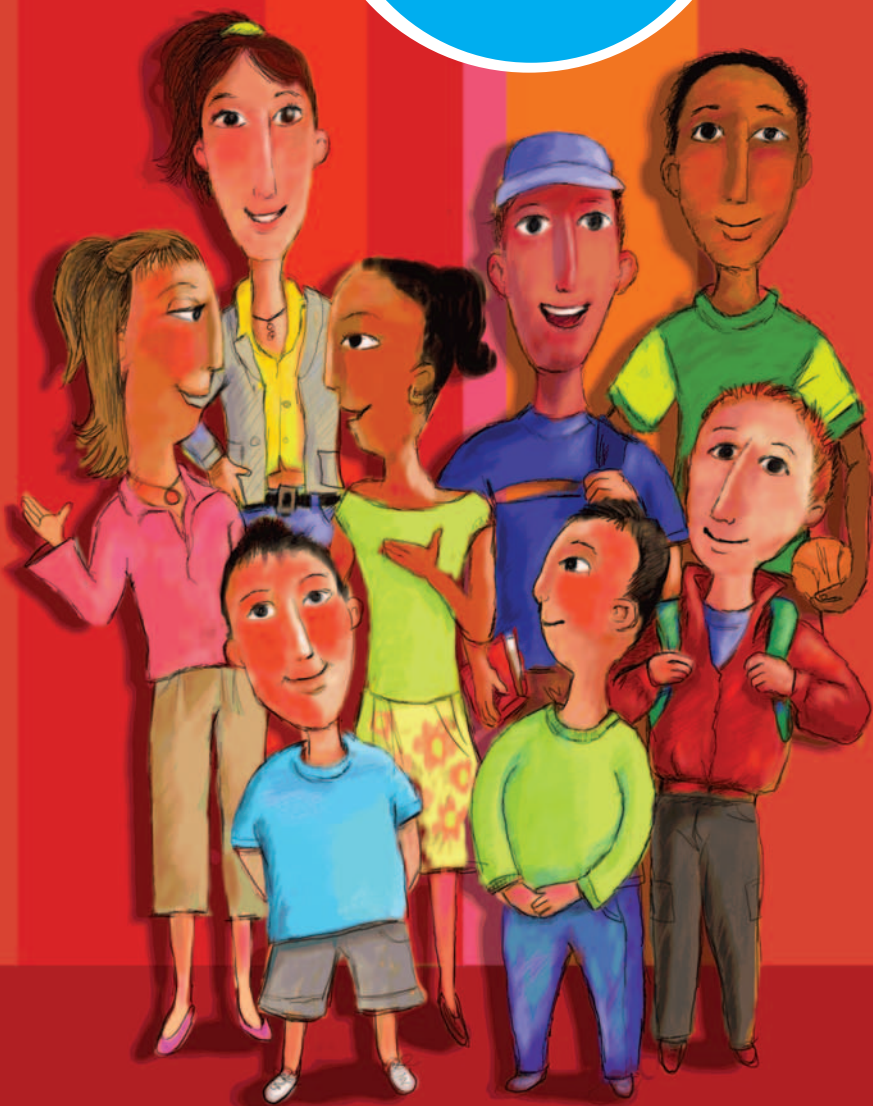


Comment  
**PARLER** aux  
**ENFANTS**  
du **VIH/SIDA**





## Pourquoi écrire ce livret ?

Nous avons écrit ce livret pour aider les parents et les autres adultes intéressés à parler aux enfants du VIH/sida. En plus de fournir les faits de base sur le VIH et le sida, il offre des suggestions quant à la façon d'en discuter avec les enfants.

Ce document a été publié par le Centre canadien d'information sur le VIH/sida, un programme de l'Association canadienne de santé publique, en collaboration avec des experts en éducation sexuelle, des fournisseurs de services VIH/sida et des personnes vivant avec ou affectées par le VIH/sida partout au Canada. Mars 2005.

La production de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement les opinions de l'Agence de santé publique du Canada.

Ce document est basé sur « Des mots pour le dire... le sida : comment en parler avec ses enfants », Santé Canada, 1997.

Comment  
**PARLER** aux  
**ENFANTS**  
du **VIH/SIDA**



## Pourquoi parler du VIH/sida ?

Les enfants doivent être renseignés au sujet du VIH/sida pour plusieurs raisons. Le VIH/sida est une maladie grave qui se propage rapidement partout dans le monde. La majorité des jeunes ont déjà entendu parler du VIH/sida dans les médias ou lors de conversations entre adultes ou entre eux. Si les parents, les travailleurs de la santé publique et d'autres adultes dignes de confiance ont accès à des ressources éducatives crédibles qui sont adaptées à l'âge des enfants, ils pourront aider ces derniers à mieux comprendre le VIH/sida et les personnes vivant avec celui-ci. Cette compréhension aidera les enfants à acquérir les compétences dont ils auront besoin pour prendre des décisions saines, ainsi que pour reconnaître ce qui constitue une relation saine (ou malsaine). Elle les aidera aussi à s'impliquer dans la lutte contre le stigmate et la discrimination liés au VIH/sida.

Au fur et à mesure que la prévalence du VIH augmentera, de plus en plus de jeunes connaîtront une personne qui vit avec le virus. L'information les aidera à réagir avec respect et compassion devant les personnes vivant avec le VIH/sida. Ils seront moins enclins à critiquer et à conter des blagues cruelles ou à perpétuer le stigmate que les personnes vivant avec le VIH/sida doivent affronter tous les jours.

