



# COMMENT EN PARLER À MES ENFANTS?



La production de ce projet a été rendue possible grâce à un financement de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans ce guide ne reflètent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

The Teresa Group tient à remercier son partenaire CATIE d'avoir produit la version française de cette ressource.

The Teresa Group  
124, rue Merton Street, bureau 104  
Toronto (Ontario) M4S 2Z2 Canada  
Numéro d'organisme de bienfaisance : 133699959RR0001  
+1 416 596-7703  
[www.teresagroup.ca](http://www.teresagroup.ca)  
[info@teresagroup.ca](mailto:info@teresagroup.ca)

# COMMENT EN PARLER À MES ENFANTS?

Un guide sur le dévoilement du  
VIH au sein de la famille

## TABLE DES MATIÈRES

Pourquoi devrais-je en parler à mes enfants?	6
Quelles sont les préoccupations des parents?	9
À quoi dois-je penser avant d'en parler à mes enfants?	11
Quel est le meilleur âge pour en parler à mes enfants?	13
Comment leur en parler? Qu'est-ce que je devrais dire?	15
Âges et stades	18
0 à 3 ans	18
4 à 7 ans	18
8 à 12 ans	19
13 à 18 ans	22
Comment répondre à certaines questions courantes	24
Vie privée et confidentialité à l'ère numérique	26
En conclusion	28
Ressources	31



Cela s'est passé durant les vacances; mon fils et moi parlions de la vie et de notre famille et il m'a demandé pourquoi je devais prendre des médicaments. Je lui ai dit pourquoi et il était correct. Silencieux, mais correct.



# INTRODUCTION

**Ce guide s'adresse aux adultes qui envisagent de dire à leurs enfants que quelqu'un dans la famille vit avec le VIH.**

Parler aux enfants de ce sujet peut susciter des craintes parce que cela fait surgir diverses émotions et préoccupations concernant la réaction des enfants.

Pour se sentir à l'aise de parler aux enfants, il est important d'être prêt et bien préparé. La décision concernant le moment et le contenu de la conversation dépend de nombreux facteurs différents, notamment l'âge et le stade de développement de l'enfant en question. Parler aux enfants du VIH ne se fait jamais dans une seule conversation, mais nécessite un dialogue continu sur une longue période.

Ce guide est conçu pour guider et soutenir les parents et les soignants lorsqu'ils parlent du VIH aux enfants, un processus couramment appelé « dévoilement ». Ils apprendront pourquoi, quand et comment leur en parler, et beaucoup plus.

# POURQUOI DEVRAIS-JE EN PARLER À MES ENFANTS?

Dire aux enfants que le VIH est présent dans la famille est une décision difficile. Les parents s'inquiètent de la réaction des enfants. Il est important de réfléchir au moment propice et à la façon de parler aux enfants et de se préparer soigneusement pour le dévoilement. Les avantages de partager cette information avec les enfants sont nombreux.

Souvent, le dévoilement favorise un rapprochement des membres de la famille parce qu'il leur permet de se parler librement et de mettre fin aux secrets. Lorsque les enfants apprennent la nouvelle au sujet du VIH, ils ont l'occasion de poser des questions et d'obtenir des réponses. Les enfants au courant ont parfois la possibilité de se joindre à un groupe de soutien et de rencontrer des amis qui se trouvent dans une situation semblable.



Quand ma mère m'a dit qu'elle était séropositive, j'ai compris pourquoi elle devait prendre des pilules et voir son médecin pour des examens.

La recherche révèle que les enfants qui savent que le VIH est présent dans la famille s'adaptent mieux, comprennent mieux ce que vivent leurs parents, se sentent mieux préparés pour l'avenir et plus impliqués dans les prises de décisions familiales, ainsi que plus proches de leurs parents.

Parfois, lorsque les enfants ne reçoivent pas assez d'information, leur imagination déborde. Le dévoilement peut réduire leur anxiété s'ils en éprouvent. Ils risquent de se sentir inquiets, tristes ou choqués au début, mais ces sentiments ont tendance à s'atténuer avec le temps. Le processus de dévoilement peut bâtir de la confiance entre vous et votre enfant et renforcer l'unité familiale.

