

J'apprends à me connaître



Brochure

2

Message aux personnes qui s'occupent des enfants :

Cette brochure vous aidera à parler du VIH avec l'enfant. Elle peut être utilisée avec des enfants d'environ 6 ans jusqu'à 10 ou 12 ans, s'ils ont les capacités d'en comprendre les informations.

Avant d'utiliser cette brochure, parlez à l'enfant de sa santé et assurez-vous que ce n'est pas un sujet qui le met mal à l'aise. Cette brochure entre dans le cadre des discussions habituelles que vous aurez avec lui. Vous devez aussi chercher à vous assurer que l'enfant est en âge de comprendre qu'il ne doit pas répéter ces informations, si vous et votre famille en avez décidé ainsi.

Mettez-vous avec l'enfant dans un endroit confortable et à l'écart des autres quand vous êtes prêt(e) à lui parler du VIH.

En entendant ces informations, il est possible que l'enfant ait peur, soit en colère ou au contraire reste très calme. Toutes ces réactions sont normales.



N'essayez pas de modifier ses sentiments ; cherchez à le réconforter et dites-lui qu'il peut poser des questions à tout moment. Répétez-lui aussi souvent que possible que ce n'est la faute de personne s'il a le VIH.

J'apprends à me connaître est la deuxième d'une série de quatre brochures dont les autres sont :

- *Je reste en bonne santé*, brochure 1
- *Ma vie en bonne santé*, brochure 3
- *Questions d'Ados*, un guide sous forme de questions-réponses destiné aux adolescents vivant avec le VIH.

Ce que vous faites est souvent difficile à accomplir, mais il est très important de faire passer ces informations à l'enfant dès qu'il est prêt à les entendre. Si vous tardez trop à lui parler, il aura peut-être plus de mal à y faire face. Si vous avez des questions, n'oubliez pas que vous pouvez les poser à tout moment aux conseillers, au personnel infirmier et aux médecins. Ils sont là pour vous soutenir, vous et votre famille.

Nous avons lu ensemble *Je reste en bonne santé, t'en souviens-tu ?*



Quelles sont tes questions sur cette brochure ?

Aujourd'hui, nous allons parler de ta santé.

Te rappelles-tu ce que tu dois faire pour rester en bonne santé ? Il faut manger des aliments sains, dormir, et te reposer dès que tu te sens fatigué(e).



J'apprends à me connaître

La maladie est dans ton sang même quand tu te sens bien. C'est pour cela qu'il est important d'aller régulièrement aux consultations au dispensaire ou à l'hôpital.



Si le médecin pense que tu as besoin de médicaments, on te les donnera au dispensaire ou à l'hôpital.

Les médicaments aident les « gentils » à mettre ta maladie en sommeil. Il faut prendre tes médicaments tous les jours.

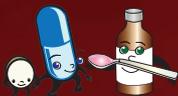
Comment te sens-tu après toutes ces explications ?



À l'intérieur de ton corps, il y a de petites choses qu'on appelle « cellules » et qui voyagent dans le sang.

Certaines de ces cellules sont des « gentilles » : elles aident ton corps à lutter contre la maladie. Ta maladie, elle, a le rôle du « méchant ».

La maladie (le « méchant ») entre dans les cellules « gentilles » et les tue ; ton corps ne peut alors plus lutter contre cette maladie.





Les cellules « gentilles » qui mettent la maladie en sommeil s'appellent « cellules CD4 ». Les cellules CD4 t'aident à lutter contre cette maladie.

As-tu déjà entendu parler des cellules « CD4 » et du « nombre de CD4 » ?

Si tu n'as plus assez de cellules CD4, tu peux tomber malade.

As-tu des questions pour l'instant ?



Cette maladie est forte, mais nous pouvons lutter contre elle.

Connais-tu le nom de ta maladie ?

Tu as le VIH.

As-tu déjà entendu parler du VIH ?
Raconte-moi ce que tu as entendu dire.

Sais-tu qu'on peut lutter contre le VIH en prenant des médicaments tous les jours ? Ton médecin décidera du bon moment pour toi pour commencer à prendre ces médicaments. Si tu les prends tous les jours, tu resteras en bonne santé et tu pourras vivre très vieux.



Les enfants deviennent parfois tristes, effrayés ou en colère en apprenant qu'ils ont le VIH.

Tu as peut-être envie de pleurer. Peut-être que tu aimerais en parler. Peut-être qu'au contraire tu n'as pas envie d'en parler. C'est comme tu préfères.



Tu peux me poser des questions à tout moment. Si je ne peux pas y répondre, nous les poserons au médecin ou au personnel infirmier pendant les consultations à l'hôpital ou au dispensaire.

On fait une pause ou on continue ?



As-tu envie d'écrire ou de dessiner ce que tu ressens en ce moment ?