### Voici quelques autres raisons pour parler aux enfants et aux jeunes du VIH/sida :

- Certaines jeunes personnes croient des mythes au sujet du VIH/sida qui doivent être dissipés;
- Plusieurs enfants ont peur de la maladie et ont besoin d'information pour être rassurés;
- Les enfants et les jeunes sont naturellement curieux et risquent de poser des questions que vous devez être prêt à aborder;
- Les recherches indiquent que les jeunes qui comprennent les faits et les risques associés à la sexualité reportent leur première expérience, ce qui permet de réduire les risques associés aux comportements sexuels précoces;
- Le fait d'avoir des discussions positives avec des adultes dignes de confiance aidera les enfants à développer des attitudes plus saines par rapport aux relations, à l'amour et au sexe;
- En leur donnant l'information dont ils ont besoin pour faire des choix plus sains, on peut encourager les jeunes qui sont déjà actifs sexuellement à adopter des pratiques plus sécuritaires;
- Les jeunes ont besoin d'information pour comprendre et réduire les risques associés à l'utilisation de drogues injectables.

Parler aux enfants du VIH et du sida n'est peut-être pas facile, mais il faut qu'ils soient informés et ce, quelle que soit l'ampleur du risque actuel d'infection qu'ils courent. Le VIH/sida nous touche tous. En fournissant des informations fiables aux jeunes, vous pourrez répondre à leurs questions, satisfaire leur curiosité, atténuer leurs peurs et éviter qu'ils reçoivent des informations erronées à partir de sources peu fiables. Vous aiderez également les enfants et les jeunes que vous aimez à faire des choix plus sains.

## Parler peut être difficile...

Parler du VIH/sida veut dire parler de la sexualité et de la consommation de drogues, ce qui n'est pas chose facile pour certaines personnes. Pourtant, quand vous abordez des sujets délicats avec les enfants, cela vous permet de leur montrer que vous avez leur santé et leur bonheur à cœur.

Certaines personnes craignent que le fait de discuter du sexe avec les enfants et les jeunes ne les encourage à devenir actifs sexuellement. Mais il faut se rappeler ce que révèlent les recherches : les enfants qui sont bien informés et qui se sentent à l'aise de parler de la sexualité sont moins enclins à avoir des relations sexuelles pendant leur adolescence.

### Voici quelques conseils pour rendre vos conversations délicates avec les enfants moins gênantes :

- Parlez à leur niveau en utilisant un langage et des idées qui conviennent à leur âge afin qu'ils puissent comprendre;
- Demandez des opinions, mais pas de renseignements personnels – il y a une différence;
- Soyez prêt à répondre aux questions et soyez toujours franc. Parler se fait dans les deux sens;
- Écoutez attentivement et prenez leurs réponses et leurs questions au sérieux. Permettez à leurs questions d'orienter votre conversation;
- Ne vous sentez pas obligé d'avoir toutes les réponses; dites-leur simplement que vous ferez des recherches ou que vous trouverez les réponses ensemble;
- Ne pensez pas que vous devez aborder tous les sujets lors d'une seule conversation; quelques « petites conversations » fréquentes valent mieux qu'une seule « grosse discussion »;
- Ne tenez pas pour acquis que votre opinion est la seule valable. Faites preuve de maturité en acceptant qu'un enfant ou un ado puisse avoir des idées différentes;
- N'ayez pas peur d'avouer votre gêne, mais faites comprendre à l'enfant que vous voulez lui parler de toute façon;
- Mettez l'accent sur les informations factuelles – les enfants réagissent bien aux informations vérifiables qui sont exemptes de jugement;
- À la fin de votre conversation, faites comprendre à l'enfant que vous êtes toujours disponible s'il veut vous parler davantage ou poser d'autres questions;
- Indiquez les endroits où les enfants peuvent obtenir plus d'information et offrez-leur quelques conseils quant à la façon de déterminer si une source d'information est fiable.

Le plus important consiste à vous renseigner le plus possible avant de parler aux enfants ou aux jeunes. Il est important de distinguer les faits de la fiction quand il s'agit de parler du VIH/sida. Ce guide est un bon outil de départ, et vous trouverez une liste de plusieurs ressources à la fin de ce livret qui vous aideront à en apprendre plus sur le VIH/sida.

## Entamer une conversation...

Quand il s'agit d'aborder les sujets liés à la sexualité, l'une des plus grandes erreurs que font les adultes consiste à attendre que les enfants posent des questions. La plupart des enfants sont peu enclins à poser des questions qu'ils croient susceptibles de mettre les adultes mal à l'aise, et l'occasion sera ratée si les adultes ne prennent pas les devants.

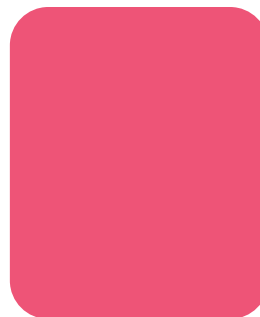
Selon le genre de relation que vous entretenez avec votre enfant ou ado, il se peut que vous ayez moins de difficulté à aborder le sujet du VIH/sida que d'autres adultes. Si vous avez de la difficulté à soulever le sujet ou si vous obtenez une réponse peu intéressante, il existe divers moyens de lancer une conversation.

