

Je reste en bonne santé



Brochure

1

Message aux personnes qui s'occupent des enfants :

Il peut être difficile de parler à l'enfant de sa maladie. Cette brochure a été élaborée pour vous y aider.

Avant de commencer à utiliser cette brochure, cherchez à parler à l'enfant de sa santé et demandez-lui s'il a des questions à poser. Pour cela, choisissez un moment où vous êtes seuls tous les deux, par exemple quand vous allez à un rendez-vous de consultation, quand vous vous occupez de la maison ou du jardin, ou quand vous l'accompagnez à l'école.

Il faut donner à ces discussions un tour normal et non unique ou exceptionnel. Cette brochure ne constitue qu'un aspect des discussions sur la santé que vous devez avoir avec l'enfant.

Cette brochure a été conçue pour être utilisée avec des enfants de 2-3 ans jusqu'à 6 ans. À cet âge, un enfant peut poser beaucoup de questions sur les raisons pour lesquelles il va à des rendez-vous de consultation ou doit prendre des médicaments. Répondez-lui du mieux que vous pouvez et autorisez-le à vous poser toutes les questions qui lui viennent en tête.

Je reste en bonne santé est la première d'une série de quatre brochures dont les trois autres sont :

- *J'apprends à me connaître*, brochure 2
- *Ma vie en bonne santé*, brochure 3
- *Questions d'Ados*, un guide sous forme de questions-réponses destiné aux adolescents vivant avec le VIH.

N'oubliez pas que la manière dont vous gérez ces discussions avec l'enfant l'aidera à vivre plus sereinement avec la maladie. Votre sens de l'écoute et votre gentillesse l'aideront à apprendre à « vivre de façon positive ».





**Cette brochure parle de ce qu'il faut faire
pour que tu sois en bonne santé.**

Je veux que ta santé soit aussi bonne que possible. Lors des rendez-vous de consultation, les médecins, le personnel infirmier et les conseillers veulent eux aussi que tu te sentes bien. Et toi, veux-tu être fort(e) et en bonne santé ?



Nous allons aux rendez-vous de consultation pour contrôler ton état de santé.





Le personnel infirmier et les médecins sont là pour t'aider : ils s'assurent que tu vas toujours bien et que tu gardes tes forces. Ils te font des prises de sang pour vérifier que tout va bien.

Karen Piquet



Tu as une infection. Tu ne t'en rends pas compte parce qu'elle est dans ton sang.

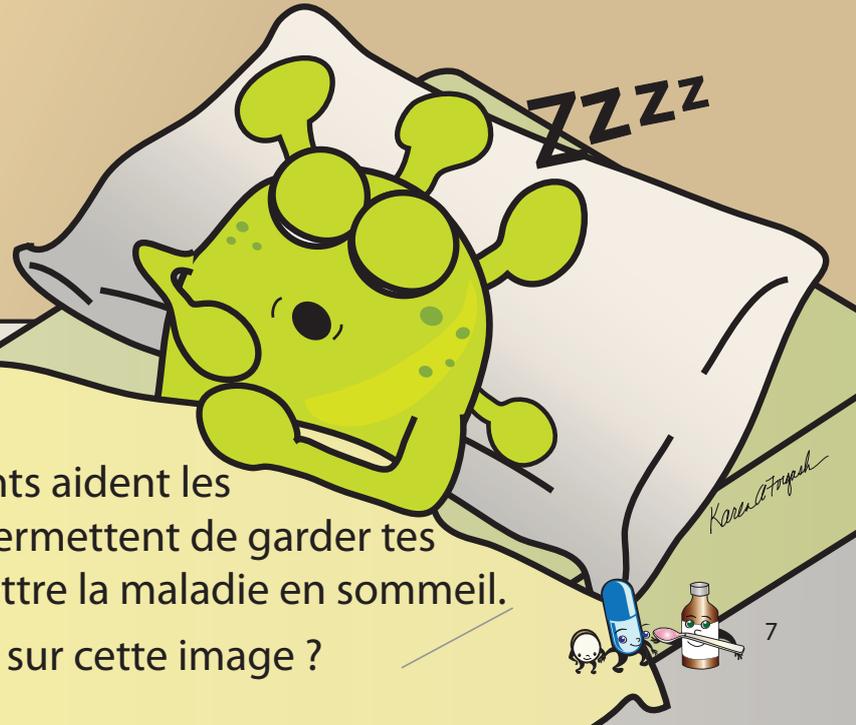
Ce n'est pas de ta faute si tu as cette infection. Certains enfants sont nés avec et d'autres l'ont attrapée autrement.

