

Vous venez de découvrir votre séropositivité ?

Faire le test de dépistage du VIH et découvrir sa séropositivité peut être une expérience particulièrement déroutante. Mais s'il est difficile de ne pas s'inquiéter au moment du test, il ne faut pas oublier que découvrir sa séropositivité à temps peut permettre de prolonger la vie. Vous avez désormais la possibilité de bénéficier d'un suivi médical régulier et des découvertes les plus récentes. N'oubliez pas que tant que l'infection à VIH n'est pas détectée, le virus peut endommager votre système immunitaire. Pour beaucoup, cela a amené à de graves maladies qui pouvaient être évitées.

Les premiers jours

Dans certains centres où l'on effectue les tests de dépistage du VIH, des services de soutien sont à votre disposition avant et après avoir passé le test. Si toutefois vous ressentez le besoin de bénéficier d'une attention continue, vous pouvez demander conseil à votre médecin. Plusieurs moyens de trouver le soutien dont vous avez besoin sont mis à votre disposition. En appelant GTT au (+34) 93 302 04 11 ou le CAP Drassanes au (+34) 93 441 29 97, on vous fournira la liste d'organisations qui peuvent éclaircir vos doutes sur la question. En outre, beaucoup de centres de soutien pour les personnes VIH+ offrent des services d'attention directe, personnelle et gratuite.

La prise de décisions

L'annonce d'un résultat séropositif n'est sans doute pas le moment idéal pour prendre des décisions importantes concernant l'avenir. En effet, il faut penser que tôt ou tard vous devrez commencer un traitement antirétroviral et parler de votre séropositivité à votre famille et à vos ami(e)s. Si après le diagnostic la grande majorité de personnes doivent attendre avant de commencer un traitement antirétroviral, cela peut ne pas être le cas pour ceux dont le VIH est détecté au stade de primo-infection. Dans tous les cas, vous devrez sans doute entreprendre le suivi régulier de votre santé afin de mieux comprendre comment votre corps réagit face au VIH.

Les soins médicaux

Il est primordial de trouver un hôpital capable de satisfaire vos besoins et un médecin avec qui vous vous entendiez bien. Rien ne vous oblige à être médicalement suivi là où vous avez effectué le test de dépistage. Vous pouvez décider de recevoir vos soins médicaux dans un autre centre de soins du VIH du pays sans vous limiter à la zone où vous vivez. Si certains préfèrent des centres de grande taille, d'autres penchent pour ceux de taille plus réduite. Sans aucun doute, il est préférable de choisir un médecin avec une certaine expérience dans le traitement des maladies opportunistes de l'infection à VIH.

Après avoir choisi votre centre de soins, vous devrez sans doute vous y rendre tous les trois mois pour effectuer un examen médical. Profitez-en pour parler de votre santé avec votre médecin et réaliser des tests de suivi, par ex. le calcul des taux de CD4 et de charge virale. Il s'agit de tests permettant de déterminer le risque de développer des maladies à l'avenir et de vous aider à choisir le moment idéal

pour commencer un traitement antirétroviral.

À ceux qui commencent un traitement, ceux qui souffrent de maladies très avancées liées au VIH ou encore ceux qui participent à un essai clinique, nous recommandons de se rendre plus fréquemment chez leur médecin.

En savoir plus sur le VIH

Au début, vous aurez sans doute des difficultés à comprendre une terminologie à laquelle vous êtes peu familier. Ne vous inquiétez pas, nombreuses sont les sources d'informations de qualité dans un langage plus accessible.

En savoir plus sur le VIH vous permettra de prendre votre santé en main et de poser les bonnes questions à votre médecin. La connaissance des informations les plus récentes est primordiale. Vous pouvez demander conseil auprès d'une myriade de professionnels de la santé, par ex. médecins, infirmières, pharmaciens et services du VIH. Pour répondre à de plus amples questions, vous pouvez toujours demander des informations par écrit.

Le Web peut être une source d'information utile. Si vous ne savez pas trop par où commencer, si vous vous inquiétez de la qualité des informations que vous pouvez y trouver, nous vous recommandons de commencer avec la page de GTT à www.gtt-vih.org qui est très complète, ainsi que les liens avec d'autres pages sur le Web (bien que la plupart soient en anglais).

Annoncer sa séropositivité

Prenez le temps de choisir les personnes à qui vous annoncerez votre séropositivité et préparez-vous bien avant de leur en parler. Qu'attendez-vous de ces personnes ? Préparez-vous à une réaction des meilleures comme des pires. Commencez à en parler avec ceux qui vous seront sans doute d'un grand soutien. Il est parfois préférable d'attendre avant d'en parler avec d'autres personnes, par ex. un(e) collègue de travail, afin d'éviter des réactions souvent inutiles.

Rencontrer d'autres personnes

Rencontrer d'autres personnes VIH+ peut être une expérience quelque peu tranquillisante. S'il existe une association près de chez vous, vous aurez sans doute la chance d'y trouver un groupe de soutien dirigé aux personnes qui viennent de découvrir leur séropositivité et qui désirent partager leurs expériences. Vous vous rendrez très vite compte qu'ils ont dû passer par des situations similaires à la vôtre au moment d'affronter le résultat du test.