

# Un pas en avant

Une boîte à outils pour la participation accrue des personnes vivant avec le VIH/sida (GIPA)

*Conçue par et pour  
les personnes vivant  
avec le VIH/sida*

MODULE

6

..... **ET MOI, QUE PUIS-JE FAIRE?**

CANADIAN  
AIDS  
SOCIETY



SOCIÉTÉ  
CANADIENNE  
DU SIDA



# Un pas en avant

Une boîte à outils pour la participation accrue des personnes vivant avec le VIH/sida (GIPA)

*Conçue par et pour  
les personnes vivant  
avec le VIH/sida*

MODULE

**6**

**ET MOI, QUE PUIS-JE FAIRE?**



*Ensemble, vers un monde en meilleure santé<sup>MC</sup>*

ISBN : 0-921906-58-7

Société canadienne du sida  
190 rue O'Connor, Bureau 800  
Ottawa, ON K2P 2R3

Téléphone : 613-230-3580  
Sans frais : 1-800-499-1986  
Télécopieur : 613-563-4998

[www.cdnaids.ca](http://www.cdnaids.ca)

(Imprimée au Canada)



## TABLE DE MATIÈRES

QUELS SONT MES INTÉRÊTS? . . . . .	1
MILITANTISME . . . . .	3
ACTIVITÉS QUI ME PLAISENT . . . . .	4
MES TALENTS . . . . .	4
COMPÉTENCES TRANSFÉRABLES . . . . .	6
ANTÉCÉDENTS PROFESSIONNELS . . . . .	7
ESSAI ET ERREUR . . . . .	8
TOUT EST UNE QUESTION DE TEMPS . . . . .	8
Disponibilité . . . . .	9
NRJ = ÉNERGIE . . . . .	9
RESPONSABILITÉ . . . . .	9
COMMENT AIMEZ-VOUS TRAVAILLER? . . . . .	11
VALEURS ET CROYANCES . . . . .	11
Pensées restrictives . . . . .	12
SOIN DE SOI-MÊME ET ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL . . . . .	13
LEXIQUE . . . . .	16
AUTO-ÉVALUATION . . . . .	17
NOTES . . . . .	18



Alors, vous voulez participer activement ... vous souhaitez faire votre part, mais vous ne savez pas par où commencer.

Le présent module vous donnera l'occasion de faire un peu d'introspection, afin de déterminer, entre autres, vos qualifications, votre niveau d'énergie, vos valeurs, vos croyances et vos intérêts.

Nous vous proposerons de courts exercices susceptibles de vous faire découvrir des façons d'être plus actif au sein de votre collectivité. Nous vous suggérerons également des domaines d'activité qui pourraient vous intéresser.

« Chaque personne a une place qui lui revient en ce monde et revêt une certaine importance, qu'elle le choisisse ou non. »

– Nathaniel Hawthorne

Les possibilités abondent!

## QUELS SONT MES INTÉRÊTS?

Il existe beaucoup de domaines dans lesquels on peut apporter une contribution. Commençant par l'exploration des domaines qui vous intéressent pourrait vous guider vers les activités qui vous conviennent le mieux.

### Sujets et activités qui m'intéressent

- actualités et politique
- rédaction
- recherche
- réglementation
- questions juridiques et VIH
- art oratoire
  
- questions relatives aux traitements anti-VIH
- soins de santé (généraux et ayant trait au VIH et au VHC)
- condition physique et VIH/VHC
- nutrition et VIH/VHC

« Ce sont les personnes et non leur statut social qui embellissent la société. »

*Rt. Le très honorable  
William Ewart Gladstone*

- soutien des pairs (mental, émotionnel, spirituel)
  
- santé des femmes
- VIH et grossesse
- enfants et VIH
  
- questions relatives aux hommes homosexuels ou bisexuels en lien avec le VIH
- soutien social aux hommes homosexuels et bisexuels
  
- Autochtones porteurs du VIH/VHC
- questions relatives à la vie dans les réserves et à l'extérieur
- soutien social chez les Autochtones
  