Parfois, cette maladie te fait te sentir mal, mais la plupart des personnes qui ont cette maladie se sentent bien la plupart du temps.



Cette maladie sera toujours dans ton sang.
Que penses-tu de cette maladie qui ne partira jamais ?

Il faut que tu gardes tes forces pour combattre cette maladie
et la mettre en sommeil. Ton médecin décidera à quel moment
tu dois commencer à prendre des médicaments.



Les médicaments aident les
gentils ; ils te permettent de garder tes
forces et de mettre la maladie en sommeil.
Où est le gentil sur cette image ?



Ton médecin t'a-t-il donné des médicaments à prendre ?

Y a-t-il des moments où tu n'as pas envie de prendre tes médicaments ?

C'est important de les prendre, même quand tu n'en as pas envie, afin que ta maladie reste endormie. Sans eux, elle peut se réveiller et chercher à t'affaiblir.

Pourras-tu me rappeler de te donner tes médicaments ?



Il y a d'autres choses que tu peux faire pour rester en bonne santé.

Dormir suffisamment
et te reposer dès que
tu te sens fatigué(e).



Va à tes rendez-vous de consultation. Mange des aliments sains comme les fruits, les légumes et le lait.

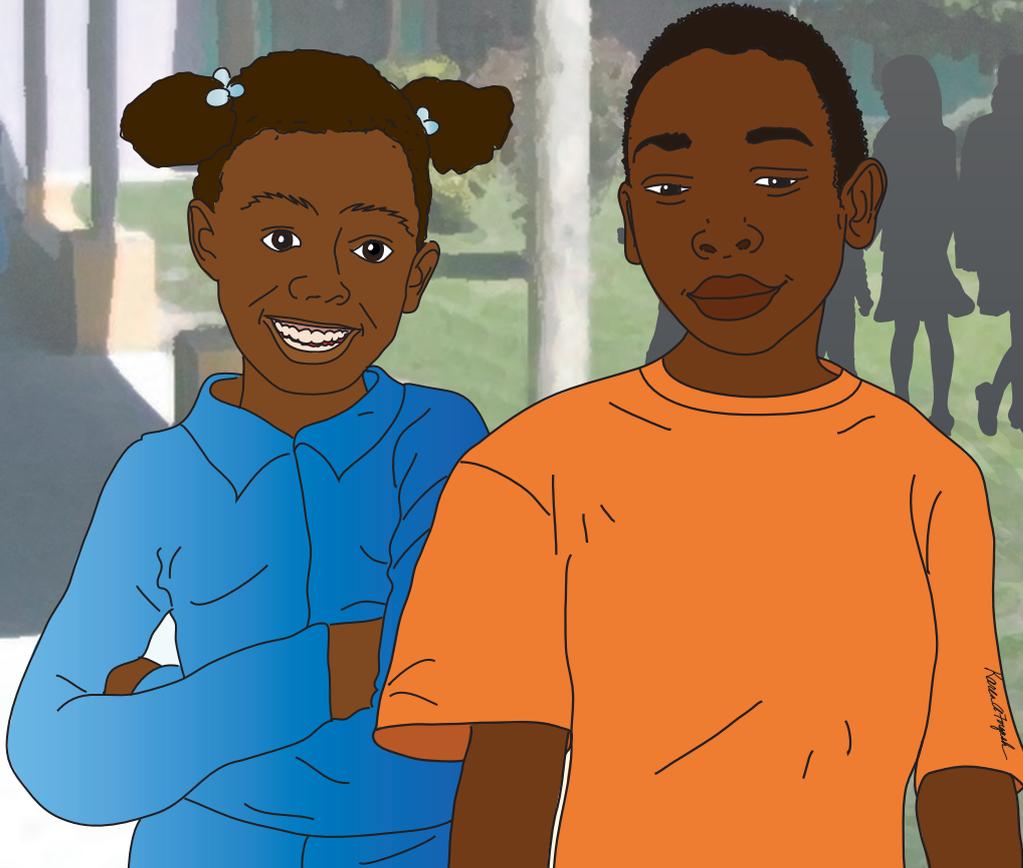


Quels sont les autres aliments sains que tu aimes ?

Vois-tu d'autres choses à faire qui pourraient t'aider à rester en bonne santé ?



**Il y a beaucoup d'autres enfants qui,
comme toi, vivent avec cette maladie.**



