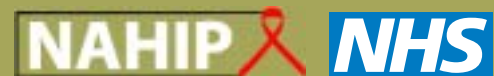


Pourquoi dois-je faire un test?

Les avantages du test de dépistage du VIH



The African HIV Policy Network,
New City Cloisters
196 Old Street
London EC1V 9FR.



Pourquoi dois-je faire un test?

Le VIH est le virus qui cause le SIDA. Faire un test de dépistage du VIH et en connaître le résultat vous permettent de prendre des décisions claires sur votre vie. Ces décisions doivent être les vôtres. Un test de dépistage du VIH vous permet de découvrir si vous êtes séropositif(ve) ou séronégatif(ve). Ce livret peut vous aider à considérer si un test de dépistage vous serait utile.

Cinq bonnes raisons de faire un test de dépistage du VIH

C'est un examen gratuit et confidentiel

- Le dépistage du VIH dans une clinique de médecine génito-urinaire (GUM, en anglais) est gratuit et confidentiel. Ceci signifie que le personnel médical ne dira pas à d'autres personnes vos résultats et gardera vos informations en toute sécurité. N'importe qui peut faire un test de dépistage du VIH gratuit. Personne ne connaîtra le résultat de votre test à moins que vous ne leur disiez.
- Dans une clinique GUM, vous pouvez avoir un examen complet de santé sexuelle pour d'autres infections sexuellement transmissibles. Vous pouvez aussi poser des questions sur la façon de préserver votre santé sexuelle.
- On vous offrira une assistance psychologique avant le test où vous pourrez discuter de ce test et de ce qui se passera lorsque vous obtiendrez vos résultats. L'objectif de ceci est de vous aider à réfléchir sur le dépistage du VIH. Vous pouvez avoir plusieurs séances avant de prendre une décision. Vous pouvez parler de ce que vous avez à l'esprit et parler des façons d'y faire face si les résultats de votre test sont positifs. C'est l'occasion de réfléchir à vos peurs d'être séropositif(ve). Vous pouvez également obtenir des renseignements sur les associations qui offrent de l'aide et du soutien.
- Quels que soient vos résultats, le personnel médical répondra à vos questions, ou il vous orientera vers quelqu'un qui peut aider. Si votre résultat est positif, on vous donnera des informations sur le VIH et vous pourrez décider de l'aide dont vous avez besoin.

Vous pouvez vous protéger

Les rapports sexuels ont un rôle important dans une relation. C'est donc important de pouvoir prendre plaisir aux rapports sexuels sans s'inquiéter. Se protéger contre d'autres infections est aussi très important, que vous soyez séropositif(ve) ou pas. Voici plusieurs façons de vous protéger:

- Si le résultat de votre test de dépistage du VIH est négatif, vous pouvez vous protéger afin de rester séronégatif(ve) en choisissant d'avoir des rapports sexuels sans risque, ce qui veut généralement dire utiliser un préservatif ou un Femidom.
- Si vous avez un résultat positif, vous pouvez vous protéger contre d'autres infections sexuellement transmissibles en utilisant des préservatifs ou des Femidoms. Vous pouvez aussi en apprendre plus sur comment éviter de passer le VIH aux autres.
- Un test de dépistage du VIH vous dit seulement que vous êtes séropositif(ve) ou séronégatif(ve), il ne vous donne pas le résultat des autres personnes. C'est peut-être important de considérer si votre copain, copine, mari, femme ou enfants devraient aussi faire le test.
- Lorsque vous voyagez dans certains pays où les services médicaux sont pauvres, emmenez vos propres aiguilles et seringues avec vous au cas où vous auriez besoin d'un traitement médical.

Vous serez en mesure de prendre davantage soin de votre santé

- Le traitement contre le VIH s'est beaucoup amélioré ces dernières années. Plus vous savez que vous êtes séropositif(ve) tôt, plus ces traitements ont des chances d'être efficaces.
- Vous pouvez vous protéger contre d'autres conditions telles que la tuberculose ou la grippe qui peuvent avoir des conséquences plus longues et plus graves sur votre santé si vous êtes séropositif(ve). Vous pouvez réduire vos chances d'attraper la grippe et des rhumes fréquents en vous faisant vacciner contre la grippe et en mangeant sainement.
- Manger des aliments variés et faire de l'exercice régulièrement peuvent également aider à garder votre corps en bonne santé. Réduire votre consommation d'alcool, et si vous fumez, diminuer ou arrêter de fumer aideront aussi – il existe des groupes de soutien si c'est difficile. Prendre le temps de vous détendre tous les jours peut aussi être utile comme méthode pour réduire le stress.

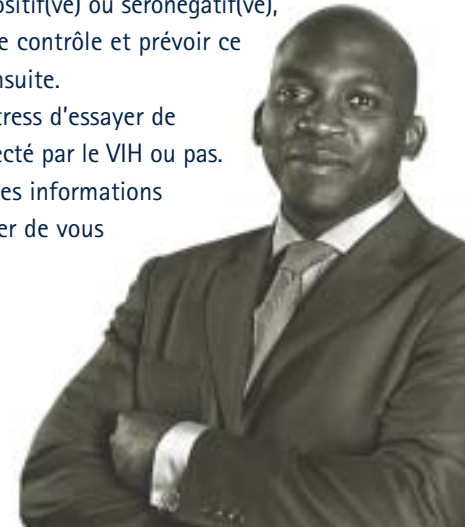
Si vous êtes séropositif(ve), vous pouvez décider ce qui est mieux pour vous

- Une fois que vous connaissez votre résultat, si vous avez des problèmes de santé, il sera plus facile de traiter le problème. Des examens de santé réguliers pourront vous informer si quelque chose ne va pas, ce qui peut alors être résolu. Avec votre docteur, vous pouvez décider quels médicaments prendre si ça devient nécessaire de le faire.