- militantisme social et justice sociale
- militantisme politique
- militantisme pour la cause des personnes vivant avec le VIH/sida (PVVIH/sida)
- stigmatisation, discrimination et VIH
  
- personnes trans et VIH
- soutien social aux personnes trans
  
- injections plus sécuritaires pour les UDI
- UDI et traitements anti-VIH
- programmes et services destinés aux UDI
- questions relatives aux travailleurs du sexe
  
- questions relatives au logement pour les PVVIH/sida
- problèmes de santé mentale et VIH
  
- questions relatives à l'emploi pour les PVVIH/sida
- questions relatives au retour au travail pour les PVVIH/sida
- RPC et autres programmes d'assurance pour les PVVIH/sida

Toutes les catégories ci-dessus correspondent à des aspects pratiques et moins pratiques de la vie avec le VIH et du travail qu'effectuent les organismes spécialisés et leurs conseils d'administration.



Certains domaines se recoupent. Par exemple, il est possible de combiner un intérêt pour l'élaboration de politiques et pour le militantisme; si vous vous préoccupez à la fois de la condition féminine et du sort des communautés autochtones, vous pourriez vous orienter vers le travail auprès des femmes autochtones.

Réfléchissez à ce qui vous intéresse le plus et concentrez-vous sur ces intérêts. Vous développerez au fur et à mesure.

## MILITANTISME

Certaines PVVIH/sida sont attirées par le militantisme. Cela peut prendre diverses formes : écrire à des décideurs ou les rencontrer, ou encore prendre part à des événements plus visibles comme des marches ou des manifestations.

Lorsque le sida n'était encore qu'un phénomène nouveau, de nombreux militants essayaient de faire bouger les choses : le gouvernement n'accordait aucune attention au sida ni à ceux qui en étaient atteints et qui en mouraient. À l'époque, on considérait que le sida ne concernait que le « club des 4 h » : homosexuels, héroïnomanes, hémophiles et Haïtiens.

En Amérique du Nord, la plupart des PVVIH/sida étaient des hommes homosexuels, et la société estimait qu'ils comptaient pour peu. Certains croyaient même que le VIH était un châtement de Dieu.

Le militantisme avait alors une saveur très politique : on brûlait des effigies et on organisait des marches, des manifestations et d'autres formes de protestation. Avec l'amélioration des médicaments, l'intensité et les formes de militantisme ont évolué. Les intervenants travaillent maintenant davantage en coulisse, en rencontrant des politiciens et des décideurs et en organisant des campagnes de rédaction de lettres, par exemple.

Devenir militant est un choix très personnel; chacun doit suivre son cœur et trouver la façon de s'exprimer qui lui convient le mieux.

## ACTIVITÉS QUI ME PLAISENT

- musique (en écouter/en jouer)
- écrire (création littéraire, poésie)
- art (dessiner/produire des bandes dessinées, sculpter l'argile, peindre)
- activités physiques (sports, conditionnement physique)
- danser
- aller prendre un café ou un thé, par exemple, avec d'autres personnes
- activités sociales de toutes sortes
- parler de moi aux autres (leur raconter TOUTE ma vie)
- écouter les autres me parler d'eux
- cuisiner
- faire des promenades avec d'autres personnes
- faire rire les gens
- organiser des fêtes ou des événements mondains
- assister à des services spirituels (de toute sorte)

Encore une fois, il y a beaucoup d'autres éléments que les gens trouvent agréables et qui leur font du bien. Ceux-ci vous apporteront une force psychologique, spirituelle et affective dans votre travail.

## MES TALENTS (NE SOYEZ PAS TIMIDE! FAITES VOTRE PROPRE ÉLOGE!)

Vous avez un éventail de compétences que vous pouvez utiliser dans plusieurs domaines de travail au sein de votre collectivité. La liste ci-dessous n'en donne que quelques exemples. Réfléchissez aux réalisations passées dont vous êtes fier.