Il peut être difficile de prendre la décision de parler du VIH aux enfants. Les parents ont de nombreuses raisons pour vouloir se taire, mais garder les secrets dans une famille peut être dur. L'obligation de faire attention à ce que l'on dit et fait peut créer des sentiments de culpabilité et d'anxiété.

**Les enfants sont intelligents. Ils le savent quand la famille cache un secret.**



Je n'étais pas sûr comment il fallait aborder le sujet avec lui. Puis la conversation a semblé se dérouler très naturellement. Il n'avait pas de questions au début, mais je lui ai dit qu'il pourrait toujours me parler de quoi que ce soit. Je suis content de lui en avoir parlé.

Il est important que les enfants entendent parler du VIH par leurs parents et pas quelqu'un d'autre. L'objectif consiste à parler honnêtement et ouvertement avec eux et à choisir une manière appropriée pour leur âge.

Même si l'idée de parler du VIH aux enfants cause des difficultés pour certains parents, le dévoilement peut avoir des avantages. De nombreux parents disent se sentir mieux lorsque le « secret » est connu.

Voici quelques autres sentiments positifs que des parents ont exprimés à l'égard du dévoilement aux enfants :

- On peut affronter les problèmes en tant que famille.
- Il existe plus de confiance et d'honnêteté entre les membres de la famille.
- Cela clarifie les mythes et la désinformation au sujet du VIH.
- Les enfants peuvent rencontrer d'autres enfants dont la vie est touchée par le VIH et apprendre qu'ils ne sont pas seuls.



**Même si ça a été dur et choquant, il valait mieux le savoir.**



**Notre communication s'est améliorée parce que nous en avons tellement discuté.**

## QUELLES SONT LES PRÉOCCUPATIONS DES PARENTS?

Les parents craignent parfois la réaction que cette nouvelle provoquera chez les enfants. De nombreux parents disent qu'ils veulent protéger leurs enfants et éviter de les bouleverser ou de perturber leur vie.

Étant donné la stigmatisation et la discrimination injustes entourant le VIH, les parents s'inquiètent souvent de l'impact négatif que le dévoilement pourrait avoir sur les enfants. Ils craignent que les enfants en parlent à d'autres personnes et que cela provoque des attitudes négatives chez les amis, les voisins, les enseignants ou d'autres membres de la communauté.

Je m'inquiétais beaucoup de l'opinion que mon enfant aurait de moi.



Tu ne crains plus  
les secrets. Cela donne  
plus de confiance parce que  
nous sommes tous ensemble  
face à cela.



Voici quelques choses qui inquiètent les parents :

- Les enfants seront accablés d'inquiétude.
- La nouvelle perturbera leur rendement scolaire.
- D'autres personnes les jugeront.
- Les enfants annonceront la nouvelle à d'autres personnes.
- Les enfants poseront trop de questions difficiles et personnelles.

Même si vous hésitez à parler à vos enfants, n'oubliez pas qu'ils ont accès à de l'information sur le VIH à l'école, sur Internet et dans les médias sociaux. Le dévoilement peut être une occasion de corriger toute information erronée qu'ils ont reçue et de les éduquer sur les faits en matière de VIH.



Les gens fuient les  
personnes vivant avec le  
VIH. Je m'inquiète toujours  
de qui est au courant.

# À QUOI DOIS-JE PENSER AVANT D'EN PARLER À MES ENFANTS?

**N'oubliez pas que parler du VIH à vos enfants est un processus qui se déroule sur une longue période.**

- Commencez par jeter les bases. Entamez une discussion ouverte sur des sujets généraux qui touchent votre famille avant de commencer à parler du VIH.
- Apprenez à communiquer de manière saine avec les enfants. En ayant des conversations ouvertes à propos de divers sujets et en écoutant attentivement et respectueusement les opinions de vos enfants, vous les préparerez à avoir des conversations difficiles à l'avenir.
- Le développement d'une relation solide aidera vos enfants à faire confiance à ce que vous dites et les encouragera à vous parler de leurs questions ou problèmes.
- En établissant cette fondation solide, vous vous assurerez que le dévoilement du VIH fait partie de votre manière de parler à vos enfants des enjeux touchant votre famille.

