

INGLÉS
ENGLISH

PORTUGUÊS
PORTUGUÊS

RUMANO
ROMÂNĂ

WOLOF
WOLOF

RUSO
РУССКИЙ

CASTELLANO
ESPAÑOL

FRANÇAIS

VH

ÉDITION 2025

InfoVHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH



Faire face à la stigmatisation et à la discrimination

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



VH

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.



Quelqu'un croit à tort qu'il ne peut pas vous serrer la main parce que vous avez le VIH.

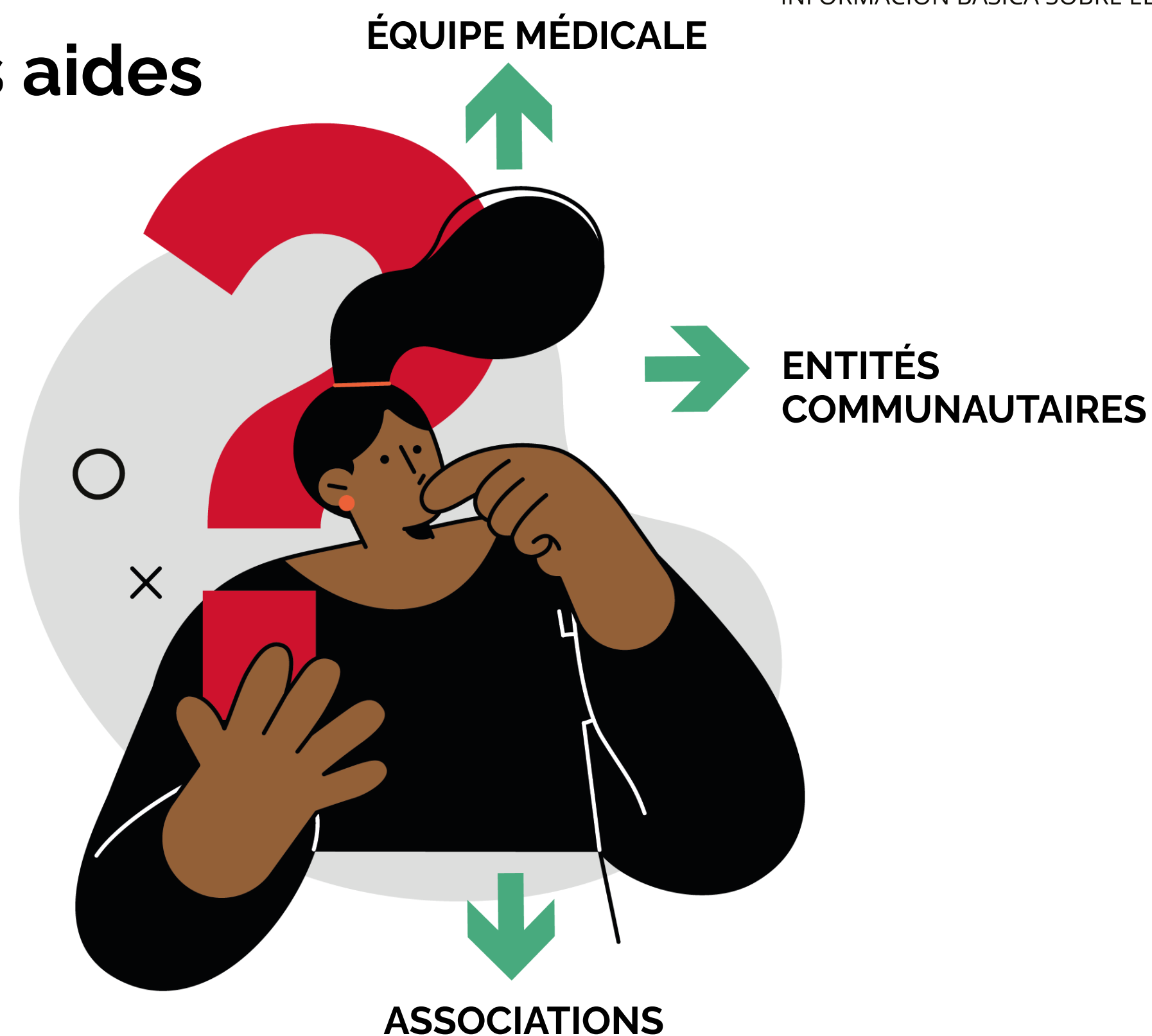
Ne pas être bien accueilli dans un centre de santé ou se voir refuser un emploi en raison de son état de santé.

« La stigmatisation et la discrimination ne reflètent pas qui vous êtes, mais les préjugés des autres. Vous méritez respect et soins. »



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.





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



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

COLABORA



VH