- informatique
- rédaction
- bilinguisme (capacité de parler et d'écrire en anglais et en français)
- capacité de parler et d'écrire dans une autre langue que le français ou l'anglais
- aptitude à l'art graphique
- saisie au clavier

- sens de l'organisation
- compétences en planification
- capacité à trouver d'autres façons de procéder
- capacité à guider les autres pour qu'ils effectuent leur travail correctement dans les délais prévus
- capacité à effectuer mon travail correctement dans les délais prévus
- capacité à m'exprimer clairement
- compréhension des idées et des opinions des autres
- capacité d'écoute
- communiqués/rerelations avec les médias
- capacité de faire rire les gens
- capacité de faire réfléchir les gens
- aptitude à poser les bonnes questions

Ces aspects de votre personnalité reflètent votre créativité. Vous pouvez « transférer » vos intérêts et vos passe-temps à d'autres domaines. Voici quelques exemples :

**Arts :** concevoir des affiches, créer des images visuelles dans le cadre d'activités de militantisme, pour certains programmes ou à l'intention d'enfants

**Dimension sociale :** apporter une aide relative aux groupes de discussion ou aux comités, recueillir des renseignements, apprendre à offrir des services efficaces

**Alimentation :** montrer comment cuisiner sainement avec un revenu modeste

**Musique :** apporter un soutien social aux PVVIH/sida – la musique est un processus de création artistique thérapeutique et rassembleur, surtout lors de concerts improvisés

**Danse/activité physique :** promotion de la santé, prévention des maladies et soutien social

**Dimension spirituelle :** attirer de plus en plus de PVVIH/sida de toutes confessions qui cherchent un sens plus profond à leur vie

**Organisation :** il est très utile de savoir planifier et organiser des événements, notamment des collectes de fonds, des activités mondaines, des remises de récompenses aux bénévoles

**Faire rire les gens :** que dire? C'est peut-être l'une des aptitudes les plus importantes sur terre!

## COMPÉTENCES TRANSFÉRABLES

Tout ce que nous faisons bien suppose des compétences transférables. Certaines compétences ne semblent pas pouvoir s'appliquer dans d'autres domaines, mais à y regarder de plus près, on s'aperçoit qu'il existe de multiples façons de mettre une compétence à profit.

**Premier exemple :** Élever des enfants, quel défi! Lorsqu'on réfléchit à ce que cela requiert, on pense tout de suite à de l'amour, des soins, de l'attention. Laissons de côté certains rôles des parents pour voir quelles compétences sont transférables à d'autres domaines.

Les enfants ont besoin d'apprendre. Pour les y aider, il faut savoir leur enseigner des choses, se montrer patient, comprendre les étapes de l'acquisition d'une compétence ou de la réalisation d'une activité. Voilà des aptitudes utiles pour former un nouveau bénévole.

Les enfants participent à des activités scolaires et parascolaires. Pour le leur permettre, il faut savoir organiser, planifier, réaliser des projets et établir un budget. Voilà des compétences utiles à l'organisation d'événements et de campagnes de financement.

**Deuxième exemple :** Jardiner. Cette activité requiert davantage que l'amour de terre...

L'aménagement paysager fait partie du jardinage. Il suppose de savoir faire le plan d'un jardin, de déterminer quelles plantes sont les plus hautes et quelles sont les plantes de bordure, de savoir quels emplacements sont les plus favorables à la croissance de telle ou telle plante, à quelle période de l'année chaque plante fleurit, quelles couleurs s'harmonisent bien ensemble, disposer les végétaux en fonction des conditions requises. Ces compétences peuvent être utiles lorsqu'il faut déterminer la façon la plus efficace d'imbriquer les divers volets de programmes ou de services, ce qui nécessite d'en avoir une compréhension approfondie. Pour réaliser un plan d'aménagement paysager ou un répertoire de programmes et services, il faut aussi faire preuve de créativité et d'imagination; il faut savoir visualiser le résultat avant de se mettre au travail.

