

Le VIH et le
bien-être
émotionnel



 **CATIE**

Table des matières

Introduction 3

- La relation corps-esprit 4
- Pourquoi notre santé émotionnelle est-elle si importante? 4
- À qui s'adresse ce livret? 5
- Maintenir votre santé émotionnelle 5
- Que veut-on dire par « santé émotionnelle »? 6
- La vie avec le VIH peut éprouver votre santé émotionnelle 9

Santé émotionnelle dans le contexte du VIH 12

- L'estime de soi 12
- Le stress 13
- L'anxiété 16
- La dépression 16
- Les dépendances 18

Prendre soin de nous 20

- Trouvez des gens à qui parler 21
- Mangez bien, dormez suffisamment et faites de l'exercice! 22
- Essayez des thérapies complémentaires 24
- Demandez l'aide d'un·e professionnel·le 25

Vous désirez plus d'information? 31

Introduction



Le maintien d'une perspective émotionnelle équilibrée et saine à l'égard de la vie est important afin de bien vivre avec le VIH. Pour de nombreuses personnes, tous les progrès accomplis dans le domaine du VIH aident à rendre cela plus possible — le traitement du VIH s'est amélioré, les personnes sous traitement qui maintiennent une charge virale indétectable peuvent avoir confiance qu'elles ne transmettront pas le VIH à leur-s partenaire-s sexuel-le-s et les personnes séropositives vivent maintenant en bonne santé pendant longtemps. Pour vivre avec le VIH de la manière la plus saine possible, il

est important de prendre soin de votre santé physique et aussi de votre santé mentale et émotionnelle.

La relation corps-esprit

Notre corps et notre esprit sont étroitement liés. La vie avec le VIH peut être stressante et éprouvante pour notre santé émotionnelle. De la même façon, le stress et l'anxiété peuvent affecter notre corps. Par conséquent, il est primordial de maintenir « un esprit sain dans un corps sain ».

Pourquoi notre santé émotionnelle est-elle si importante?

Lorsque nous sommes en bonne santé émotionnelle, nous sommes mieux placé-e-s pour apprécier notre vie et les gens qui en font partie. Nous pouvons aimer, nous exprimer de manière créative, apprendre sans avoir peur et explorer nos limites. Nous sommes mieux équipé-e-s

pour faire face aux difficultés, aux déceptions, à la tristesse et au stress lorsque nous savons avec certitude que nous pourrions profiter de la vie à nouveau. En tant que personnes vivant avec le VIH, le bien-être émotionnel nous aide à prendre soin de nous-mêmes et des autres — prendre nos médicaments anti-VIH tels que prescrits, consulter régulièrement notre professionnel-le de la santé, considérer nos prestataires de soins de santé comme des partenaires égaux, avoir des relations sexuelles plus sécuritaires et prendre des précautions dans l'usage de drogue (le cas échéant).

« Être une nouvelle arrivante séropositive est l'une des choses les plus difficiles avec lesquelles j'ai eu à composer dans ma vie. J'étais terrifiée et désemparée, mais maintenant je sais qu'il y a de l'aide... J'ai tissé des liens avec des organismes de lutte contre le VIH, un spécialiste et beaucoup d'autres personnes vivant avec le VIH. Aujourd'hui, certaines de ces personnes sont devenues ma "famille". »

—Boitumelo



À qui s'adresse ce livret?

Ce livret est destiné aux personnes vivant avec le VIH. Il fournit des informations pratiques pour vous aider à trouver la santé émotionnelle et à la maintenir. Il pourrait aussi être utile aux personnes qui vous apportent du soutien — les prestataires de services de votre clinique de santé ou de votre organisme de lutte contre le VIH, votre partenaire, vos ami-e-s, votre famille et vos proches.

Maintenir votre santé émotionnelle

Que faites-vous pour nourrir votre corps, mais surtout votre esprit? Probablement

« Ce qui m'aide le plus, c'est ma participation dans la lutte contre le VIH... Assister à des réunions, des conférences et des groupes de soutien en lien avec le VIH m'a permis de comprendre que je ne suis pas la seule dans cette situation. Lorsque je vois des personnes séropositives qui sont fortes et confiantes, je sens que je peux moi aussi gérer cette réalité. »

—Kim

toutes sortes de choses : faire des promenades, parler à des ami-e-s de confiance, écrire dans votre journal, pratiquer un passe-temps...

Pour apprendre à cultiver votre santé émotionnelle, essayez diverses possibilités afin de trouver ce qui fonctionne ou pas pour vous. C'est un processus continu et dynamique qui nécessite un peu d'expérimentation. Ce qui vous convient pourrait être différent de ce qui convient à quelqu'un d'autre, et ce qui vous convient pourrait changer avec le temps. À force d'essais et d'erreurs, vous découvrirez quelles pratiques sont les plus efficaces pour vous.

Que veut-on dire par « santé émotionnelle »?

