

Avant de "dire" ma séropositivité, je me pose les bonnes questions

Le site du Docteur Jean-Marc SOUQUET

Adresse du site : www.docvadis.fr/drjmsouquet

 Validé par
le Comité Scientifique Infectiologie

A., 50 ans, est séropositif depuis les années 90. C'est d'abord en militant que sa parole s'est libérée et qu'il a pu par la suite parler de sa séropositivité.

« Même si j'étais prêt à faire la démarche du dépistage, apprendre ma séropositivité m'a plongé dans une douleur indescriptible. J'ai immédiatement appelé un ami à qui j'ai annoncé le diagnostic : il est venu tout de suite me reconforter comme il pouvait. Dans les semaines qui ont suivi, je me suis isolé, jusqu'à ce que des amis m'incitent à rejoindre une association militante. On survit en militant, et le contexte associatif libère la parole. J'ai pris l'habitude de parler ouvertement du VIH, ce qui m'a permis par la suite d'être plus ouvert. Cela dit, je ne me suis pas rendu compte de tout cela tout de suite. C'est a posteriori que j'ai constaté que cette implication associative m'avait aidé à communiquer avec d'autres personnes et probablement à survivre. J'ai ensuite choisi d'annoncer ou non ma séropositivité selon les situations et les personnes. Je n'ai pas prévenu tout le monde sans discernement. J'ai d'abord réfléchi au besoin que je ressentais de l'annoncer. Certaines personnes autour de moi ignorent encore à ce jour ma séropositivité. Lorsque je décide de parler, j'ai tendance à annoncer les choses de façon parfois un peu abrupte. Je n'attends pas de compassion et j'ai la chance de me sentir assez fort. Peut-être mon attitude facilite-t-elle le contact... Auprès de mes amis de la communauté gay, j'ai été assez direct. Je n'ai pas été rejeté. Je l'ai également dit à certains de mes amis hétéros dont l'attitude n'a pas changé à mon égard. Avec mes amis d'enfance, l'annonce a été plus difficile. J'ai hésité, franchi le cap, et cela s'est bien passé. En ce qui concerne ma famille, j'ai pris plus de temps. Chacun savait que je militais dans une association, mais la question de mon éventuelle séropositivité n'était pas soulevée. Nous étions dans le non-dit. Un jour, j'ai décidé de l'annoncer à mes frères de façon claire et pas « accablante ». Je ne voulais pas d'une compassion quotidienne qui aurait miné mon moral. Ils ont compris et ont respecté ce choix. Même chose avec mon père. J'ai attendu le dernier moment, à l'issue de vacances, pour lui annoncer « quelque chose de douloureux et difficile ».

En apprenant ma séropositivité, mon père a réagi avec beaucoup d'amour et de délicatesse. Lui aussi a été tenté de m'appeler très régulièrement pour demander des nouvelles de ma santé. Je lui ai rapidement fait comprendre que je ne voulais pas instaurer entre nous ce type de relations fondées sur l'inquiétude. C'est d'ailleurs pour me protéger que j'ai fait le choix de ne rien dire à ma mère. Au travail, aussi, s'est posée la question de l'annonce. A l'époque, je travaillais de nuit, c'était un job assez fatigant. Je ne voulais pas trop tirer sur la corde, afin de préserver mon état immunitaire. J'ai décidé de me rendre à la médecine du travail qui m'a permis d'obtenir un aménagement d'horaires. Je m'étais préparé à ce que le médecin laisse filtrer des informations sur ma séropositivité. Je n'aurais pas hésité à aller en justice. Ce n'est jamais arrivé. Certains de mes collègues sont devenus des amis, je le leur ai annoncé aussi simplement que possible. Cela dit, j'ai conscience que j'ai beaucoup de chance, car je n'ai jamais senti le moindre rejet, contrairement à d'autres personnes séropositives. La communication et l'annonce ne sont pas toujours si faciles. »

L'annonce de la séropositivité à l'entourage n'est pas chose facile. L'idéal serait de pouvoir le dire à tout le monde pour faire « avancer les choses », faire évoluer le regard sur le VIH et sur les personnes séropositives. Dire sa séropositivité permet aussi de se libérer d'un secret et des précautions prises pour le conserver. Mais il ne s'agit que d'un idéal, et la réalité n'est pas si simple. Avant d'annoncer votre séropositivité, posez-vous un certain nombre de questions. A qui vais-je le dire ? Pourquoi le dire ? Que va m'apporter le fait de le lui annoncer ? En ce qui concerne les soignants, médecins, dentiste, infirmière, l'annonce est particulièrement recommandée. C'est le cas, par exemple, pour votre dentiste qui peut ainsi avoir un regard plus pertinent sur votre suivi bucco-dentaire. Quels que soient vos choix, la question de l'annonce de la séropositivité à l'entourage se pose à chaque étape de la vie, à l'occasion de chaque nouvelle rencontre, au quotidien. Ne vous forcez pas à l'annoncer si vous n'êtes pas prêt. Il est essentiel d'être en accord avec soi-même. Peu à peu, vous commencerez à « réserver » l'annonce à certains cercles, puis, à mesure que la parole sera plus facile, vous élargirez progressivement les cercles.