

Annoncer que vous vivez avec le VIH (ou révéler votre état sérologique) est un thème complexe et peut provoquer de l'anxiété due à la peur de la réponse obtenue. Ce n'est pas la même chose de le communiquer à votre chef de service qu'à vos parents, à vos enfants ou frères/sœurs qu'à votre conjoint ou partenaires sexuels. En Espagne, il n'est pas obligatoire de communiquer l'état sérologique et cela est toujours une option personnelle.

Malgré tout, le raconter à la personne adéquate peut être une expérience très enrichissante. Cette fiche ne prétend pas vous indiquer ce que vous devez faire mais seulement vous suggérer quelques aspects à prendre en compte si vous décidez de sauter le pas. En ce qui concerne les implications de la communication de votre état sérologique à des professionnels de la santé, vous pouvez consulter la fiche [Infovihtal 24 Révéler votre état sérologique](#).

### Devrais-je dire que j'ai le VIH?

Avant de communiquer à quiconque votre état sérologique, il est recommandable de réfléchir sur les points suivants:

- Pourquoi devrais-je le dire; il est préférable de le faire seulement si vous êtes sûr que cela va vous rapporter un bénéfice.
- Comment réagira la personne; il se peut que vous ayez à faire face à des préjugés moraux ou à de fausses légendes sur le VIH ou la sexualité.
- Si la personne sera capable de garder la confidentialité, c'est à dire si vous croyez qu'elle peut le raconter à d'autres personnes sans votre permission.
- La manière dont vous le direz; tâchez de le faire quand vous sentez préparé, essayez de normaliser la maladie et ne pas vous sentir coupable pour cela.
- Le moment auquel vous le direz; essayez de trouver le moment et l'endroit le plus propice et confortable possible.
- Si l'on vient de vous annoncer le diagnostic, il se peut que vous ayez besoin d'un certain temps pour l'assimiler vous même avant de le communiquer à d'autres personnes.

### Est-ce une bonne idée?

Rappelez-vous qu'en dernier ressort la décision sera vôtre, et que pour la prendre il peut vous être utile de mesurer vos besoins, inquiétudes et expectatives.

### Aspects positifs

- Il se pourrait que vous obteniez une compréhension et un soutien qui vous aident à mieux supporter la situation.
- Cela pourrait vous permettre de parler ouvertement de thèmes qui vous sont importants.
- Vous n'auriez pas à cacher le fait que vous avez le VIH ou mentir au sujet de votre santé.
- Vos partenaires sexuels pourraient prendre des décisions en connaissance de cause.

### Aspects négatifs

- Il se peut que les gens réagissent de façon blessante, peu aimable, voire même avec agressivité.
- Vous vous exposez au rejet ou au traitement discriminatoire d'autres personnes.
- Il se peut que vous soyez soumis à des jugements, des questions ou des commentaires déplacés.
- Certaines personnes peuvent se retrouver déconcertées et

préoccupées et il se peut alors que ce soit vous qui deviez les informer et leur apporter votre soutien.

### Le dire à votre famille ou vos amis

Garder le secret absolu sur une information si importante peut devenir insupportable. La décision de communiquer à nos amis ou à notre famille que nous vivons avec le VIH dépendra du type de relation et du degré de confiance que nous entretenons avec eux. Vous pouvez commencer à penser à qui de votre entourage et dans votre passé vous a aidé, ou s'il s'agit d'une personne qui vous accepte, vous aime, respecte votre vie privée, si c'est une personne sensée et à qui vous pouvez vous fier.

Dans certaines cultures et familles, il peut être difficile de parler du VIH, surtout par manque d'information, craintes infondées ou préjugés. Dans certaines occasions, il y a des personnes qui au moment de révéler leur état sérologique, ont fait l'objet d'agression ou de mauvais traitement; si vous êtes une femme et que vous vivez une relation de maltraitance, ou si vous pensez qu'annoncer à votre conjoint que vous avez le VIH peut engendrer des situations de violence (agressions physiques, insultes ou autres formes de violence), vous pouvez faire appel au téléphone gratuit 016, ou l'on peut vous apporter des informations, des conseils et une attention particulière en plus de 50 langues.

Si l'on décide de le dire à notre/nos enfant/s, on sera certainement assailli par le doute de savoir s'ils pourront garder la confidentialité à l'école, dans la rue ou avec d'autres personnes de la famille. Les enfants sont très perceptifs et il est très probable qu'il sachent déjà ce qu'il se passe. En fonction de leur âge, on peut apporter certaines explications basiques, claires et ajouter plus de détails au fur et à mesure que le temps passe.

### Le dire à votre colocataire

Il peut être difficile de garder en secret les médicaments, les rendez-vous chez le médecin ou les périodes de maladie vis à vis des personnes avec lesquelles nous partageons notre logement. Selon notre degré de confiance, nous pouvons choisir de le raconter directement ou parler d'un mal chronique-sans mentionner le VIH-. Rappelez-vous que les décisions concernant votre santé vous appartiennent et vous n'êtes pas obligé de les divulguer si vous n'avez pas confiance en ces personnes.

Cohabiter avec des personnes sans VIH ne devrait impliquer pour celles-ci aucun risque d'infection si l'on connaît les voies de transmission et si l'on applique les mesures préventives opportunes (pour plus d'informations sur comment se transmet le VIH, vous pouvez consulter la fiche [Infovihtal 64 Transmission du VIH](#)). Même si vous avez un contact étroit (par voie sexuelle ou sanguine), si vous êtes sous traitement antirétroviral et que votre virémie est indétectable, le risque de transmission est pratiquement nul.

La majeure partie des personnes de notre entourage se sentent plus rassurées si on leur dit que nous sommes sous bon suivi médical, que nous prenons soin de nous et que nous savons où trouver du soutien.

