adresser à des services de soutien psychologique, à des associations de migrants et à des organismes communautaires** qui travaillent dans le domaine de la lutte contre le VIH.



03

Comprendre et donner du sens

- Comprendre que la **stigmatisation n'est pas une vérité, mais un préjugé**, vous donne de la force.
- Lors de la consultation médicale, **rappelez-vous que le VIH ne justifie pas un traitement inégal**.
- Au niveau préventif, **reconnaître que la peur du jugement peut vous dissuader de passer des tests médicaux est une étape importante**.

04

Évaluer ce que vous vivez et ce que vous entendez

- **Apprenez** à faire la distinction entre un conseil médical valable et un commentaire discriminatoire.
- **Évaluez** si ce que vous entendez dans votre entourage est un mythe ou une réalité.
- **Réfléchissez** aux réseaux sociaux ou aux amis qui vous apportent leur soutien et à ceux qui renforcent la stigmatisation.



05

Appliquer et transformer en action

- Pratiquez la **communication assertive** lors de la consultation.
- Répondez **calmement dans les situations difficiles**.
- **Participez à des campagnes ou à des groupes de défense des droits des personnes avec le VIH.**

Qu'est-ce que la communication assertive ?

- **Parler clairement et avec respect**, défendre vos droits sans agressivité ni silence.
- **S'exprimer de manière ferme, mais calme**.

EXEMPLES



Lors de la consultation : « Je voudrais poser une question car j'ai besoin de bien comprendre mon traitement. »

Face à un commentaire négatif :

« Je comprends ce que vous dites, mais j'ai besoin que vous me traitiez avec respect. »



La communication assertive est un outil qui vous donne de la force : elle vous permet de protéger votre dignité tout en prenant soin de votre santé.





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



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



MINISTERIO
DE SANIDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA
Y EQUIDAD EN SALUD
DIVISIÓN DE CONTROL
DEVIH,ITS,HEPATITIS VIRALES
Y TUBERCULOSIS

Generalitat
de Catalunya

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

COLABORA



ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE
INMIGRACIÓ I SALUT

Vall
d'Hebron
Barcelona Campus Hospitalari

eSPiC
Equip de salut
pública i comunitària