## Le processus de dévoilement compte plusieurs étapes.\*

1. Acceptation : Il s'agit d'assumer votre diagnostic de VIH et votre identité en tant que personne vivant avec le VIH.
2. Éducation : Il s'agit de connaître les faits au sujet du VIH et les services disponibles pour les personnes vivant avec le VIH afin que vous puissiez répondre aux questions correctement et avec confiance.
3. Établissez votre motivation à dévoiler : Est-ce votre choix de dévoiler ou vous y sentez-vous obligé par d'autres circonstances?
4. Évaluez l'environnement : Disposez-vous d'un lieu sûr pour parler de ce sujet avec autrui? Disposez-vous d'un soutien fiable de la part d'autrui? Quels sont les avantages et les conséquences négatives éventuels du dévoilement?
5. Évaluez les conséquences potentielles : Prenez le temps de réfléchir à la réaction que vos enfants pourraient avoir. Créez un plan pour la conversation avec votre enfant – ayez recours au soutien d'un conseiller, d'un travailleur social ou d'une autre personne vivant avec le VIH qui est déjà passée par là. Préparez-vous à avoir non seulement une conversation avec votre enfant, mais de nombreuses conversations continues qui évolueront à mesure qu'ils grandissent.



Après avoir appris la nouvelle, tu découvres que d'autres personnes près de toi l'ont aussi et que tu n'es pas seul.

**Assurez-vous d'avoir quelqu'un avec qui vous pourrez « débriefer » après avoir parlé à vos enfants la première fois. Vous aurez besoin de soutien et d'encouragement si cela a été difficile ou vous pourrez célébrer si cela s'est bien passé!**

\* <http://hivdisclosure.ca/support-model/>

# QUEL EST LE MEILLEUR ÂGE POUR EN PARLER À MES ENFANTS?

**Les parents ont généralement de la difficulté à choisir le moment et la façon de parler aux enfants du VIH.**

Il est utile de faire en sorte que les conversations générales sur le VIH soient normales chez vous afin que les enfants se sentent à l'aise de poser des questions lorsque le sujet est soulevé; bâtissez une bonne relation avec vos enfants. C'est toujours une bonne idée de leur en parler en personne, mais cela n'est pas toujours possible en raison de circonstances hors de votre contrôle.



**Plus vous êtes à l'aise de parler du VIH, plus vos enfants seront à l'aise d'en entendre parler.**

Les enfants se développent différemment. Il n'existe aucun « âge idéal » pour le dévoilement. Évaluez comment votre enfant réagit à d'autres situations ou sujets sérieux avant de prendre la décision de lui parler du VIH. Une fois que la décision est prise, vous pourrez élaborer un plan de dévoilement, idéalement avec l'aide d'un conseiller, d'un pair intervenant de soutien ou d'un travailleur social. N'oubliez pas la possibilité que les enfants plus âgés soient déjà un peu renseignés sur le VIH.

Souvent, les parents réfléchissent et planifient ce qu'ils vont dire à l'avance. Cela vous aidera à vous sentir moins anxieux lorsque le moment propice arrivera. Cependant, il pourrait arriver que votre enfant pose tout à coup une question et que vous vous sentiez assez préparé pour saisir l'occasion de lui parler.

Avant de parler du VIH à votre enfant, il est important de vous assurer que :

- aucun autre changement majeur n'est en train de se produire, comme un déménagement, une séparation familiale ou un changement d'école.
- vous avez réservé beaucoup de temps pour être avec l'enfant avant et après la conversation.
- vous n'êtes pas trop anxieux à l'idée de dévoiler parce que votre enfant le sentira et s'inquiétera aussi.