Ils doivent aller à
des rendez-vous
de consultation et
beaucoup d'entre
eux prennent des
médicaments.

Que ressens-tu quand
tu vois d'autres enfants
dans le service de
consultation ?



Tu ne peux pas transmettre cette maladie en touchant quelqu'un.



Tu ne peux pas
transmettre
cette maladie
en prenant
quelqu'un dans
tes bras ou en
jouant avec
les autres.





Tu ne peux pas
transmettre
cette maladie
en partageant
ton assiette avec
quelqu'un.



As-tu vu des enfants dont d'autres se moquaient ?

Que s'est-il passé ?

D'après toi, qu'ont ressenti ces enfants ?

Est-ce que des enfants se sont déjà moqués de toi ?

Si oui, qu'as-tu ressenti ?

C'est normal si parfois cela te fait pleurer.



Les enfants se moquent les uns des autres pour toutes sortes de raisons, pas seulement parce que certains d'entre eux sont malades. Si on se moque de toi, cela peut te mettre en colère. Il existe cependant des moyens de gérer tes émotions.



Que fais-tu quand
d'autres enfants
t'embêtent ?





Fais-toi des amis parmi les enfants qui sont gentils avec toi. Qui est gentil(le) avec toi à l'école ?

Quand tu es triste ou en colère, parles-en à quelqu'un, par exemple à ta grande sœur, à ta grand-mère ou au maître/à la maîtresse.

Choisis quelqu'un en qui tu as confiance.





As-tu quelqu'un à qui tu
peux faire confiance ?
Réfléchissons à quelqu'un
avec qui tu pourrais
parler ; à qui penses-tu ?