La santé émotionnelle est difficile à définir, puisque l'équilibre qui la compose est unique à chaque personne et varie d'une culture à l'autre. Dans certaines cultures, parler ouvertement de ses expériences émotionnelles est encouragé, alors que dans d'autres ce peut être mal vu. Dans ce livret, nous visons à promouvoir une compréhension positive et affirmante de la santé émotionnelle et du bien-être — un aspect important de notre santé en tant que personnes vivant avec le VIH.

La santé émotionnelle, c'est l'équilibre entre les divers aspects de votre vie : votre bien-être physique, mental, émotionnel, spirituel et sexuel. Elle peut être rehaussée par l'amour, l'amitié, le soutien social et le sentiment d'appartenance à votre communauté.

Elle peut inclure des éléments comme votre capacité d'apprécier la vie sans être consommé-e par des choses du passé ou préoccupé-e par l'avenir et votre aptitude à gérer le stress, à maintenir une vision positive et à « rebondir » d'une difficulté.

Pratiquer la « bonne forme émotionnelle »

Comme la bonne forme physique, l'atteinte et le maintien de la santé émotionnelle pourrait exiger du temps, de la pratique et un engagement continu. Voici des conseils simples qui, sans résoudre vos problèmes, pourraient vous aider sur la voie de la « bonne forme émotionnelle » :

- **Visualisez** – Fermez les yeux et imaginez-vous dans un endroit paisible : une forêt, une plage, un champ de verdure. Respirez lentement et profondément. Ressentez la paix et la tranquillité dans votre corps, ou fermez les yeux et imaginez-vous réussir une tâche.

Pensez à la satisfaction que vous ressentez. Savourez-la.

- **« Collectionnez » les moments émotionnels et positifs** – Rappelez-vous des moments où vous avez ressenti du plaisir, du confort, de la tendresse, de la confiance ou d'autres émotions positives.
- **Apprenez à composer avec les pensées négatives** – Essayez d'interrompre les pensées négatives insistantes dès qu'elles apparaissent en vous distrayant ou en vous rassurant, si vous ne pouvez pas résoudre le problème sur-le-champ.



- **Pardonnez-vous, pardonnez aux autres** – Peut-être vous reprochez-vous d’avoir contracté le VIH, ou blâmez-vous une personne que vous soupçonnez de vous l’avoir « donné ». Le pardon peut nous aider à vivre dans le présent. En pardonnant, vous cessez de laisser le passé vous hanter, et vous pouvez vous concentrer sur la personne que vous êtes maintenant.
- **Concentrez-vous sur une chose à la fois** – Par exemple, lorsque vous sortez faire une marche, éteignez votre cellulaire et concentrez-vous sur ce que vous voyez, entendez et sentez.
- **Faites de l’exercice** – L’exercice physique régulier n’améliore pas seulement votre santé physique, mais également votre santé émotionnelle; il peut réduire les sentiments de dépression et d’anxiété. Se joindre à un groupe d’exercice, à un cours de danse ou à un centre de conditionnement physique peut également atténuer la solitude, en vous mettant en contact avec une communauté.
- **Adoptez un passe-temps et un animal de compagnie** – Un passe-temps peut apporter un équilibre dans votre vie en vous permettant de faire une activité créative et agréable, simplement

parce que vous en avez le goût. Un animal de compagnie peut être une présence sympathique auprès de vous et vous donner le goût d’aller dehors et de faire de l’exercice.

- **Fixez-vous des buts personnels réalistes** – Ces buts devraient être réalisables. Vous pourriez décider de terminer le livre que vous aviez commencé, de faire une marche autour de votre pâté de maisons tous les jours ou d’appeler un-e membre de votre famille ou un-e ami-e chaque semaine. Atteindre vos buts développera votre confiance et vous procurera un sentiment de satisfaction.
- **Confiez-vous ou tenez un journal** – Le fait de vous exprimer après une journée stressante peut vous aider à mettre les choses en perspective et à relâcher la tension.
- **Faites du bénévolat** – Le bénévolat peut vous aider à vous sentir utile, à élargir votre réseau social et à vivre de nouvelles expériences enrichissantes.
- **Faites-vous du bien** – Concoctez-vous un repas santé savoureux, prenez un bain moussant, visionnez un film, chantez, dansez. Peu importe ce que vous faites; faites-le juste pour vous.

(Adapté des « Conseils pour la bonne forme mentale » de l’Association canadienne pour la santé mentale)

Lorsque nous nous sentons en bonne santé sur les plans mental et émotionnel, nous nous sentons plus capables de jongler avec les différents aspects de notre vie et de faire les changements nécessaires pour restaurer l'équilibre entre eux. Nous sommes mieux en mesure de reconnaître nos forces et nos talents et de les exploiter afin de réaliser notre potentiel. Être bien émotionnellement nous permet de ressentir et d'exprimer plus facilement l'éventail complet de nos émotions. Et nous nous sentons mieux équipé-e-s pour affronter les problèmes de la vie.

Tout comme la bonne forme physique peut nous aider à nous rétablir d'une maladie ou d'une chirurgie, la « bonne forme émotionnelle » peut nous aider à retrouver notre équilibre émotionnel et notre capacité à apprécier la vie après une période difficile.