Ce moment suscite habituellement beaucoup d'émotions dans la famille. Il est important que les parents essaient de ne pas perdre patience ou se fâcher lorsque les enfants posent des questions. Parfois, les enfants ont besoin d'un peu plus de temps pour comprendre l'information. C'est souvent à ce moment-là que les parents demandent des conseils aux membres solidaires de leur famille ou aux organismes VIH qui offrent des services de soutien.

**Il n'est jamais trop tôt pour parler du VIH aux enfants, cela dépend de comment vous le dites. Mais rappelez-vous : plus vous attendez, plus c'est difficile.**



## COMMENT LEUR EN PARLER? QU'EST-CE QUE JE DEVRAIS DIRE?

Dévoiler aux enfants que le VIH est présent dans la famille nécessite que certaines choses soient prises en considération. Les exemples incluent les sujets qui inquiètent les enfants et qui occupent leurs pensées, la bonne manière de parler aux enfants et les réactions éventuelles que la nouvelle pourrait provoquer chez eux.

Ces préoccupations peuvent amener un parent à continuer à se taire dans l'espoir qu'il protégera ainsi son enfant. Cependant, il arrive souvent que les enfants à qui on n'a pas parlé s'inquiètent et sentent que quelque chose est différent dans la famille. Par exemple, de nombreux enfants voient leurs parents prendre des médicaments ou les accompagnent à leurs rendez-vous chez le médecin.

Parfois, je ne vais pas à l'école parce que je m'inquiète pour ma mère.



Les préoccupations des enfants peuvent s'exprimer en paroles ou par leur comportement. Les enfants s'inquiètent de choses différentes selon leur âge. Leur inquiétude peut se manifester des façons suivantes, entre autres :

- Ils se demandent si leur parent est malade et s'il va mourir.
- Ils se demandent s'ils ont fait quelque chose pour rendre leur parent malade.
- Ils se demandent si leur parent va bien lorsqu'ils sont à l'école.
- Ils ont des craintes à l'égard de leur avenir.
- Ils travaillent fort pour plaire au parent et faire des choses pour lui.
- Ils assument des rôles parentaux comme s'occuper de leurs frères et sœurs.



Quand ma mère a mal à la tête, je lui frotte les mains et lui fais du thé.

Les enfants réagissent très différemment aux choses. Certains parents prévoient des réactions bien pires de la part de leurs enfants que ce qui se passe en réalité. Il est important de passer du temps ensemble après le dévoilement initial et de faire comprendre aux enfants qu'ils peuvent partager tous leurs sentiments, réflexions et questions avec vous.

À n'importe quel âge, les enfants et les adolescents peuvent présenter certains comportements en réaction au dévoilement, tels que des cauchemars ou des crises de colère, ou peut-être deviendront-ils un peu plus taciturnes que d'habitude. Ce serait peut-être le moment de chercher du soutien pour aider votre famille à traverser cette période difficile.

Il est important de vous rappeler qu'il n'est pas possible de prévoir comment un enfant réagira en apprenant que vous vivez avec le VIH. Chaque enfant est différent et ses réactions peuvent être uniques. Cela peut aussi dépendre des autres événements qui ont lieu dans sa vie au même moment, y compris quelques-uns dont vous n'êtes pas au courant.

**Il n'existe pas une seule façon de parler du VIH aux enfants. Chaque famille a ses manières particulières de gérer ces choses. Ce qui réussit dans une famille pourrait échouer dans une autre.**



# ÂGES ET STADES

Ce qui suit sont des lignes directrices générales à suivre pour parler aux enfants du VIH selon leur âge et leur stade de développement.

Ces comprimés me renforcent le corps. Mais ils sont faits spécialement pour les adultes, donc tu ne peux pas les prendre. Tu peux prendre tes vitamines délicieuses à la place!

## 0 À 3 ANS

Les enfants âgés de 1 à 3 ans ont tendance à ne pas être suffisamment développés pour entendre parler du VIH.

Il est généralement déconseillé d'en parler aux enfants de cet âge parce que cela ne donne pas d'avantages spécifiques. Il est néanmoins important pour les parents de se rappeler que les jeunes enfants sont très intelligents et de bons observateurs; ainsi, on peut établir le ton pour les conversations futures en surveillant le langage utilisé dans la maison au sujet du VIH et des autres préoccupations de santé.