Comme vous voyez, il est possible de disséquer les ensembles et les sous-ensembles de compétences nécessaires à une activité que vous pratiquez.

Vous avez plus d'une corde à votre arc!

**Les aptitudes sont les qualités qui nous permettent d'accomplir les aspects concrets de notre travail.**

Vos compétences en informatique et votre capacité à guider les autres pour qu'ils effectuent leur travail correctement dans les délais prévus vous aideront à déterminer les tâches qui vous conviennent.

Pour siéger à un comité ou un conseil, travailler dans un bureau ou offrir des services de soutien, il faut différentes aptitudes qui peuvent servir de bien des façons.

Une bonne connaissance de vos aptitudes peut vous aider à vous mettre en valeur auprès d'un organisme.

## ANTÉCÉDENTS PROFESSIONNELS

Réfléchissez à vos expériences de travail antérieures.

**Quels aspects de ce travail vous plaisaient le plus?**

---

---

**Quels aspects de ce travail vous plaisaient le moins?**

---

---

**Quelles aptitudes croyez-vous avoir acquises dans un travail antérieur qui pourraient s'avérer utiles maintenant?**

---

---

Lorsque vous envisagez de prendre part aux activités de votre organisme ou d'autres groupes, votre expérience peut vous aider à choisir ce que vous souhaitez vraiment faire, ce que vous préférez éviter et les nouveaux aspects que vous aimeriez explorer.

Essayez toujours de penser aux différentes façons d'utiliser vos aptitudes. Par exemple, si vous étiez réceptionniste bénévole et que vous avez reçu une rétroaction positive au sujet de votre travail, vous pourriez

mettre vos compétences à profit en travaillant pour un service d'aide téléphonique, en siégeant au sein d'un comité ou même en parlant en public pour mettre à profit votre entregent.

### ESSAI ET ERREUR

Au travail, peut-être visez-vous dès le départ la perfection.

Oubliez cette exigence.

Toute personne qui effectue une tâche pour la première fois, même celles qui ont plusieurs années d'expérience, procède par essai et erreur. Nous avons tous peur de faire des erreurs parce que nous croyons que quelqu'un en pâtira ou croira que nous sommes incompetents.

Lorsque nous faisons une erreur, pourquoi ne pas la reconnaître, essayer de cerner ce qui a posé le problème et essayer de nouveau? Une erreur constitue une occasion d'apprendre et d'explorer des façons nouvelles et différentes d'arriver à nos fins.

Même Einstein a dû commettre des erreurs pour apprendre. L'important est de continuer d'essayer. C'est lorsque l'on cesse tout effort que l'on se sent paralysé et que la peur d'avancer peut nous envahir.

N'oubliez pas : la perfection n'est pas de ce monde.

### TOUT EST UNE QUESTION DE TEMPS

Pour travailler au sein d'un organisme, bénévolement ou contre rémunération, il faut donner de son temps.

Évaluez le temps que vous êtes en mesure de donner. Il arrive parfois que les gens en fassent plus qu'ils n'en sont capables, ce qui leur est peut-être dicté par leur sens du devoir. Lorsque des bénévoles excellent dans leur travail, il peut arriver qu'on leur demande de donner plus de leur temps parce que leur contribution est précieuse et qu'ils veulent aider.

Établissez clairement vos limites, en tenant compte du temps que vous souhaitez et pouvez offrir.



## Disponibilité

Dans le tableau ci-dessous, indiquez le nombre d'heures que vous pourriez consacrer au bénévolat un jour donné.

Vous n'avez pas besoin d'indiquer une durée pour chaque jour. Indiquez clairement la quantité de temps que vous souhaitez et pouvez offrir.

La grille ci-dessous peut vous servir de guide lorsque vous entreprendrez vos activités. Il se peut que vous souhaitiez également offrir de votre temps durant la fin de semaine. Choisissez ce qui vous convient.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

## NRJ = ÉNERGIE

L'énergie est un autre facteur à prendre en considération. Travailler pour un organisme ne demande pas que du temps, mais également de l'énergie, qu'elle soit physique, psychologique ou affective.