La vie avec le VIH peut éprouver votre santé émotionnelle

La vie avec le VIH peut être éprouvante sur le plan émotionnel. Vous pourriez vivre un stress et une anxiété après avoir reçu un diagnostic de VIH ou l'avoir dévoilé à votre famille, à vos ami-e-s et à vos partenaires sexuel-le-s. Il se peut que vous ayez rencontré des jugements, le rejet ou la discrimination de la part de votre entourage. Ou si vous avez décidé de ne pas en

« [Après mon diagnostic de VIH,] j'ai cru que c'était la fin de tout : personne ne m'adresserait plus jamais la parole; je n'aurais jamais plus d'amoureux, d'emploi ni de famille. Tout était fini, j'en étais sûre. »

—Chantale

« Comme j'ai tendance à devenir plutôt déprimée en hiver, je ne manquerai pas d'assister à mes cours d'art— ça me fait sortir de la maison et... dans cette atmosphère de création et de soutien, je me sens libre de relaxer complètement, tant sur le plan physique que mental, et d'apprécier le moment sans distractions ni craintes. »

—Marlene



parler aux personnes dans votre vie, vous pourriez vous sentir isolé.e. Les pertes que vous avez peut-être connues, telle la perte d'une relation, peuvent être dévastatrices.

Peut-être avez-vous déjà vécu une dépression, de l'anxiété ou d'autres problèmes de santé émotionnelle avant votre diagnostic de VIH. Peut-être avez-vous été agressé.e sexuellement ou physiquement, ou êtes-vous un.e survivant.e des pensionnats et aux prises avec un stress post-traumatique. Peut-être n'êtes-vous pas entièrement à l'aise avec votre sexualité, et y attribuez-

vous votre diagnostic de VIH. Il se peut que votre utilisation de drogue et d'alcool soit devenue incontrôlable et cause des problèmes dans votre vie sociale ou professionnelle. En outre, l'infection au VIH non traitée et certaines affections connexes, de même que certains médicaments anti-VIH que nous prenons, peuvent toucher notre santé émotionnelle.

Ce livret fournit des informations pratiques et des conseils pour vous aider à atteindre une meilleure santé émotionnelle, à la maintenir lorsque des situations menacent de perturber l'équilibre et à la retrouver après une période de difficulté ou de crise émotionnelle. Continuez votre lecture...

« J'ai finalement accepté le VIH. Il fait des siennes et je fais des miennes, et nous pouvons vivre ensemble. »

—Devan

« Je vivais dans la peur de transmettre le VIH et construisais des murs pour éloigner les autres... Je suis maintenant conscient que je suis beaucoup plus qu'un virus. J'ai hâte de vivre des relations significatives avec les autres et d'ouvrir mon cœur. »

—Tom

Santé émotionnelle dans le contexte du VIH

L'estime de soi

Plusieurs des obstacles à notre santé émotionnelle sont enracinés dans une faible estime de soi. Même avant un diagnostic d'infection au VIH, plusieurs personnes ont eu des difficultés avec l'estime de soi en raison d'expériences pendant leurs premières années de vie, comme l'intimidation et l'exclusion sociale. L'infection au VIH

peut accentuer ce sentiment. En même temps, de nombreuses personnes trouvent que le fait de découvrir qu'un traitement efficace rend leur VIH intransmissible (I=I) a amélioré leur estime de soi. Cela leur permet de se sentir plus ouvertes à l'amour et leur donne un sentiment de liberté sexuelle.

Il peut être difficile de vivre avec le VIH tout en étant heureux-se et en santé si on a une faible estime de soi. Pour plusieurs personnes, apprendre à développer une meilleure impression de soi constitue une première étape vers des solutions à leurs problèmes émotionnels.

Il se peut que vous soyez traité-e de manière injuste, que ce soit dans votre emploi ou lorsque vous faites une demande

« Pendant de nombreuses années, ma faible estime de soi et ma tendance à me dévaloriser m'ont empêché de réaliser mon rêve d'être artiste, et j'écoutais trop les gens qui m'affirmaient que c'était trop difficile de percer en tant qu'artiste. Plus important encore, je m'écoutais moi-même quand je disais que je n'étais assez bon. »

—Ron

de services, d'aide ou de logement en raison de votre VIH. Peut-être êtes-vous confronté-e à des personnes qui ont des idées négatives sur le VIH et à l'égard des personnes séropositives (c'est ce qu'on appelle la stigmatisation). Ces expériences de vie peuvent nuire à votre estime de soi. Il est important de savoir qu'il existe des lois et des politiques pour vous permettre d'entreprendre un recours si vous considérez que l'on vous a traité-e de manière discriminatoire parce que vous vivez avec le VIH.

Le stress

Le stress est très répandu parmi les personnes qui vivent avec le VIH. Nous avons des inquiétudes à propos de notre santé, du dévoilement de notre séropositivité à d'autres personnes, de la possibilité d'être rejeté-e-s ou traité-e-s de manière discriminatoire.

Les gens font face au stress de diverses manières. Chez certaines personnes, le stress et les préoccupations peuvent s'installer et devenir chroniques. Le stress chronique est caractérisé par des tensions dans nos muscles, des maux de tête, l'incapacité à se détendre ou à dormir et d'autres symptômes physiques. Certaines personnes se tournent vers des comportements qui peuvent causer d'autres problèmes, comme l'utilisation d'alcool ou de drogue ou des activités sexuelles à risque.