**D'abord, il est important d'établir le ton afin que vous puissiez vous sentir à l'aise tous les deux et que vous ayez amplement le temps pour discuter. Voici quelques suggestions :**

- Choisissez un moment où vous êtes bien à l'aise tous les deux et où il n'y a pas de distraction;
- Évitez de piéger l'enfant, comme dans une auto. Mieux vaut aborder le sujet pendant que vous faites une activité ensemble, comme préparer un repas ou faire la vaisselle;
- Affichez un article de journal sur le VIH/sida sur le frigo, puis commencez une conversation au sujet de l'article;
- Présentez le sujet. Il se peut que les enfants ne veuillent pas en parler tout de suite, mais ils sauront que vous êtes disponible lorsqu'ils seront prêts. La santé sexuelle est enseignée dans plusieurs écoles partout au pays. Soyez prêt à entamer une conversation avec votre enfant s'il ou elle fait mention des sujets abordés à l'école.

**Parfois, il suffit de poser une seule question bien choisie pour lancer une bonne conversation. Voici quelques suggestions pour vous aider à briser la glace :**

- « On ne nous a rien enseigné au sujet du VIH/sida quand j'étais à l'école. Avez-vous appris quelque chose à ce sujet cette année ? »;
- « J'ai lu un article qui disait que les relations sexuelles non sécuritaires et le partage des aiguilles causaient la propagation du VIH. As-tu entendu cela ? »;
- « Un collègue m'a dit que la classe de sa fille avait discuté de l'importance des condoms. Est-ce que vos profs vous parlent de ces choses ? »;
- « Qu'est-ce que tu as appris au sujet du VIH/sida ? Peux-tu me le dire ? ».



## Mettre fin à une conversation...

**Parfois, la façon dont nous disons les choses ou posons les questions peut encourager les enfants à parler. Les énoncés suivants sont utiles pour « ouvrir les portes » :**

- « Que penses-tu ? »;
- « C'est une bonne question. »;
- « Je ne sais pas, mais je ferai des recherches. »;
- « Sais-tu ce que veut dire ce mot ? »;
- « Je suis content que tu m'aies parlé de cela. ».

**À d'autres moments, nous risquons de dire des choses qui ne favorisent pas la conversation. Les énoncés suivants ont tendance à « fermer les portes » :**

- « Tu es trop jeune. »;
- « Où as-tu entendu cela ? »;
- « Je m'en fous de ce que font tes amis... »;
- « Cela ne te regarde pas. »;
- « On parlera de cela quand tu auras besoin de savoir. ».

# QUOI LEUR DIRE, ET QUAND ?



Tous les enfants et les jeunes sont différents. En tant qu'adulte, il vous incombe de déterminer quels faits les enfants seront susceptibles de comprendre au sujet du VIH/sida. Vous devez également déterminer de quels genres d'informations ils ont besoin. De façon générale, les enfants absorbent les choses qui les intéressent et rejettent les informations qui ne leur sont pas pertinentes au moment où vous en parlez. Il est donc important de se rappeler que plusieurs « petites conversations » sont plus efficaces qu'une seule « grosse discussion ». Il importe également de souligner que les enfants de tous âges peuvent profiter d'une conversation au sujet de l'importance du respect de soi et d'une relation saine.

Les renseignements suivants se veulent un guide sur ce qu'il faut dire aux enfants, et à quel âge :

## Enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans)

À cet âge, certains enfants peuvent comprendre beaucoup plus que nous ne croyons. C'est une période idéale pour établir des voies de communication efficaces. Vous pouvez leur expliquer ce que c'est le sexe, introduire les noms des parties du corps et répondre aux questions sur les différences entre les garçons et les filles. En ce qui concerne le VIH/sida, la plupart des enfants d'âge préscolaire sont trop jeunes pour parler en profondeur de virus et de maladies, mais vous pouvez les encourager à vous poser des questions s'ils entendent des choses à la télé ou lors de leurs conversations avec leurs amis.

## Jeunes enfants (5 à 9 ans)

À ce stade de la vie, les enfants commencent à mieux comprendre le monde et leur place là-dedans, et il se peut qu'ils aient des questions ou des craintes par rapport aux maladies. Il est possible qu'ils aient entendu parler du VIH/sida mais ne comprennent de quoi il s'agit ou comment il se transmet. Expliquez-le-leur en langage simple et évitez les termes techniques. Vous pouvez leur expliquer ce que signifient les sigles « VIH » et « sida ». Vous voudrez peut-être leur dire que le VIH est un germe qui se trouve dans le sang de certaines personnes et qui peut les rendre malades au fil du temps. Mais faites-leur comprendre qu'il ne ressemble pas au rhume – ils doivent comprendre que le VIH ne s'attrape pas très facilement.

## Préadolescents (10 à 12 ans)

Les préadolescents commencent à se préoccuper davantage de leur corps et de leur apparence. À ce stade, ils sont capables de comprendre le principe de cause à effet. Il se peut qu'ils parlent moins ouvertement de leurs préoccupations avec vous, mais il est important que vous soyez disponible pour parler, peu importe le sujet. Vous devriez leur parler de la sexualité, de l'orientation sexuelle, des modes de transmission du VIH et des façons de se protéger contre celui-ci et les autres infections transmises sexuellement (ITS). Ils ont également besoin de renseignements sur l'alcool et les drogues afin qu'ils puissent faire des choix sains.