HEUREUX (HEUREUSE)



SATISFAIT(E)



TRISTE



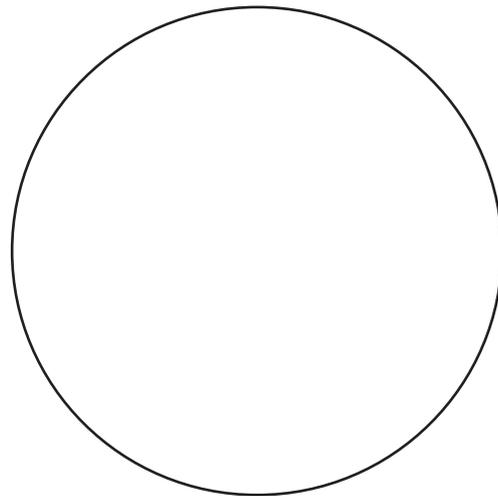
FÂCHÉ(E)



DÉPRIMÉ(E)



MÉFIANT(E)



Je me sens _____

(Complète la phrase puis dessine ce que tu ressens.)



Quel est le visage dessiné ici qui montre le mieux ce que tu ressens en ce moment ?

As-tu des questions ?

Le VIH est un virus qui ressemble au virus qui donne le rhume. Même si le rhume et l'infection à VIH sont deux maladies causées par des virus, le virus du rhume finit toujours par partir, mais pas le VIH.

Le VIH habite dans ton sang et empêche ton corps de bien lutter contre les autres maladies. C'est pour cela que tu tombes plus souvent malade que les autres enfants.



Les enfants peuvent être contaminés par le VIH de plusieurs manières.



Certains ont été contaminés avant leur naissance, d'autres après leur naissance. D'autres peuvent avoir été contaminés en recevant du sang à l'hôpital (on appelle cela une transfusion). D'autres encore ont été victimes de violences.

Ce n'est pas de ta faute si tu as le VIH. Si tu as été contaminé(e) quand tu étais dans le ventre de ta mère, ce n'est pas de sa faute à elle non plus. Ce n'est de la faute de personne ; c'est arrivé, c'est tout.



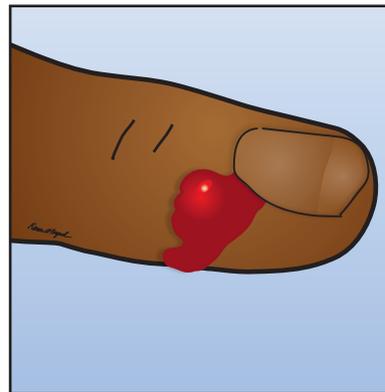
Puisque tu sais maintenant ce que tu as, le plus important est de prendre soin de ta santé.

Cela veut dire que si le médecin a décidé que le moment est venu de prendre des médicaments, tu devras les prendre tous les jours.

Qu'est-ce que ça te fait de devoir prendre des médicaments tous les jours ?



Tu ne peux pas transmettre le VIH aux autres quand tu les touches ou les prends dans tes bras, quand tu fais du sport ou joues avec eux, quand tu partages ton assiette ou utilises les mêmes toilettes.



On ne peut être contaminé par le VIH que :

- Par sa mère : avant la naissance ou par le lait maternel.
- Si l'on reçoit le sang d'une personne qui a le VIH.
- Par les relations sexuelles.



Maintenant que tu sais que tu as le VIH, que ressens-tu ?

Tu n'as rien fait pour être contaminé(e) par le VIH.

C'est arrivé comme cela, et nous allons apprendre comment vivre avec.

Tu n'es pas différent(e) des autres enfants. Comme eux, tu peux :

- Jouer
- Avoir des amis
- Aller à l'école
- Avoir un travail un jour
- Te marier un jour
- Avoir un jour des bébés



Si on se moque de toi ou si tu te sens déprimé(e) ...

Parles-en à une grande personne, par exemple ta tante, ta grand-mère ou ton maître/ta maîtresse, pour te libérer de tes émotions.

Tu sais bien que le VIH est une affaire privée. Alors discutons d'abord tous (toutes) les deux des personnes avec qui tu te sentiras à l'aise pour en parler.

Y a-t-il quelqu'un en qui tu as confiance ?



Je t'ai parlé du VIH parce que je pense que tu es assez grand pour comprendre quelle est ta maladie.

Tu sais maintenant pourquoi il est si important d'aller régulièrement aux consultations au dispensaire ou à l'hôpital et de prendre tes médicaments si le médecin ou le personnel infirmier te le demande.

Si tu as des questions, pose-les-moi. Nous pouvons aussi parler avec les conseillers, le personnel infirmier et les médecins du dispensaire ou de l'hôpital si tu préfères.

Comment te sens-tu maintenant que nous avons lu cette brochure ?

As-tu des questions à me poser tout de suite ?





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 *J'apprends à me connaître, un livre pour _____*. La version 2010 de la brochure a été élaborée avec le soutien de l'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 *J'apprends à me connaître* a été effectuée par Jocelyne Mulera.