*« Mes ami-e-s m'ont
tou-te-s soutenue.
Personne ne m'a rejetée
comme je le craignais. »*
—Chantalle



Dire aux autres qu'on a le VIH (le dévoilement)

On peut être stressé-e lorsqu'il s'agit de décider à qui on peut révéler notre séropositivité.

Pour vous aider à prendre une décision, demandez-vous :

- Qui a besoin de savoir?
- Qui ne me jugera pas?
- À qui suis-je à l'aise d'en parler?
- Qui sait bien m'écouter?
- Qui me donnera un soutien de manière inconditionnelle?
- Qui sera assez discret pour le dire à une autre personne uniquement si je lui demande de le faire?
- Qui est raisonnable, fiable, et possiblement capable de m'aider si je lui en parle?

Dans la plupart des situations, vous n'avez pas à dévoiler votre séropositivité à quiconque avant de vous sentir prêt-e à le faire, et il n'est pas nécessaire de la divulguer à tout le monde en même temps. Faire ce dévoilement peut sembler difficile au début, mais plusieurs personnes trouvent que ça devient plus facile avec le temps.

Il y a une exception : vous avez l'obligation légale de dévoiler votre séropositivité à vos partenaires

sexuel-le-s (et possiblement aux personnes avec qui vous partagez du matériel pour l'injection de drogue) dans certaines circonstances.

Communiquer cette information peut être très stressant. Les conseiller-ère-s de certaines cliniques de dépistage du VIH ou ceux et celles qui travaillent au service de santé publique peuvent vous aider à vous préparer à cette action, ou même s'en occuper pour vous. Lorsque vous dévoilez votre séropositivité, vous pouvez vous sentir jugé-e ou rejeté-e, mais les réactions des gens pourraient être moins mauvaises que prévues. Vous êtes bien placé-e pour déterminer à qui parler de votre séropositivité; faites donc confiance à vos impressions.

Les personnes à qui vous en parlerez pourraient avoir besoin d'information sur le VIH, y compris ses modes de transmission. De nombreux organismes de lutte contre le VIH ont des conseiller-ère-s qui peuvent vous donner des dépliants à distribuer aux personnes à qui vous souhaitez dévoiler votre statut.

(D'après *Vous et votre santé*)

Des choses que vous pouvez faire dès maintenant pour réduire votre stress

- **Réglez vos problèmes** – Si la source de votre stress est un facteur que vous pouvez contrôler, essayez d’y remédier et d’éliminer la cause profonde.
- **Parlez de vos peurs** – Les refouler ne fait qu’empirer la situation. Trouvez un-e ami-e, un-e conseiller-ère ou un-e aîné-e à qui vous pouvez confier vos plus grandes peurs et inquiétudes.
- **Respirez** – Concentrez-vous et prenez des respirations lentes et profondes. Inspirez en quatre temps, faites une pause, puis expirez en quatre temps. Répétez. Trouvez du temps tous les jours pour vous focaliser sur votre respiration et la ralentir.
- **Relaxez** – Contractez puis relâchez chaque muscle de votre corps, l’un après l’autre, afin de connaître la sensation de détente d’un muscle. Prendre un bain chaud avec des huiles d’aromathérapie ou des sels d’Epsom ou recevoir un massage aide aussi à détendre les muscles.
- **Riez** – Des études démontrent que le rire réduit le stress.
- **Appréciez les bonnes choses de la vie** – Chaque jour, essayez d’identifier cinq éléments différents dans votre vie pour lesquels vous êtes reconnaissant-e. Cela contribuera à renforcer votre attitude positive.
- **Apprenez les techniques de réduction du stress** – De nombreuses thérapies complémentaires enseignent la relaxation et la réduction du stress. Certains organismes communautaires offrent des cours gratuits de massothérapie, de yoga et de méditation.
- **Vivez ici et maintenant** – La vie avec le VIH peut nous projeter dans des regrets du passé ou des inquiétudes pour l’avenir. Chaque jour, réservez-vous un moment pour décrocher du passé et de l’avenir et vivre l’instant présent.

« Ce qu'il me faut pour rester en vie, c'est d'éviter le stress. J'essaie toujours de trouver un équilibre dans ma vie afin de pouvoir en profiter pleinement. Une partie de cet équilibre vient du fait d'aider les autres, ce qui m'apporte beaucoup en retour. »

—Claudia

L'anxiété

Certaines personnes ont tant de mal à composer avec le stress qu'elles deviennent très anxieuses. Elles peuvent avoir des attaques de panique ou développer des phobies (peurs intenses et spécifiques), présenter des symptômes corporels qui n'ont pas de cause physique (tels qu'une fréquence cardiaque élevée, une bouche sèche ou un mal d'estomac) ou ressentir une

nervosité qui nuit à leurs activités quotidiennes. Pour éviter de se sentir anxieuses, certaines personnes boivent de l'alcool ou prennent des drogues.