Réfléchissez à la quantité d'énergie que vous pouvez consacrer au travail qui vous intéresse.

Le travail intellectuel est parfois plus fatigant que le travail manuel.

## RESPONSABILITÉ

Lorsqu'on travaille pour un organisme, à titre de bénévole d'un programme, de membre d'un conseil ou d'employé salarié, on doit assumer des responsabilités.

Vous faites partie d'un groupe de personnes qui ont des obligations mutuelles ainsi que des obligations envers les clients, les membres de l'organisme, la collectivité et les bailleurs de fonds (gouvernement et donateurs).

Cela signifie que l'organisme et vous devez assumer vos responsabilités envers l'ensemble de la collectivité. Il s'agit d'une responsabilité à l'égard de vos gestes envers les autres. Et ces derniers sont également responsables envers vous.

Il est important d'être en lien avec les autres. Nous entretenons des relations avec toutes les personnes concernées par un même enjeu.

Cela signifie également qu'il faut prendre ses responsabilités quand il s'agit d'atteindre nos objectifs, de cerner clairement ce qui est pour nous acceptable ou non. Il s'agit également de faire et de prendre soin de cette partie de notre être qui en a besoin.

Réfléchissez à ce que signifie pour vous la notion de responsabilité.

### Réfléchissez à votre situation en répondant aux énoncés suivantes :

Je peux facilement soulever un poids de deux kilos .....  oui  non

Je peux parcourir cinq pâtés de maisons sans me fatiguer .....  oui  non

Je peux monter trois volées d'escaliers sans avoir besoin de me reposer .....  oui  non

Je peux demeurer assis pendant une heure sans avoir besoin de me lever .....  oui  non

Je peux me concentrer sur une tâche pendant 30 minutes sans me laisser distraire .....  oui  non

Je peux écouter quelqu'un parler de ses problèmes pendant 30 minutes .....  oui  non

Je peux entendre parler des problèmes de quelqu'un sans me sentir touché sur le plan affectif . .....  oui  non

Je peux demeurer concentré pendant une heure au cours d'une réunion . .....  oui  non



## COMMENT AIMEZ-VOUS TRAVAILLER?

Chacun a ses préférences quant à sa façon de travailler et adoptent différentes manières de s'y prendre. La plupart des gens adoptent plusieurs façons de travailler : ce n'est pas tout le monde qui aime rester tout le temps assis ou déplacer sans cesse des boîtes.

Quelles que soient vos préférences et vos façons de faire, il y aura toujours du travail pour vous.

Réfléchissez et choisissez les énoncés qui s'appliquent à vous.

J'aime travailler :

- seul
- avec une autre personne
- en groupe ou en équipe

J'aime le travail :

- plus intellectuel que manuel
- manuel qui exige de passer peu de temps assis
- qui comporte beaucoup de lecture et de rédaction
- qui exige de bouger et de parler beaucoup
- qui permet d'acquérir de nouvelles compétences
- qui permet de transmettre des compétences

J'apprends plus facilement :

- par la pratique
- en observant d'abord les autres
- en lisant des directives
- de toutes ces manières

## VALEURS ET CROYANCES

Afin de pouvoir trouver votre place, vous devez définir clairement quelles sont vos valeurs et croyances personnelles. Vous devez vous assurer que ces dernières correspondent au travail que vous recherchez.

Cependant, il arrive parfois que des pensées négatives vous empêchent de progresser. C'est normal. C'est une réaction humaine. Vous devez également savoir reconnaître ces pensées-là.