## 4 À 7 ANS

Il arrive fréquemment que les enfants de cet âge s'aperçoivent que leur parent prend des médicaments tous les jours, et ils peuvent prendre leur parent au dépourvu lorsqu'ils lui demandent pourquoi.

## Quelles sont les préoccupations des enfants de 4 à 7 ans?

- Que sont ces comprimés et pourquoi mon parent les prend tous les jours?
- Est-ce que je dois prendre ces comprimés moi-même?
- Est-ce que mon parent est malade parce que je n'ai pas été sage?

## Comment mon enfant va-t-il réagir?

À cet âge, les enfants se laissent distraire facilement et ne sont pas capables de comprendre les renseignements complexes ou la nécessité de la confidentialité. Il est pourtant possible qu'ils s'intéressent à savoir d'où viennent les bébés, surtout si Maman est enceinte. C'est le moment idéal pour obtenir des livres adaptés à leur âge et entamer une conversation sur la sexualité et la santé génésique.

## 8 À 12 ANS

**Les enfants de cet âge pourraient être prêts à écouter quelques renseignements, mais pas tous.**

Il s'agit d'un « dévoilement partiel » lorsqu'on commence à parler du VIH sans le nommer spécifiquement. On peut ensuite progresser graduellement pour préciser finalement que le VIH est le problème. Il revient aux parents de décider quand leur enfant est prêt à commencer à écouter cette information.

Certains parents choisissent de dévoiler tous les renseignements en même temps et de faire face ensuite aux questions et aux préoccupations des enfants à mesure qu'elles surgissent. Peu importe l'approche choisie, une fois que le VIH est nommé, les enfants ont besoin de renseignements fiables et à jour sur les modes de transmission et l'impact émotionnel que cette maladie peut avoir sur les familles. Les sujets comme la stigmatisation et le besoin de confidentialité peuvent être difficiles à aborder,

mais il s'agit de conversations nécessaires à ce stade. C'est à ce moment-là que la planification rigoureuse et le soutien d'un conseiller, d'un travailleur social ou d'un pair intervenant peuvent être utiles.

### Quelles sont les préoccupations des enfants de 8 à 12 ans?

- Qu'est-ce qui ne va pas? Mon parent doit être très malade s'il doit prendre des comprimés tous les jours.
- Est-ce qu'il va mourir? Qu'est-ce qui va m'arriver si mon parent meurt?
- Est-ce que quelqu'un d'autre dans la famille va tomber malade?
- Pourquoi ma famille est-elle différente?

### Comment le dire à mon enfant?

Commencez par utiliser des mots et des exemples simples pour aider l'enfant à comprendre.

- Parlez ouvertement du VIH. Ayez des livres et des brochures à portée de la main afin de pouvoir répondre aux questions et aux préoccupations de votre enfant.
- Allez-y lentement – le dévoilement est un processus qui se déroule au fil du temps.
- Dites à l'enfant à qui il pourra parler et à qui il ne pourra pas parler et expliquez-lui pourquoi certains renseignements personnels ne devraient pas être partagés. Soyez préparé à parler de la différence entre la confidentialité et le secret.

Je vais chez le médecin parce que j'ai besoin de me faire examiner de temps en temps. Je prends des médicaments tous les jours pour m'assurer que mon corps reste fort et en santé.





J'ai un genre particulier de virus/bibitte dans mon corps. Je suis chanceux d'avoir de très bons médecins et médicaments qui me permettent de rester fort et en bonne santé.

- Donnez toujours de l'espoir. Rassurez l'enfant en lui expliquant qu'il existe plein de traitements qui aident les personnes ayant le VIH à vivre aussi longtemps que n'importe qui d'autre.
- Rappelez à l'enfant que votre maladie n'est pas de sa faute.