Le stress peut avoir un grand impact sur le système immunitaire et accroître la vulnérabilité d'une personne aux maladies, alors il est important de faire face à l'anxiété et à ses causes.

La dépression

Il arrive à tout le monde de se sentir triste ou déprimé-e pendant un court moment, mais chez certaines personnes peut apparaître un état prolongé de

tristesse, d'impuissance et d'incapacité à apprécier les choses. Cet état s'accompagne souvent d'un manque d'énergie, de problèmes de sommeil, d'appétit ou de concentration, voire de pensées suicidaires. C'est ce que l'on appelle la dépression.

La dépression est courante parmi les personnes vivant avec le VIH. Nous sommes beaucoup plus susceptibles que

« Les années qui ont suivi [mon diagnostic de VIH] ont été très noires... Si j'avais communiqué avec l'organisme de lutte contre le VIH plus rapidement, je n'aurais probablement pas sombré dans une pareille dépression. »

—Terry



le reste de la population à développer une dépression. Parmi les personnes séropositives, la dépression semble toucher davantage de femmes que d'hommes.

La dépression limite notre qualité de vie et peut souvent affecter notre capacité de prendre soin de notre santé, ce qui rend plus difficile la prise de nos médicaments anti-VIH tels que prescrits et peut entraîner des problèmes d'usage d'alcool ou de drogue ou des relations sexuelles non protégées.

De nombreux facteurs peuvent contribuer à la dépression, comme des antécédents familiaux, des pertes, l'isolement social sans le soutien d'amis et de membres de la famille, certains médicaments que prennent des personnes vivant avec le VIH ou les répercussions de l'utilisation prolongée de drogues de la rue.

Fixer des buts modestes peut vous aider avec la dépression

- Essayez d'aller au lit et de vous réveiller à la même heure chaque jour.
- Chaque matin en sortant du lit, lavez-vous, brossez-vous les dents, peignez-vous et habillez-vous.
- Dans la mesure du possible, sortez de chez vous et allez faire une petite marche chaque jour.
- Ayez des contacts brefs mais fréquents avec vos ami-e-s proches.
- Impliquez-vous dans des activités qui sont faciles à commencer et à arrêter, comme des achats à l'épicerie ou un exercice léger.
- Autant que possible, limitez la quantité d'alcool et de drogues de la rue que vous utilisez.

Dépendances

Selon les estimations du Centre de toxicomanie et de santé mentale, une personne sur cinq qui a des problèmes de santé émotionnelle éprouve également un problème de consommation de substances, telles que les drogues de rue et consommées dans les clubs ou l'alcool. Certaines personnes utilisent des substances pour composer avec une faible estime de soi, le stress, l'anxiété et la dépression. D'autres personnes ont recours au sexe, au magasinage, aux jeux d'argent ou à d'autres activités. Et il arrive que certaines personnes combinent ces différentes activités, comme la prise de drogues et le sexe, par exemple.

Ces activités ont parfois des effets négatifs. La consommation de substances intoxicantes peut nuire au système immunitaire. Elle peut également compromettre votre capacité de rester en bonne santé en faisant en sorte

qu'il vous est plus difficile de respecter votre horaire de prise de médicaments, de manger sainement ou de bien dormir. La prise de drogues durant les rapports sexuels peut parfois inciter une personne à prendre des décisions qu'elle ne prendrait pas normalement, et cela peut avoir un impact négatif sur ses relations intimes.

Dans certains cas, ces activités deviennent des dépendances. Cela peut se produire graduellement et, souvent, les gens ne se rendent pas compte que leur consommation sociale d'alcool et de drogues et leur prise de risques sexuels commencent à échapper à leur contrôle. L'éducation, le counseling et les groupes de soutien peuvent vous aider à faire face à vos dépendances. En ce qui a trait à la consommation d'alcool et de drogues, vous pouvez prendre des mesures pour minimiser les effets négatifs de ces substances (on appelle cela une approche de réduction des méfaits).

« Je suis un survivant des pensionnats indiens. J'ai commencé à fréquenter un pensionnat à l'âge de cinq ans, et j'ai subi des mauvais traitements avant et durant mon temps à l'école. À la fin de cette époque, j'ai voulu m'éloigner de tout ce qui s'était passé là-bas; j'ai découvert que je pouvais le faire en buvant et en prenant de la drogue. »

—Ron

Prendre soin de nous

Après avoir reconnu que vous avez besoin d'aide, la prochaine étape est d'obtenir cette aide. Trouvez des gens vers qui vous tourner pour recevoir du soutien; prenez soin de vous en mangeant bien, en dormant suffisamment et en faisant de l'exercice; essayez des thérapies complémentaires et parallèles comme le yoga ou l'acupuncture; et travaillez avec un-e prestataire de soins de santé afin de maintenir ou de rétablir votre équilibre émotionnel.



Trouvez des gens à qui parler

En tant que personne vivant avec le VIH, il vous arrive peut-être de ressentir de la solitude ou de l'isolement. Avec le stress, l'anxiété ou la dépression, votre sentiment de solitude pourrait empirer. Même si cela peut être difficile, c'est un moment où vous devriez faire appel à des ami·e·s et à des membres compréhensifs de votre famille ou de votre communauté auprès desquels vous pourrez trouver une épaule pour pleurer, une oreille attentive et une aide pour explorer vos options.