## Jeunes ados (13 à 15 ans)

À cet âge, les enfants risquent de ne pas vouloir aborder des sujets personnels. Il ne faut pas éviter de leur parler de sexe, de drogues et de VIH/sida parce que l'activité sexuelle est assez courante à cet âge. Si vous en avez déjà parlé dans le passé, soulevez le sujet de nouveau pour vous assurer qu'ils se souviennent des détails et qu'ils comprennent les réalités associées aux comportements à risque. Dites-leur que vous voulez en parler parce que vous voulez qu'ils soient en sécurité, et non parce que vous voulez fouiner dans leur vie personnelle. Il peut aussi être utile de demander à votre médecin de famille d'aborder le sujet de la santé sexuelle avec les ados. À ce stade, il convient de parler des différences entre une relation saine et une relation malsaine, de la pression des pairs et de l'importance d'être l'auteur de ses propres décisions relativement à son corps.

## Fin d'adolescence (16 à 19 ans)

À ce stade, les pressions pour que les jeunes deviennent sexuellement actifs s'intensifient. Plusieurs jeunes pensent qu'ils ne peuvent être infectés par le VIH ou d'autres ITS, mais les adultes doivent leur faire comprendre les risques associés aux relations sexuelles non protégées et au partage des aiguilles. Essayez de ne pas juger leurs croyances et leurs attitudes à propos de ce sujet, mais tâchez de leur faire comprendre que vous voulez leur bien et que vous êtes toujours à leur disposition pour parler. Si votre ado n'a pas encore parlé avec un médecin ou un autre professionnel de la santé au sujet de la santé sexuelle, il est temps de l'encourager à prendre rendez-vous pour le faire.

Les adultes doivent se rappeler que les adolescents risquent d'avoir des attitudes bien différentes par rapport à l'activité sexuelle, et il se peut qu'ils commencent à avoir des relations sexuelles avant que leurs parents les estiment prêts à le faire. C'est pour cette raison qu'il faut les renseigner au sujet des condoms, de la contraception et des activités sexuelles sans pénétration, comme frotter et se masturber, entre autres. Les ados doivent comprendre que l'alcool et les drogues peuvent perturber leur jugement, et ils doivent connaître les risques élevés associés au partage des aiguilles pour s'injecter de la drogue (y compris les stéroïdes) ou se faire percer ou tatouer.



# Répondre aux questions

Les raisons pour lesquelles les enfants posent des questions au sujet du VIH/sida sont multiples. Dans tous les cas, il est important de les écouter attentivement, de donner une réponse simple et directe et de vérifier qu'ils ont compris. Les adultes peuvent généralement s'attendre à quatre genres de questions différents :

## 1 Curiosité générale et recherche d'information.

Ces questions sont plutôt simples et reflètent habituellement la curiosité naturelle des enfants. Voici quelques exemples : « Qu'est-ce que le VIH ? », « Comment les gens attrapent-ils le sida ? » et « Pourquoi les gens meurent-ils du sida ? ».

## 2 Préoccupations concernant leur bien-être.

Les choses que les jeunes enfants entendent à la télé ou de la part d'autres personnes au sujet du VIH/sida risquent de leur faire peur. Ils risquent donc de poser une question comme celle-ci : « Les enfants peuvent-ils attraper le sida ? ». Expliquez les modes de transmission de la maladie à votre enfant, ainsi que les moyens de prévention.

## 3 Préoccupations à l'égard de leurs parents, de leur famille et de leurs amis.

L'univers d'un enfant est très petit. Il englobe sa famille immédiate, ses amis et les membres de sa famille élargie, c'est-à-dire ses cousins et cousines, ses tantes et ses oncles. Les enfants veulent se faire rassurer que leurs proches sont en sécurité et le demeureront pour toujours.

## 4 Pour susciter une réaction.

Bien que la plupart des enfants posent rarement des questions à propos des sujets qu'ils croient susceptibles de mettre les adultes mal à l'aise, certains jeunes ont tendance à poser des questions ou à exprimer des opinions dans le seul but de susciter des réactions. Il se peut qu'ils posent des questions sur vos comportements passés ou qu'ils utilisent intentionnellement des mots qui provoquent une réaction. Certains jeunes ont également tendance à étiqueter les gens. L'important est de ne pas réagir de façon négative; soyez franc et donnez-leur les informations dont ils ont besoin.



# FAITS DE BASE SUR LE VIH/SIDA



Les informations suivantes sont des faits de base sur la transmission du VIH et la prévention. Toutes les informations ne conviennent pas à tous les âges, mais cette section vous permettra de mieux comprendre le VIH/sida et servira de point de départ à vos discussions.

## LES FAITS DE BASE

Le VIH est le **Virus d'immunodéficience humaine** qui cause le **syndrome de l'immunodéficience acquise**.

Le VIH est un virus qui s'attaque au système immunitaire. Lorsque le virus entre dans votre corps :

- il est possible que vous ne sentiez rien et que vous n'ayez pas l'air malade pendant des années, mais vous pouvez infecter d'autres personnes;
- avec le temps, votre système immunitaire peut s'affaiblir et vous pouvez attraper différentes maladies;
- si vous n'êtes pas soigné, votre système immunitaire ne pourra plus vous défendre contre des infections, des maladies ou des cancers qui risquent d'être fatals. Lorsque cela arrive, on dit que vous avez le sida.