### J'accorde de la valeur :

- à l'honnêteté, chez les autres et chez moi
- au respect, de la part des autres et de moi
- à une communication claire avec les autres
- à des critiques constructives sur mon travail
- à l'amour et à la gentillesse envers les autres et de leur part
- à des relations saines et productives
- à des lieux de travail sains et sécuritaires (sur les plans physique, affectif et psychologique)
- à un travail significatif pour moi-même et les autres

### Je crois que :

- les organismes de lutte contre le sida et les groupes de pairs doivent faire une place aux PVVIH/sida dans tous les aspects de leur travail
- je suis responsable de ce qui m'arrive dans la vie
- c'est ma responsabilité de le dire aux autres lorsque je ne comprends pas quelque chose
- les autres peuvent me parler ouvertement et honnêtement, sans colère
- je peux parler aux autres ouvertement et honnêtement, sans colère
- les conseils devraient accueillir des PVVIH/sida
- les conseils devraient être réceptifs plutôt que réactifs
- les organismes de lutte contre le sida et les groupes de pairs devraient être réceptifs plutôt que réactifs
- le monde est pétri de bonnes intentions

### Pensées restrictives

Votre perception de vous-mêmes et de vos capacités peut vous empêcher de progresser. Si vous arrivez à reconnaître certaines de ces pensées et à les mettre à l'épreuve, vous pourrez peut-être les réfuter.

- Je n'ai pas assez d'instruction pour siéger à un conseil d'administration.
- Puisque je ne détiens pas de diplôme universitaire, je ne peux pas travailler pour un organisme de lutte contre le sida.
- Je ne suis qu'un imposteur.
- Je ne suis pas assez bon.
- Je ne possède aucune compétence valable.

- Je doute que les gens aient envie de m'écouter.
- Je n'ai aucune créativité.
- Je n'ai rien d'intéressant à offrir.

Avez-vous quelque chose à ajouter à cette liste?

Il arrive à tout le monde d'avoir des pensées négatives à propos de soi. Le présent exercice ne vise pas à souligner cette réalité, mais plutôt à insister sur le fait que lorsque vous reconnaissez une pensée négative, vous pouvez vous demander si c'est la vérité ou seulement de vieux préjugés. Si vous êtes convaincu qu'il s'agit de la vérité, pouvez-vous vous améliorer ou apprendre et changer? S'il s'agit de vieux préjugés, brisez vos chaînes et allez de l'avant!

Une fois que vous vous serez affranchi des pensées qui vous entravaient comme un boulet, vous pourrez enfin goûter à la liberté.

## SOIN DE SOI-MÊME ET ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

Il s'agit de l'aspect le plus important de notre travail et celui auquel nous accordons le moins d'attention.

Lorsqu'une personne prend soin d'elle-même, elle fait attention à la santé de son esprit de son âme et de son corps. Quelle que soit notre façon de prendre soin de nous-mêmes, ce qui importe, c'est que nous le FASSIONS.

Personne ne veut s'épuiser ni que vous vous épuisiez. L'épuisement professionnel, également appelé « burn-out », est l'état qui caractérise une personne complètement exténuée. Celle-ci manque d'énergie pour effectuer son travail et peut même aller jusqu'à perdre tout intérêt pour les activités qui lui font du bien.

Pour éviter l'épuisement professionnel, vous devez porter attention à vous-même : à votre état physique, psychologique, affectif et spirituel.

Chacun vit l'épuisement professionnel différemment, mais il s'annonce souvent par des signes avant-coureurs comme :

- La perte de mémoire – « Oups! J'ai oublié de faire quelque chose! »
- L'irritabilité – « Taisez-vous et laissez-moi tranquille! »

- Les pleurs – parce que vous êtes au bout du rouleau
- La fatigue – elle est constante, pas seulement consécutive à une activité physique intense
- La perte d'intérêt pour des activités agréables – « Peut-être plus tard... »
- L'absence d'émotions – l'« engourdissement »
- Le manque de sommeil – « Je vais dormir seulement dix minutes de plus... »
- Le manque de concentration – « Qu'est-ce que j'étais en train de faire et pourquoi? »

Si votre instinct vous dit que vous en faites trop, écoutez-le! Nous avons des réactions instinctives que nous balayons souvent du revers de la main. Portez attention à VOUS et vous recevrez des messages qui vous feront décider de ralentir ou de vous retirer.