En complément ou à la place des ami·e·s et de la famille, il pourrait exister dans votre communauté des services de counseling et de soutien positifs et sans jugement vers qui vous pouvez vous tourner. Des centres de santé communautaire, des hôpitaux et des cliniques, certains organismes de lutte contre le VIH et des lignes d'assistance téléphonique ou en ligne offrent de tels services.

Ces services peuvent vous aider à développer de bonnes compétences d'adaptation et à aborder les problèmes que vous rencontrez. Ils peuvent vous fournir du soutien pour vous aider à composer avec une dépendance à la drogue ou à l'alcool. Vous pourriez rencontrer d'autres personnes vivant avec le VIH par l'entremise de ces services, en particulier auprès de votre organisme local de lutte contre le VIH, où se tiennent souvent des groupes de soutien et des événements sociaux pour les personnes vivant avec le VIH. La rencontre

« Le stress survient souvent parce que nous portons ce fardeau que nous croyons devoir porter seul·e·s. Mais j'ai pris conscience que nous pouvons partager ce fardeau. ... Après avoir appris à pleurer devant les autres, je suis parvenue à exprimer ce que je ressentais au moment où je le ressentais sans devoir en arriver à un point où cela devenait trop stressant. Cela m'a libérée d'un énorme fardeau. »

—Janet

Par l'entremise de l'organisme de lutte contre le sida auquel elle a fait appel, Krista a rencontré Ron, un autre Autochtone vivant avec le VIH. « Ma rencontre avec Ron m'a vraiment fait du bien. J'avais moins honte, et j'avais moins mal. Je n'étais plus seule. Il avait allumé un feu à l'intérieur de moi, et j'ai ressenti le besoin de trouver ma place dans le cercle. J'ai commencé à me défendre en disant : "C'est moi. C'est mon histoire." »

—Krista

de personnes qui ont vécu la même chose que vous pourrait vous aider à développer une vision positive et optimiste, à améliorer votre estime de soi et à créer un réseau de relations avec des personnes sur lesquelles vous pouvez compter pour de la compagnie et du soutien.

Mangez bien, dormez suffisamment et faites de l'exercice!

Bien prendre soin de votre corps procurera une base solide à votre santé émotionnelle. Cela implique une alimentation équilibrée et nutritive qui apporte à votre corps et à votre

esprit le carburant dont ils ont besoin pour accomplir les tâches du quotidien. De nombreuses personnes vivant avec le VIH constatent que des suppléments de vitamines et de minéraux les aident à maintenir une bonne santé physique et émotionnelle. Et, comme le sait toute personne qui a déjà été atteinte d'insomnie, une bonne nuit de sommeil est également essentielle à notre bien-être émotionnel.

L'exercice peut aussi être bénéfique à notre santé émotionnelle. Intégrer une quantité modérée d'exercice dans votre mode de vie est une habitude importante que vous pouvez prendre pour non seulement développer votre musculature, mais aussi pour améliorer votre santé émotionnelle. Des études démontrent que l'exercice est efficace pour traiter la dépression de légère à modérée et pour réduire l'anxiété. Il aide à contrer le retrait social, l'inactivité et le sentiment de désespoir qui caractérisent

la dépression et peut réduire le sentiment de colère et la tension nerveuse. L'exercice peut améliorer votre sentiment à l'égard de votre condition physique, votre image corporelle et votre estime de soi. L'exercice à l'extérieur vous expose aux rayons du soleil, qui peuvent aider votre corps à synthétiser la vitamine D et atténuer la dépression. L'exercice vous met aussi en contact avec



d'autres personnes. Pendant toute la durée de votre marche ou de votre cours de yoga, vous interagissez avec des gens qui partagent le même intérêt que vous.

Essayez des thérapies complémentaires

De nombreuses thérapies complémentaires et parallèles peuvent soutenir votre santé émotionnelle, soit en traitant le problème à la base, soit en atténuant les symptômes du problème (comme l'insomnie ou le stress). Ces thérapies incluent notamment l'acupuncture, la luminothérapie, l'hypnothérapie, la massothérapie et l'aromathérapie.

Recette d'aromathérapie

- 6 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 4 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang ylang

Ajoutez ces huiles essentielles à 25 ml d'huile de pépins de raisins pour un massage vivifiant, ou ajoutez simplement ces huiles essentielles à l'eau de votre bain.

Note : Ne pas ingérer les huiles essentielles et ne pas les appliquer directement sur la peau. Utiliser avec prudence si vous êtes enceinte ou atteinte d'épilepsie.

Certaines personnes constatent que l'ajout d'acides gras oméga-3 à leur alimentation réduit leurs symptômes de dépression. Le saumon sauvage, d'autres poissons gras et les capsules d'huile de saumon sont de bonnes sources d'oméga-3. Si votre dépression est liée à une carence en vitamines, l'ajout d'un supplément de vitamines du complexe B à votre régime alimentaire pourrait aider, en particulier en cas d'anxiété.