N'importe qui peut être infecté par le VIH, peu importe son âge, son sexe, son orientation sexuelle, sa race ou son origine ethnique. **Ce n'est pas ce que vous êtes qui vous met à risque d'infection par le VIH. C'est ce que vous faites.**

Il n'existe **AUCUN REMÈDE** qui permet de guérir le VIH ou le sida. Il existe des médicaments qui peuvent ralentir la progression de la maladie et vous permettre de rester en santé plus longtemps, mais ces médicaments ne permettent pas d'éliminer le VIH ou de guérir le sida.

**La prévention est votre seul moyen de défense.**



**Vous pouvez attraper le VIH si le sang, le sperme ou les sécrétions vaginales d'une personne infectée entrent dans votre sang à travers une coupure, une brèche ou une plaie dans votre peau. Le virus peut entrer dans votre sang si vous :**

- avez des relations sexuelles vaginales ou anales sans condom avec une personne ayant le VIH;
- avez des relations sexuelles orales avec une personne ayant le VIH sans utiliser de condom ou de digue dentaire (morceau de latex qui sert à couvrir l'anus ou le vagin);
- partagez des jouets sexuels avec une personne ayant le VIH sans les avoir lavés correctement ou sans avoir mis de condom neuf dessus pour chaque utilisateur;
- participez à toute autre activité où il y a contact avec du sang, du sperme ou des sécrétions vaginales infectés.

**Vous pouvez également être infecté par le VIH si vous :**

- partagez des seringues, des aiguilles ou d'autre matériel (eau, réchaud [cuillère], filtre, etc.) pour injecter des drogues comme la cocaïne, l'héroïne ou les stéroïdes avec une personne ayant le VIH;
- partagez des aiguilles ou de l'encre pour vous faire tatouer;
- partagez des aiguilles ou des bijoux pour faire un perçage;
- partagez des aiguilles d'acupuncture.

**Une mère qui a le VIH peut transmettre le virus à son bébé :**

- à l'intérieur de l'utérus pendant la grossesse;
- lors de l'accouchement;
- lors de l'allaitement.

Depuis novembre 1985, tous les dons de sang et les produits sanguins sont soumis à des tests de dépistage du VIH au Canada. Le risque de transmission du VIH lors d'une transfusion est donc extrêmement faible.

**Vous ne pouvez pas attraper le VIH par ...**

- un simple contact comme parler, manger, travailler ou serrer la main d'une personne infectée par le VIH;
- une accolade ou un baiser;
- une toux ou un éternuement;
- le fait de donner du sang;
- l'eau d'une piscine;
- les sièges de toilette ou les fontaines;
- les draps de lit ou les serviettes;
- les fourchettes, les cuillères, les tasses ou la nourriture;
- les insectes ou les animaux.

Vous pouvez toujours avoir des relations sexuelles avec peu ou pas de risques d'attraper le VIH. Il s'agit du « sécurisexe » ou de relations sexuelles protégées. Avoir des relations sexuelles protégées consiste à empêcher le sperme, les sécrétions vaginales et le sang d'une autre personne d'entrer dans votre sang.

## LA PRÉVENTION DE L'INFECTION PAR LE VIH

**Comment puis-je pratiquer le sécurisexe ?**

- utilisez correctement un condom en latex ou en polyuréthane ou un condom féminin chaque fois que vous avez des relations sexuelles vaginales ou anales;
- utilisez un condom ou une digue dentaire chaque fois que vous avez des relations sexuelles orales;
- utilisez seulement des lubrifiants à base d'eau avec les condoms en latex (les lubrifiants à base d'huile comme la Vaseline affaiblissent les condoms en latex et peuvent causer des déchirures);
- choisissez des formes de stimulation sexuelle qui ne comportent aucune pénétration, comme la masturbation, le massage sensuel, le sexe téléphonique ou le cybersexe.



### Comment puis-je m'injecter de façon plus sécuritaire ?

Arrêter de consommer n'est pas possible pour tous les utilisateurs de drogues. Si vous vous injectez des drogues comme la cocaïne, l'héroïne ou les stéroïdes, vous pouvez tout de même réduire le risque de contracter le VIH en employant des techniques d'injection « plus sécuritaires ».

- utilisez une aiguille neuve et du matériel accessoire neuf (eau, réchaud, filtre, etc.) pour chaque injection;
- ne partagez jamais d'aiguilles ou d'autre matériel d'injection avec d'autres personnes.

### Comment puis-je savoir si j'ai été infecté ?

La seule façon de savoir si vous êtes infecté consiste à passer un test de dépistage. Si vous pensez avoir été infecté par le VIH, vous devriez passer un test de dépistage tout en vous rappelant ce qui suit :

- si vous contractez le VIH, votre corps fabriquera des anticorps pour le combattre;
- le test du VIH (un simple test de sang) permet de rechercher ces anticorps;
- entre 8 et 14 semaines peuvent s'écouler avant que votre corps ne produise assez d'anticorps pour être décelés par le test sanguin;
- quelques personnes ressentent des symptômes grippaux (fièvre, mal de gorge, ganglions enflés) pendant la période suivant l'infection initiale;
- la plupart des gens ne présentent aucun symptôme du tout.

