

Je choisis les personnes à qui je parle de ma séropositivité

Le site du Docteur Jean-Marc SOUQUET

Adresse du site : www.docvadis.fr/drjmsouquet



Validé par

le Comité Scientifique Infectiologie

Le sentiment d'exclusion et le regard des autres sont parfois difficiles à supporter. Pourtant, vous ne devez pas vous renfermer sur vous-même. Vous n'êtes pas seul(e).

Suis-je obligé(e) d'informer ceux que je côtoie de ma séropositivité ?

Non. Vous n'êtes pas obligé(e) d'informer ni votre employeur, ni votre bailleur, ni votre famille, ni vos amis.

Votre séropositivité relève de votre vie privée et fait partie de vos renseignements médicaux personnels.

Cependant, vous avez l'obligation légale d'informer votre employeur au cas, à vrai dire exceptionnel, où votre activité présenterait un risque important de transmettre le VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Votre médecin vous donnera son avis sur la nécessité exceptionnelle d'informer votre employeur.

Puis-je partager ma situation avec ma famille et mes proches ?

C'est, a priori, dans votre proche entourage que vous pourrez trouver du soutien et du réconfort. Pour autant, il n'est pas nécessaire de vous ouvrir à chacun.

Prenez du recul et posez-vous plusieurs questions :

- Qui, selon vous, doit être au courant ?
- Qui a de l'affection et de l'estime pour vous ?

- Qui a toute votre confiance et est fiable ?
- Qui est bienveillant, ouvert et à l'écoute ?
- Qui est pragmatique et énergique ?

Vous pouvez le révéler à différentes personnes pour différentes raisons.

Puis-je en parler à mes collègues ?

Le cadre professionnel peut être moins compréhensif, évaluez bien les risques et choisissez soigneusement les collègues à qui vous le dites. Ce n'est pas un lieu idéal pour en parler.

A qui puis-je m'adresser en toute confiance?

N'hésitez pas à dialoguer ou à vous confier au médecin qui vous suit ou au personnel des centres spécialisés. Ils sont là pour vous aider en toutes circonstances.

La consultation avec un psychologue vous aidera à affronter les difficultés liées à votre séropositivité et à garder une vie sociale et familiale.

Dans le milieu associatif, vous trouverez du soutien et des conseils pour mieux vivre votre séropositivité. Ces structures vous permettront de créer un réseau de solidarité et d'entraide.

Les groupes de parole sont aussi un lieu d'échanges possible.

Dans quelles conditions parler de ma séropositivité

Choisissez des moments propices à l'attention de vos interlocuteurs. Préparez-vous et anticipez ces rencontres. Soulignez l'importance de la confidentialité et l'importance de ces confidences. Ne vous sentez pas responsable de la réaction de l'autre.