### **Comment mon enfant va-t-il réagir?**

Les enfants de ce groupe d'âge peuvent avoir de nombreuses questions et préoccupations. Ils pourraient :

- avoir peur de contracter le VIH eux-mêmes.
- avoir besoin de discuter davantage de la transmission et des façons de contracter le VIH.
- avoir des questions au sujet du sexe.
- s'inquiéter de leur avenir et de votre santé.
- montrer peu d'intérêt, sembler accepter facilement la nouvelle, hausser les épaules et passer à autre chose – cela peut être un peu décevant si vous vous êtes préparé longtemps!
- vous revenir à maintes reprises avec de nouvelles questions.

## 13 À 18 ANS

**En général, les jeunes de cet âge sont prêts à recevoir des renseignements clairs au sujet du VIH.**

Ils pourraient aussi poser davantage de questions par rapport à ce qui va se produire à l'avenir. À cet âge, il est très probable que les jeunes auront entendu parler du VIH dans leurs cours à l'école, dans les médias ou par leurs amis. Il se peut aussi qu'ils aient été exposés à de nombreuses attitudes discriminatoires et stigmatisantes, ainsi qu'à de l'information erronée et désuète au sujet du VIH. En cette ère numérique, ils ont tellement d'information à la portée des doigts qu'il est possible qu'ils sachent ou soupçonnent que vous avez le VIH avant que vous le leur disiez.

### **Quelles sont les préoccupations des ados?**

- Que vont penser mes amis? Voudront-ils encore passer du temps avec moi? Voudront-ils encore venir chez nous?
- Je m'inquiète de la santé d'un de mes parents ou des deux. À qui puis-je en parler?
- Ils ont besoin de mon aide à la maison, mais est-ce que je peux encore faire ce que j'ai envie de faire?
- Je sais qu'ils ont un secret. Pourquoi ils ne me le disent pas? N'ont-ils pas assez confiance en moi?

**As-tu contracté le VIH parce que tu as couché avec beaucoup de personnes? Pourquoi tu ne me l'as pas dit avant? N'as-tu pas confiance en moi?**



## Que dire à mon ado?

Même si j'ai le VIH, je prends bien soin de moi et de notre famille. Essaie de ne pas t'inquiéter.



- Dites que vous avez un problème de santé et précisez qu'il s'agit du VIH.
- Expliquez ce que c'est le VIH et vérifiez que votre ado dispose de renseignements fiables sur la transmission et la prévention, ainsi que sur le traitement et le maintien d'une bonne santé.
- Comme toujours, soyez préparé à avoir plus d'une discussion à mesure que les questions surgissent.
- Dites-lui à qui d'autre il pourra parler.
- Renseignez-le sur les endroits où il pourra trouver du soutien dans la communauté.
- Soyez optimiste et rappelez-lui que ce n'est pas de sa faute.

## Comment mon ado va-t-il réagir?

Plus l'ado est âgé, plus il est susceptible d'exprimer de la colère à l'idée de ne pas avoir été averti plus tôt. Selon l'ampleur de ses connaissances fiables au sujet du VIH, il est possible qu'il ait les mêmes préoccupations que les enfants plus jeunes, mais il pourrait aussi :

- poser des questions plus difficiles par rapport à la manière dont vous avez contracté le VIH.
- mal réagir en se disputant avec autrui ou en ayant des comportements à risque élevé.
- trouver que son travail scolaire et ses notes se détériorent.
- avoir besoin de renseignements sur les drogues, les relations sexuelles plus sécuritaires et les choix de vie sains.

## Comment répondre à certaines questions courantes

Les enfants sont curieux à tout âge et lors de chaque stade de leur développement. Ils risquent de poser des questions auxquelles il est difficile de répondre. Essayez de laisser l'enfant mener la conversation. C'est une excellente façon de déterminer la quantité de renseignements que vous devriez lui donner. Voici quelques réponses possibles :