### Est-ce qu'on risque de contracter le VIH lorsqu'on consomme de l'alcool ou des drogues ?

Oui ! L'alcool et les drogues ne peuvent vous infecter avec le VIH, mais les risques que vous prenez en buvant ou en vous droguant peuvent vous faire contracter le virus. Lorsque vous buvez ou utilisez des drogues, il se peut que vous ne vouliez pas prendre les mêmes décisions que vous prendriez si vous étiez sobre. Par exemple, il se peut que vous oubliiez de vous protéger lors des rapports sexuels, ce qui constitue une des principales causes d'infection par le VIH.

Vous pouvez aussi être plus enclin à partager une aiguille pour consommer des drogues. Environ le quart des nouvelles infections par le VIH surviennent chez des utilisateurs de drogues injectables. Cela est attribuable aux particules de sang invisibles qui sont présentes dans l'aiguille ou la seringue (ou dans l'autre matériel – réchaud, eau, pailles, filtres de coton ). Si vous utilisez la même aiguille qu'une personne atteinte du VIH, vous vous injectez son sang infecté dans les veines.

### Comment savoir si je cours un risque en me faisant tatouer ou percer ?

La façon la plus sûre de se faire tatouer ou percer consiste à avoir recours aux services d'un professionnel. Le VIH peut être propagé lors du tatouage ou du perçage quand de petites particules de sang invisibles demeurent sur des instruments qui ont été mal stérilisés. Ces particules peuvent également rester dans l'encre utilisée pour faire les tatouages. **Les perceurs professionnels** utilisent des bijoux faits d'acier de chirurgie ou de niobium et n'ont pas recours aux poinçons de perçage. **Les tatoueurs professionnels** versent leur encre dans des contenants neufs et jetables et utilisent ces derniers

uniquement pour votre tatouage.

### Les perceurs et les tatoueurs professionnels :

- utilisent chaque fois des aiguilles neuves;
- portent des gants en latex;
- affichent de l'information sur la sécurité dans leur salle d'attente;
- donnent des renseignements sur la façon d'éviter les risques d'infection après une procédure;
- stérilisent les instruments réutilisables dans un autoclave (appareil qui utilise de l'eau très chaude pour stériliser; les instruments devraient être stérilisés à 121°C [250°F] pendant 30 minutes).

## LA NÉGOCIATION DU SÉCURISEXE

### Comment aborder le sujet des condoms ?

Il peut être très difficile de parler des condoms et des autres pratiques sexuelles sécuritaires, mais il est très important. **Parlez du sécurisexe avant d'avoir des relations sexuelles!**

### Comment aborder le sujet avec mon partenaire ?

Vous pouvez essayer les approches suivantes :

- « Ne crois-tu pas que les gens doivent toujours pratiquer le sécurisexe de nos jours ? »
- « Si notre relation va devenir sexuelle, nous devrions utiliser de la protection. »
- « Cela me plaît beaucoup mais je veux parler du sécurisexe avant d'aller plus loin. »

### Que dire si mon partenaire ne veut pas utiliser de condom ?

Vous pouvez essayer les approches suivantes :

- « Je trouve ça très excitant de mettre un condom. »
- « Quand j'utilise un condom, je peux me détendre et m'amuser davantage plutôt que de m'inquiéter des conséquences. »
- « J'ai entendu dire que les condoms aidaient les hommes à se retenir plus longtemps. »
- « Quand nous utilisons un condom, cela indique que nous avons du respect l'un pour l'autre, ainsi que pour nous-mêmes. »

Si vous n'arrivez pas à vous mettre d'accord avec votre partenaire, réfléchissez sérieusement à vos options. Si vous voulez toujours avoir des relations sexuelles, envisagez des activités qui ne comportent pas de pénétration anale ou vaginale, comme s'embrasser, se masser et se masturber, entre autres.



## QUESTIONS COURANTES ET MODÈLES DE RÉPONSES

### À quel moment le VIH cause-t-il le sida chez les personnes infectées ?

Le VIH s'attaque au système immunitaire (système de défense du corps contre les maladies). Si une personne est infectée par le VIH, le virus met habituellement plusieurs années à se multiplier suffisamment pour causer des dommages importants au système immunitaire. Au fil des années, le système immunitaire devient moins capable de protéger le corps contre les infections, les maladies et les cancers potentiellement mortels. On dit alors que la personne a le sida.

### Que veut dire « relation sexuelle » ?

Il s'agit d'un contact entre deux personnes qui implique les organes génitaux. Les relations sexuelles peuvent faire partie d'une relation intime et amoureuse entre deux personnes.

### Que veut dire « hétérosexuel » ?

Une personne qui est attirée par les personnes du sexe opposé est hétérosexuelle. Certaines personnes utilisent le mot « straight » pour désigner les personnes hétérosexuelles.

### Que veut dire « gai » ?

Une personne gaie, ou homosexuelle, est attirée par les personnes du même sexe. Le terme « gai » est généralement utilisé pour désigner les hommes qui sont attirés par d'autres hommes. Le terme « lesbienne » s'applique aux femmes qui sont attirées par d'autres femmes.

### Le VIH est-il une maladie gaie ?

Non. Le VIH ne fait pas de distinction entre hommes et femmes, homosexuels et hétérosexuels. Ce qui compte est la façon dont vous vous comportez lorsque vous avez des relations sexuelles ou consommez des drogues.