- Le VIH peut être transmis d'une femme enceinte séropositive à son bébé pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement au sein. Le risque peut être énormément réduit avec une prise en charge médicale spécialisée. Si vous savez que vous êtes séropositive et que vous songez à avoir un bébé ou que vous êtes enceinte, vous pouvez décider comment réduire les risques de passer le VIH à votre bébé.
- Si vous savez que vous êtes séropositif(ve), il y a de nombreux endroits où vous pouvez aller pour obtenir de l'aide ou des conseils. Cela inclut les endroits où vous pouvez parler à quelqu'un de n'importe quel problème. Il y a aussi des cours et des activités qui peuvent vous aider à vous détendre et à être moins inquiet(e).

Cela peut vous donner une tranquillité d'esprit

- Que vous soyez séropositif(ve) ou séronégatif(ve), vous pouvez prendre le contrôle et prévoir ce que vous allez faire ensuite.
- Vous n'aurez plus le stress d'essayer de deviner si vous êtes infecté par le VIH ou pas.
- Vous pouvez obtenir des informations et de l'aide pour arrêter de vous inquiéter sans raison.



Quatre raisons pour lesquelles vous ne voudriez pas considérer un test de dépistage du VIH

Attendre le résultat du test peut être une période angoissante

Ceci peut être une période difficile où vous risquez de vous inquiéter sur ce que peut être le résultat. Parler au personnel de la clinique, à vos amis ou à un numéro d'assistance téléphonique peut aider à réduire le stress pendant cette période.

Vous vous inquiétez du résultat du test

Un résultat positif au test de dépistage peut représenter un choc et vous pouvez tout d'abord trouver très difficile d'y faire face. Si vous découvrez que vous êtes séropositif(ve), des séances de conseil après le test, où vous parlez à un conseiller de la santé des résultats de votre test, peuvent vraiment aider. Le conseiller peut vous parler de vos inquiétudes et vous donner des renseignements sur les endroits où vous pouvez aller pour obtenir une aide supplémentaire. Accepter un résultat positif prend du temps, mais c'est important de se rappeler que vous n'êtes pas seul(e).

Vous ne savez pas à qui faire confiance?

C'est important de faire attention à qui vous parlez de faire un test de dépistage du VIH. Souvenez-vous que les personnes à qui vous le dites voudront également connaître votre résultat. Réfléchissez sur qui a besoin de le savoir et qui est le plus à même de vous soutenir et d'être digne de confiance. Si vous préféreriez ne pas en parler aux membres de votre famille ou à

des amis, vous pouvez contacter une des associations indiquées au dos de ce livret pour obtenir des conseils et un soutien.

Vous ne saurez pas quoi faire ensuite

Cela peut faire peur de penser à ce que vous ferez une fois que vous aurez votre résultat, qu'il soit positif ou négatif. La chose la plus importante à se rappeler est que vous n'êtes pas seul(e). Il y a beaucoup d'aide disponible pour vous aider à prendre ces décisions. Les amis et la famille peuvent être d'un grand soutien et il y a beaucoup d'associations différentes que vous pouvez contacter pour savoir quoi faire ensuite.

C'est votre décision de faire un test de dépistage du VIH ou pas, mais souvenez-vous:

- Un test de dépistage du VIH est gratuit et confidentiel si vous le faites dans une clinique GUM.
- Vous n'avez pas à dire que vous êtes séropositif(ve).
- Vous pouvez parler à quelqu'un en privé avant et après le test dans la clinique GUM.
- Vous n'êtes pas seul(e) – aide et soutiens sont disponibles. Une liste des associations et leurs coordonnées sont indiquées au dos de ce livret.

Vous pouvez obtenir des informations supplémentaires sur le dépistage du VIH et la grossesse auprès des organisations suivantes:

African AIDS Helpline

0800 0967 500

Brook Helpline

0800 0185 023

Family Planning Association Helpline

(Lundi -Vendredi 9h00-19h00)

0845 310 1334

Positively Women

020 7713 1020

THT Direct

0845 12 21 200

Tune into African Community Radio (ACR) on Spectrum Radio 558AM (MW) every Saturday 3-4pm for up-to-date information on services available.

www.tht.org.uk

www.loveafrica.org.uk

This information is correct at time of going to press. Regulations relating to access to care are subject to amendments by the Government.

©Terrence Higgins Trust January 2004

Originally produced by the African Health Promotion team at Terrence Higgins Trust and Golden Stool Communication in association with:

Blackliners

National Institute for African Studies

HAAZ

London Ecumenical AIDS Trust

Pachedu Zenzeie and Black Health Agency

This edition produced by NAHIP Partners and the NHS.