Question de l'enfant	Réponse possible
Vas-tu mourir?	« Tant que je prends mes médicaments comme il faut, je peux vivre aussi longtemps que n'importe qui. Je prends mes médicaments et cela me garde en bonne santé. »
Puis-je le contracter aussi?	Expliquez les façons dont le VIH se transmet et les façons dont il ne se transmet pas. « Tu ne l'as pas et tu ne peux pas le contracter en me faisant des accolades ou des becs. »
Qui d'autre a le VIH?	Avant de dévoiler le statut VIH d'une autre personne, vous devriez lui parler directement pour savoir comment elle se sent à l'idée de faire dévoiler son statut et demandez-lui la permission de partager.
Qui d'autre est au courant?	Dites le nom des autres personnes au courant. « Tu peux parler à ces personnes. Cette information est privée, alors si tu veux en parler, va voir ces personnes. »
Vas-tu guérir?	« Les médicaments sont très bons et gardent les personnes ayant le VIH en santé pendant longtemps. Les médecins travaillent fort pour trouver un traitement qui les guérira. »

**Certaines réponses peuvent mettre les enfants mal à l'aise et les inciter à mettre fin à la discussion. Essayez d'éviter les réponses suivantes :**

- Tu n'as pas besoin de savoir cela.
- Tu es trop jeune. Nous en parlerons quand tu seras plus âgé.
- Pourquoi tu me demandes cela?
- C'est une question niaiseuse!

**Vous pouvez répondre aux enfants de façon positive afin de les encourager à s'ouvrir à vous. Essayez les questions suivantes :**

- Que penses-tu de cela?
- Comment te sens-tu par rapport à ce que je viens de te dire?
- Ça, c'est une bonne question!
- Est-ce que cela répond à ta question? Je peux trouver plus d'information pour toi si tu veux.

- Merci d'avoir partagé cela avec moi.

Elle a dit « D'accord, je suis contente que tu me l'aies dit », puis elle a recommencé à lire son livre. Je m'étais préparée à une grosse conversation, mais elle l'a juste accepté et est passée à autre chose! Quelques semaines plus tard, elle est revenue avec quelques questions nouvelles.



# VIE PRIVÉE ET CONFIDENTIALITÉ À L'ÈRE NUMÉRIQUE

De nos jours, l'information se partage rapidement, facilement et souvent de manière anonyme. Les enfants et les adolescents maîtrisent vite et sans effort les nouvelles technologies et plateformes de médias sociaux et sont souvent bien plus avancés que leurs parents à cet égard. Si vos enfants utilisent les médias sociaux ou Internet, c'est une bonne idée d'inclure ces technologies dans votre conversation avec eux.

- Assurez-vous qu'ils savent où trouver de l'information fiable et utile sur le VIH afin qu'ils puissent faire quelques lectures indépendantes.
- Parlez-leur de la stigmatisation et des attitudes nées de l'ignorance. Rappelez-leur qu'il ne faut pas croire tout ce qu'ils lisent en ligne ou dans les médias sociaux ou encore tout ce que disent leurs amis. Même les célébrités qu'ils suivent pourraient exprimer des attitudes discriminatoires, mal informées ou blessantes.

- Si vous vous préoccupez de la confidentialité, demandez à vos enfants de ne rien afficher à propos du VIH dans la famille sur Facebook, Twitter, Snapchat ou toute autre plateforme de média social.
- Soyez conscient des autres personnes qui paraissent dans vos photos et selfies/égoportraits, même en toile de fond. Vous pourriez compromettre leur vie privée.
- Si vous partagez un ordinateur familial et ne voulez pas que vos enfants voient les sites que vous avez visités, soyez certain de savoir comment effacer votre historique de navigation.
- Encouragez votre enfant à vous avertir s'il est victime de cyberintimidation ou s'il reçoit des messages ou commentaires qui le mettent mal à l'aise, même si ces messages parlent de vous.
- Aidez votre enfant à savoir comment réagir à la cyberintimidation et aux commentaires blessants en ligne.