### Comment les hommes gais contractent-ils le VIH ?

Comme n'importe qui. N'importe quelle personne peut contracter le VIH si elle a des relations sexuelles non protégées, y compris les relations vaginales, anales ou orales, ou si elle partage des aiguilles avec une personne ayant le VIH.

### Que veut dire sexe anal ?

Le VIH peut se transmettre lors de la pénétration anale ou vaginale, ainsi que lors des relations sexuelles orales. Le sexe anal consiste à insérer le pénis dans l'anus de son partenaire. Il s'agit d'un comportement à risque élevé, notamment si on n'utilise pas de condom comme barrière.



### Que veut dire sexe oral ?

Il s'agit de lécher ou de sucer le pénis chez l'homme ou la vulve et le vagin chez la femme. On le considère comme un comportement à faible risque de transmission du VIH, mais il peut s'agir d'un comportement à risque élevé en ce qui concerne la transmission des autres infections transmises sexuellement.

### Que veut dire masturbation ?

La masturbation consiste à toucher son propre corps afin de se donner du plaisir sexuel. La masturbation ne comporte aucun risque d'infection par le VIH ou toute autre maladie.

### Qu'est-ce qu'un condom ? Comment le condom me protège-t-il contre le VIH ?

Le condom est un morceau de latex ou de polyuréthane mince qui couvre toute la longueur du pénis pendant les relations sexuelles. Il peut prévenir la transmission du VIH d'une personne à une autre s'il est utilisé correctement. Il peut également prévenir la grossesse parce qu'il empêche le sperme du mâle d'atteindre l'ovule à l'intérieur du corps de la femelle.

### Que se passe-t-il lorsqu'une personne est infectée par le VIH ?

Lorsque l'infection initiale se produit, la personne se sent habituellement bien pendant plusieurs mois voire des années. Cependant, à mesure que le virus endommage graduellement le système immunitaire, la personne peut se sentir fatiguée et perdre du poids, en plus de présenter des éruptions cutanées et des ganglions lymphatiques enflés. Il existe plusieurs médicaments qui peuvent aider la personne à vivre plus longtemps et en meilleure santé avec le VIH. Finalement, cependant, la personne risque de tomber malade d'un cancer, d'une pneumonie ou même de lésions cérébrales. Le stade avancé de la maladie s'appelle sida. Même à ce stade-ci, les gens peuvent se remettre jusqu'à un certain point et vivre pendant plusieurs années encore. Cependant, tôt ou tard, la plupart des gens ayant le sida deviennent tellement malades que les médicaments cessent d'agir, et ils meurent.

(Remarque : Les symptômes précoces sont tellement vagues et courants que certains enfants ont peur d'avoir contracté le VIH s'ils ressentent ces symptômes. Rassurez-les que ces symptômes sont également causés par des maladies moins graves. Chez les personnes vivant avec le VIH, ces symptômes ne disparaissent jamais dans plusieurs cas.)

### Comment une personne peut-elle savoir si elle a le VIH ?

La seule façon de savoir si on est infecté consiste à passer un test sanguin spécial. Les personnes qui ont des préoccupations relativement au VIH devraient parler avec leur médecin.



### Comment les enfants infectés ont-ils contracté le VIH ?

Si une femme ayant le VIH tombe enceinte, il est possible qu'elle transmette le virus à son enfant à naître. Le bébé peut également être infecté pendant l'accouchement ou l'allaitement. À l'heure actuelle, très peu d'enfants sont infectés par le VIH au Canada.

### Pendant combien de temps peut-on vivre avec le VIH ou le sida ?

À partir du moment de l'infection, la plupart des gens vivent pendant 10 à 20 ans, des fois moins, des fois plus. Depuis le moment où l'on diagnostique un sida déclaré, la durée moyenne de survie est plus courte, soit de un an ou deux.

### Est-ce qu'on arrivera à guérir le VIH ou le sida un jour ?

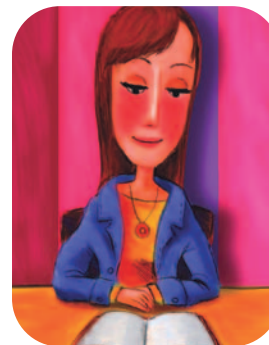
Des scientifiques partout au monde tentent de trouver un remède curatif, ainsi que des moyens de prévenir le VIH. Ils n'ont pas encore trouvé de remède ou de vaccin. Cependant, ils en apprennent de plus en plus sur cette maladie tous les jours. Nous pouvons espérer qu'ils trouveront un remède ou un vaccin. Il existe actuellement des médicaments qui aident à soulager certains effets du VIH. Ces médicaments aident également les personnes ayant le VIH ou le sida à vivre plus longtemps, mais ils ne guérissent pas la maladie.

### Peut-on contracter le VIH en « frenchant » ?

Aucun cas d'infection n'a été attribué aux baisers profonds ou au « frenchage ». La plupart des experts s'accordent pour dire que frencher est sécuritaire parce qu'il n'y a pas assez de virus dans la salive pour transmettre le virus. On ne connaît aucun cas d'infection attribuable à l'échange de baisers entre les membres d'une même famille.