Ces produits et d'autres produits de santé naturelle sont efficaces pour atténuer la dépression, mais il faut souligner que le millepertuis interfère avec le fonctionnement de vos médicaments anti-VIH et n'est donc pas recommandé pour les personnes vivant avec le VIH. Un autre produit naturel, appelé le kava kava, peut causer des dommages au foie. Même si elles sont considérées comme naturelles, plusieurs thérapies complémentaires peuvent interagir avec les médicaments anti-VIH, affaiblir leur action ou causer de dangereux effets secondaires. Il est important que votre prestataire de soins de santé et votre pharmacien·ne soient informé·e·s de tous les produits que vous prenez de manière à cerner toute possibilité d'interaction problématique ou de contre-indication.

Demandez l'aide d'un·e professionnel·le

En plus du soutien de vos ami·e·s, de votre famille et d'autres personnes vivant avec le VIH, vous pouvez demander l'aide d'un·e professionnel·le. Un·e professionnel·le de la santé digne de confiance pourrait vous aider à retrouver la voie de la santé émotionnelle lorsque vous avez l'impression de l'avoir perdue.

La relation prestataire-patient·e

Vous pourriez vouloir parler de votre santé émotionnelle avec votre prestataire de soins de santé à mesure que des problèmes surviennent, de la même façon que vous parleriez de votre santé physique. Votre prestataire de soins peut vous aider à identifier le problème, à en

« Je vis avec le virus depuis 13 ans. Les thérapies complémentaires telles que la massothérapie, l'acupuncture, la médecine chinoise traditionnelle, les plantes, le yoga, la méditation et la visualisation m'aident à me revitaliser et à demeurer optimiste par rapport à ma santé. »

—Rebekka

déterminer la cause et à trouver le meilleur moyen d'y répondre. Il ou elle pourrait autrement vous aiguiller vers un-e autre professionnel-le de la santé.

« Lorsque je n'obtiens pas un traitement convenable auprès d'un médecin, je change de médecin. J'encourage, d'ailleurs, les autres à faire de même. Je ne permets à personne de me dire ce que je ne peux pas faire — autant sur le plan médical que dans les autres sphères de ma vie. »

—Roberta

Parfois, les prestataires de soins ne nous questionnent pas sur notre santé émotionnelle. Parfois, nous ne leur exprimons pas comment nous nous sentons. Puisque ces sujets peuvent être embarrassants ou gênants à aborder, nous ne leur accordons pas le temps qu'ils méritent lors de nos rendez-vous. Si c'est votre cas, essayez de discuter de ces choses avec votre prestataire. S'il ou elle n'est pas réceptif-ve, cherchez un-e conseiller-ère ou un-e prestataire de soins de santé qui l'est.



Causes biomédicales de troubles de santé mentale liés au VIH

Si vous observez du changement dans votre humeur ou des signes qui pourraient être associés à une situation de malaise émotionnel — par exemple, de la difficulté à vous concentrer, de la confusion mentale, de la nervosité, des variations de votre poids, des perturbations de votre rythme du sommeil — il est possible que la cause soit de nature physique. Par exemple :

- **Certains troubles** de la maladie associée au VIH, comme l'anémie (faible quantité de globules rouges), la fatigue grave et les troubles du cerveau qui sont liés au VIH, peuvent produire des symptômes très semblables à ceux d'une dépression.
- **Des carences nutritionnelles** (particulièrement en vitamine D, vitamine B₁₂ et autres types de vitamine B) peuvent affecter notre fonction mentale et nous donner un sentiment d'être déprimé-e.
- **Des déséquilibres hormonaux**, comme l'altération de la fonction de la glande thyroïde, la déficience en testostérone, le prédiabète et le diabète, la périménopause, la ménopause et les changements

postpartum, peuvent causer de l'anxiété et la dépression.

- **Certains médicaments** utilisés pour traiter le VIH sont associés à une gamme de problèmes psychologiques. En particulier, l'éfavirenz (Sustiva, également présent dans le comprimé de co-formulation Atripla et les versions génériques) est associé à la dépression, à des rêves intenses et aux cauchemars. Plusieurs autres médicaments utilisés pour traiter des troubles qui ne sont généralement pas associés à l'infection au VIH peuvent avoir également des effets secondaires, y compris la dépression, la nervosité, la confusion mentale et la fatigue. Avec le temps, ces effets secondaires diminuent généralement, à mesure que le corps s'habitue au médicament. Dans certains cas, lorsqu'un médicament n'est pas tolérable, le seul choix possible est de le changer ou de cesser de le prendre — et cette décision devrait être prise en consultation avec votre prestataire de soins de santé.

Les multiples causes possibles de nos problèmes de santé émotionnelle peuvent faire en sorte qu'il est extrêmement difficile de déceler la raison de nos symptômes. D'où l'importance d'une bonne relation prestataire-patient-e, fondée sur la confiance et la clarté dans la communication. Des tests peuvent être nécessaires, afin d'écartier des raisons possibles et d'établir la cause réelle, avant l'ajout ou l'arrêt de médicaments sur ordonnance, de vitamines ou de suppléments.