Et soyez honnête avec les autres au sujet de vos choix. Il est de loin préférable de parler franchement de vos capacités plutôt que d'être un bon soldat et de continuer jusqu'à vous épuiser.

### **Non.**

À mesure que vous prendrez des responsabilités, il se peut que vous sentiez par moment des baisses d'énergie ou que vous en fassiez plus que ce qu'il vous est possible de faire. Encore une fois, il est important d'apprendre à dire « non ». Cela n'est pas synonyme de je-m'en-foutisme; c'est simplement qu'il vous faut prendre soin de vous-même autant que des autres et du travail à effectuer.

Que faites-vous pour prendre soin de vous?

- promener mon chien
- écouter de la musique
- préparer de bons petits plats
- jouer avec mes enfants
- courir
- m'entraîner dans un centre de conditionnement physique
- lire
- regarder la télévision
- faire du yoga
- aller au cinéma

- prier, méditer
- jouer de la musique
- peindre, dessiner, faire de l'artisanat
- redisposer mes meubles
- jouer à l'ordinateur (internet, jeux, etc.)
- aller danser
- aller magasiner
- prendre un café avec des amis
- bavarder au téléphone

Pouvez-vous ajouter d'autres activités à cette liste?

Ce qui importe, c'est que vous fassiez quelque chose pour vous, quelque chose qui vous fait du bien.

Essayez chaque jour de réserver du temps pour vous-même. Ce n'est pas de l'égoïsme, mais plutôt une façon d'être attentif à soi-même. Aucun organisme ni aucun travail au monde n'est plus important que VOUS.

Après tout, si vous ne prenez pas soin de vous-même, qui le fera?

« Ce ne sont pas les nations, ni les armées qui ont fait avancer l'humanité, mais çà et là, au fil des époques, une personne s'est levée et a projeté son ombre sur le monde. »

– Edwin Hubbell Chapin

### LEXIQUE

**Lipodystrophie** : « lipo » signifie « graisse » et dystrophie signifie « répartition ». La lipodystrophie est un effet secondaire des médicaments anti-VIH qui se manifeste par une redistribution de la graisse corporelle (p. ex., bosse de bison, ventre gonflé). Quant à la « lipoatrophie », il s'agit d'une perte de graisse. Chez la plupart des gens, la lipoatrophie touche surtout le visage, mais certaines personnes perdent également de la graisse dans les fesses, les bras et les jambes.

**PVVIH/sida** : personne vivant avec le VIH/sida.

**Stigmatisation** : attitude qui entraîne un sentiment de honte. De nombreuses personnes vivant avec le VIH ressentent de la honte (se sentent stigmatisées) du fait de vivre avec le VIH puisque cet état est souvent associé au fait d'avoir eu un grand nombre de partenaires sexuels ou partagé des aiguilles pour s'injecter des drogues.

**Syndrome** : un syndrome est une série de symptômes ou de maladies. L'acronyme « sida » signifie syndrome d'immunodéficience acquise qui se manifeste par une série de symptômes et de maladies diagnostiqués après l'infection au VIH.

**VIH** : virus de l'immunodéficience humaine.

**VHC** : virus de l'hépatite C.



## AUTO-ÉVALUATION

Après avoir terminé le présent module, j'ai appris :

---



---



---

J'ai besoin de plus amples renseignements sur les sujets suivants :

---



---



---

Actuellement, mes points forts sont :

---



---



---

Actuellement, mes points faibles sont:

---



---



---

Mes prochaines étapes consisteront à :

---



---



---

Je peux le faire dans un délai de :

---

**Encerclez le chiffre qui correspond à votre situation.**

	J'en suis convaincu			Pas tout à fait	
J'ai consacré assez de temps au module.	1	2	3	4	5
J'utilise mon énergie judicieusement.	1	2	3	4	5
Je sais où trouver des renseignements.	1	2	3	4	5
Je peux trouver de l'aide.	1	2	3	4	5
Je sais comment utiliser ce que j'ai appris.	1	2	3	4	5