Souviens-toi toujours
que tu as une famille et
des amis qui t'aiment. ♡



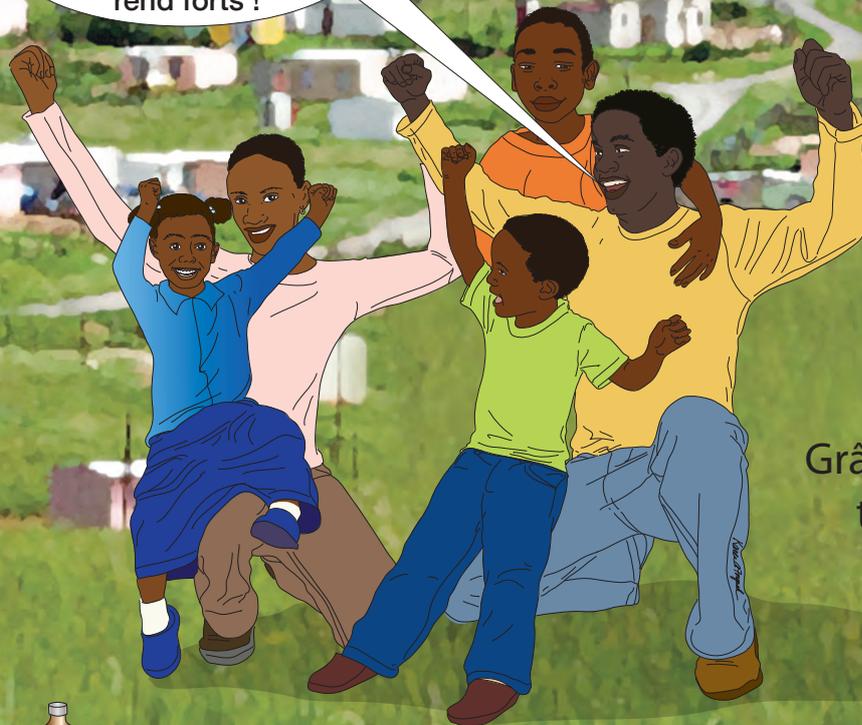
As-tu des questions ?

Si tu as des questions auxquelles je ne peux pas répondre, nous pourrions en parler avec le personnel infirmier, le médecin ou le conseiller au prochain rendez-vous.

Si tu te sens triste ou fâché(e), nous pouvons aussi en parler. Je suis prêt(e) à t'écouter à tout moment.



Prendre nos
médicaments tous
les jours, ça nous
rend forts !



**Veux-tu être fort(e)
et en bonne santé ?**

Grâce aux médicaments,
tu garderas tes forces.



Comment te sens-tu maintenant ?

(Dessine ce que tu ressens en ce moment.)



Ce qui me plaît dans ma vie.

Veux-tu écrire un texte sur les choses qui te rendent heureux (heureuse), ou bien les dessiner ?



Remerciements

Cette brochure a initialement été conçue en 2010 par l'équipe South to South Program for Comprehensive Family HIV Care & Treatment (S2S) (Stellenbosch University, Afrique du Sud), sous la direction de Janine Clayton et sous le titre *Je reste en bonne santé, un livre pour _____*. La version 2010 de la brochure a été élaborée avec le soutien de International Center for AIDS Care and Treatment Programmes (ICAP) (Columbia University Mailman School of Public Health) ; le travail de coordination a été réalisé par François Xavier Bagnoud (FXB) Center (School of Nursing, University of Medicine and Dentistry of New Jersey). La brochure originale a été illustrée par Karen A. Forgash. Le texte a été mis au point par Deanne Samuels, Nikhita Pandian, Leah Pandian, Virginia Allread et Beth Hurley.

Cette brochure initiale a été révisée en 2012 après évaluation des matériels originaux. La révision a été effectuée sous la direction de Janine Clayton (S2S), avec le soutien de Virginia Allread (FXB Center), Dana Greeson [AIDS Support and Technical Assistance Resources (AIDSTAR-One) Project], Edward Pettitt [Baylor International Pediatric AIDS Initiative (BIPAI)], Anouk Amzel et Sara Bowsky [AID des États-Unis d'Amérique (USAID)]. Cette brochure a été illustrée une nouvelle fois par Karen A. Forgash.

La révision de cette brochure a été rendue possible grâce au soutien du Plan d'urgence du Président des États-Unis en matière de lutte contre le sida (PEPFAR) par l'Agence américaine pour le développement international (USAID) dans le cadre du contrat GHH-I-00-07-00059-00, AIDSTAR-One Project, Sector I, Task Order 1. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue d'USAID ou du gouvernement américain.

Veuillez vous rendre sur le site www.AIDSTAR-One.com pour télécharger une copie de cette brochure.

La traduction de l'anglais vers le français de la brochure *Je reste en bonne santé* a été effectuée par Jocelyne Mulera.