Assurez-vous que vos prestataires de soins de santé et votre pharmacien-ne soient informé-e-s de tous les médicaments que vous prenez : les médicaments pour



le VIH, ceux que vous prenez pour traiter d'autres troubles, les vitamines, les suppléments et même les drogues de la rue que vous utilisez si c'est le cas. Ces informations leur permettent d'être à l'affût d'interactions entre médicaments ainsi que d'effets secondaires qui sont susceptibles de vous causer des problèmes de santé physique ou mentale, ou d'y contribuer.

Si votre prestataire de soins de santé détermine que la cause n'est pas biomédicale, il ou elle peut vous aider par un counseling ou vous diriger vers un-e travailleur-euse social-e ou un-e conseiller-ère du personnel. Votre prestataire peut également vous recommander certains médicaments, comme des antidépresseurs et des anxiolytiques ou des médicaments pour traiter certains symptômes, comme des somnifères en cas d'insomnie.

Autres personnes-ressources

Votre prestataire pourrait vous recommander de consulter d'autres personnes-ressources de la santé émotionnelle, notamment :

- **un-e psychologue** ou un-e **psychothérapeute**, qui peut vous aider dans une thérapie par la parole à mieux comprendre vos problèmes et les tendances comportementales que vous utilisez pour y faire face, et à découvrir de meilleurs moyens pour vous sentir mieux;
- **un-e thérapeute spécialisé-e en thérapie cognitivo-comportementale** qui peut travailler avec vous afin de dégager des processus de votre pensée qui aggravent vos problèmes de santé émotionnelle, de reconnaître les situations et

« Il est très important d'avoir du soutien. Trouvez un-e bon-ne conseiller-ère ou thérapeute avec qui vous pouvez explorer les parties les plus noires et les plus terrifiantes de votre vie et faire face à vos peurs. »

—James

les éléments déclencheurs et de remplacer ces modèles de pensée négative par d'autres qui sont plus positifs et réconfortants. Il s'agit d'une forme de thérapie très prometteuse pour aider des personnes vivant avec le VIH;

- **un-e travailleur-euse social-e** ou **un-e conseiller-ère** qui peut vous aider par une assistance pratique, par exemple en matière de logement ou de soutien financier s'il s'agit d'éléments qui sont des obstacles à votre santé;
- **un-e psychiatre** qui peut faire une évaluation psychiatrique de votre situation, offrir une psychothérapie et prescrire des antidépresseurs ou d'autres médicaments.

Ou encore, vous pourriez trouver positif de consulter un-e guérisseur-euse ou un-e gardien-ne du savoir en qui vous avez confiance, ou alors **un-e guérisseur-euse autochtone** ou un-e **chef-fe spirituel-le ou religieux-euse** dans votre communauté.

L'apprentissage de moyens pour prendre soin de votre santé émotionnelle est un aspect important pour bien vivre avec le VIH. En conservant un « esprit sain dans un corps sain », vous pouvez envisager de vivre longtemps et d'avoir une vie satisfaisante et significative.

*« Je commence à voir la lumière
au bout du tunnel, et je croyais
que cela n'arriverait jamais. »*

—Darrell

Vous désirez plus d'information?

Pour en savoir plus sur le VIH et le bien-être émotionnel, communiquez avec CATIE, la source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C. CATIE offre de l'information aux personnes vivant avec le VIH ou l'hépatite C sous forme de ressource imprimée et en ligne, en anglais et en français.

- **cmha.ca/fr/** – Association canadienne pour la santé mentale
- **realizecanada.org** – Réalise, un organisme national de bienfaisance qui s'occupe des besoins des personnes vivant avec le VIH en matière de réinsertion sociale
- **oualler.catie.ca** – une liste de services liés au VIH, à l'hépatite C, à la santé sexuelle et à la réduction des méfaits au Canada



La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

555, rue Richmond Ouest
Bureau 505, boîte 1104
Toronto (ON) M5V 3B1
www.catie.ca



Déni de responsabilité

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse, mais cette information ne doit toutefois pas être considérée comme des conseils médicaux. Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un-e professionnel-le de la santé qualifié-e. À des fins de promotion de la santé publique, les ressources offertes par CATIE peuvent contenir des descriptions ou des représentations de nature sexuelle ou concernant l'usage de drogues. Les opinions exprimées dans les présentes peuvent ne pas refléter les politiques ou les opinions de CATIE ou de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

Remerciements

Cette ressource a été produite grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Nous tenons à remercier l'Association canadienne pour la santé mentale ainsi que le Groupe de travail canadien sur le VIH et la réinsertion sociale de leur collaboration dans l'élaboration de ce livret. Nous remercions également les nombreux-ses réviseur-euse-s communautaires et expert-e-s qui ont contribué à la rédaction de ce livret.

Auteure : Darien Taylor

Illustrations : Josée Bisailon

Conception et mise en page : David Vereschagin/Quadrat Communications

© 2013 CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés.

Mis à jour en 2024.

N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-40234

(also available in English ATI-40233)

FSC Logo