### Est-ce que je peux être infecté lors d'une transfusion sanguine ?

Au Canada, le risque de contracter le VIH par le biais d'une transfusion sanguine est très faible parce que tous les dons de sang sont maintenant testés et traités. Vous ne pouvez pas contracter le VIH en faisant un don de sang parce qu'on utilise toujours des aiguilles neuves et stérilisées.



## Se renseigner davantage...

Il existe plusieurs sources d'informations fiables et à jour sur le VIH/sida au Canada.

Vous pouvez visiter ou appeler votre clinique de santé locale pour vous procurer des dépliants ou des livres sur le VIH/sida. Vous pouvez également demander de l'aide aux infirmières autorisées, aux médecins et aux autres professionnels de la santé. Prenez rendez-vous chez votre médecin pour discuter de la question.

Il existe de nombreux groupes communautaires, notamment les organismes de lutte contre le sida, les agences pour la planification des naissances, les bureaux de santé publique et d'autres organismes axés sur la santé sexuelle qui peuvent vous offrir information et assistance.

On peut souvent trouver de l'information sur le VIH/sida dans les bibliothèques publiques. Demandez aux bibliothécaires ou aux préposés de vous aider à faire des recherches.

Chaque province et territoire a une ligne d'information où l'on peut poser des questions sur le VIH/sida, les ITS et d'autres questions liées à la santé sexuelle à des opérateurs d'expérience.



Alberta : 1-800-772-2437

Arctique de l'Est : 1-800-661-0795

Colombie-Britannique : 1-800-661-4337

Île-du-Prince-Édouard : 1-800-314-2437

Manitoba : 1-800-782-2437

Nouveau-Brunswick : 1-800-561-4009

Nouvelle-Écosse : 1-800-566-2437

Nunavut : 1-800-661-0795

Ontario : anglais : 1-800-668-2437  
français : 1-800-267-7432

Québec : 1-888-855-7432

Saskatchewan : 1-800-667-6876

Terre-Neuve et Labrador : 1-800-563-1575

Territoires du Nord-Ouest : 1-800-661-0844

Yukon : 1-800-661-0408, poste 8323

Il existe aussi plusieurs sites Web excellents qui peuvent vous aider à déterminer ce qu'il faut dire aux enfants à propos du VIH/sida et des enjeux connexes. En voici quelques exemples :



**www.reseau-canadien-sante.ca** – L'objectif du Réseau canadien de la santé (RCS) consiste à aider les Canadiens et Canadiennes à trouver les informations dont ils ont besoin pour rester en santé et prévenir les maladies. Le RCS offre une vaste gamme de ressources et d'informations sur le VIH et le sida. Les sujets abordés comprennent la transmission du VIH, le sécurisexe et le test de dépistage du VIH. Le RCS offre également des ressources sur la sexualité et la santé génésique.

**http://www.phac-aspc.gc.ca/hast-vsmt/index\_f.html** – La Division de la surveillance et de l'évaluation des risques de l'Agence de santé publique du Canada (ASPC) effectue de la surveillance à l'échelle nationale et fait de la recherche sur l'épidémiologie et les techniques de laboratoire reliées au VIH/sida. Consultez leurs « Actualités en épidémiologie sur le VIH/sida » pour obtenir des statistiques à jour sur la pandémie au Canada.

**www.ppfc.ca** – La Fédération pour le planning des naissances du Canada fait la promotion d'une sexualité saine pendant tous les stades de la vie humaine. Elle prône la planification des naissances et fournit de l'information sur les questions de sexualité et de santé génésique. La Fédération fait de la recherche, surveille les tendances, favorise la sensibilisation du public et fournit des services d'éducation et de counseling sur la santé sexuelle et génésique.

**http://www.masexualite.ca/fre/** – Voici un excellent site Web canadien consacré à l'éducation et à l'information en matière de sexualité. Le site fournit des informations crédibles et fiables sur les sujets les plus importants. Qu'il s'agisse des infections transmises sexuellement (ITS), de la sensibilisation à la contraception, des choix de vie ou des discussions au sujet du sexe, ce site offre des conseils qui vous aideront à développer et à maintenir une sexualité saine.

**www.teachingsexualhealth.ca** – (anglaise seulement) Ce site Web novateur a été conçu par des éducateurs et des professionnels de la santé dans le but d'atteindre l'excellence dans l'enseignement de la santé sexuelle.

**www.youthco.org** – (anglaise seulement) La Youth Community Outreach (YouthCO) AIDS Society est une agence axée sur les jeunes qui se spécialise dans les initiatives éducatives et les services de soutien destinés aux jeunes infectés ou affectés par le VIH/sida.

**www.aidssida.cpha.ca** – Le mandat du Centre canadien d'information sur le VIH/sida consiste à fournir de l'information sur la prévention du VIH, les soins et les traitements aux organismes communautaires, aux professionnels de la santé et de l'éducation, aux centres de ressources et aux autres Canadiens et Canadiennes ayant besoin d'informations sur le VIH et le sida.

Pour obtenir des exemplaires de ce document ou d'autres documents sur le VIH/sida, contactez le :

**Centre canadien d'information sur le VIH/sida**  
400-1565, avenue Carling, Ottawa (Ontario) K1Z 8R1  
**1-877-999-7740**

**Courriel : [aidssida@cpha.ca](mailto:aidssida@cpha.ca)**  
**Site Web : [www.aidssida.cpha.ca](http://www.aidssida.cpha.ca)**