## EN CONCLUSION

### **Voici quelques facteurs à prendre en considération avant de parler du VIH aux enfants :**

- Parlez à quelqu'un qui peut vous aider. Il pourrait s'agir d'un autre parent vivant avec le VIH, d'un conseiller, d'un professionnel de la santé ou d'un intervenant de soutien travaillant dans un organisme VIH.
- Réfléchissez longuement au moment et à la façon dont vous voulez parler du VIH à vos enfants. Voulez-vous en parler seulement au plus âgé pour le moment, ou à tous vos enfants en même temps? Prenez en considération l'âge et le niveau de maturité de chaque enfant. Avec l'aide de votre personne de soutien, prenez le temps de planifier soigneusement votre conversation – à qui le dire et comment, quand le dire et quels propos tenir?
- Répétez vos propos à l'avance. Faites-le en compagnie de votre personne de soutien, ainsi que seul(e) à haute voix. Essayez de prévoir les questions que vos enfants poseront et comment vous y répondrez.

- Préparez-vous à la possibilité que vos enfants vous écoutent, haussent les épaules puis passent à autre chose. Certains enfants réagissent de cette manière potentiellement décevante. D'autres enfants pourraient écouter puis prendre du temps pour digérer la nouvelle.
- Qui vous donnera du soutien après? Assurez-vous d'avoir quelqu'un de compatissant à qui vous pourrez parler et débriefer après avoir parlé du VIH à vos enfants pour la première fois.

## **Si et quand vous décidez de dévoiler :**

- Essayez d'être le plus détendu et le plus présent possible lorsque vous parlez à votre enfant. Le maintien du calme et de votre connexion aidera à établir le ton de la conversation. Les enfants s'aperçoivent rapidement des expressions faciales et du langage corporel et pourraient suivre votre exemple.
- Choisissez un endroit et une heure où vous ne serez pas interrompus. Vous souhaiterez peut-être éteindre votre téléphone et réserver suffisamment de temps pour les questions et la conversation.

- Gardez l'esprit ouvert. Écoutez les questions et les idées des enfants. Essayez de comprendre ce qu'ils pourraient ressentir. Demandez aux enfants de répéter ce que vous venez de leur dire. Cela vous permettra de voir dans quelle mesure ils ont compris vos propos.
- Si la confidentialité est une préoccupation, expliquez pourquoi vous voulez que cette nouvelle reste privée et pourquoi il ne faut pas en parler à tout le monde.
- Expliquez à vos enfants comment vous aimeriez qu'ils en parlent éventuellement à autrui. Expliquez-leur qui est au courant, qui n'est pas au courant et à qui vous acceptez qu'ils en parlent.
- N'oubliez pas que votre enfant aura besoin de parler de tout cela à une personne qui n'est pas vous. Cette personne pourrait être une sœur ou un frère plus âgé, un pair dont la vie est également touchée par le VIH, un conseiller, un professeur ou un professionnel de la santé, tant que l'enfant lui fait confiance et qu'il peut recevoir du soutien de celui-ci.
- Prenez souvent des nouvelles de vos enfants. Demandez-leur comment ils se sentent et s'ils ont des questions. Mais n'oubliez pas qu'il est également acceptable de continuer simplement à vivre sans parler tout le temps du VIH, si vos enfants en sont là.
- Tenez vos enfants au courant de votre état de santé et de vos consultations chez le médecin afin d'alléger toute crainte ou inquiétude qu'ils pourraient avoir.
- N'oubliez pas que le dévoilement est un processus continu et pas un seul événement. Engagez-vous à poursuivre une conversation ouverte et honnête avec eux.

# RESSOURCES

Chaque province et territoire a une ligne d'écoute et d'information sur le VIH qui pourrait vous être utile et répondre à vos questions. Elles peuvent aussi fournir le nom des organismes VIH près de chez vous.

Selon la province ou le territoire	
Alberta	800-772-2437
Arctique de l'Est	800-661-4337
Colombie-Britannique	800-661-0795
Île-du-Prince-Édouard	800-782-2437
Manitoba	800-563-1575
Nouveau-Brunswick	800-561-4009
Nouvelle-Écosse	800-661-0844
Nunavut	800-566-2437
Ontario	800-661-0795
Québec	(anglais) 800-668-2437 (français) 800-267-7432
Saskatchewan	800-314-2437
Terre-Neuve-et-Labrador	800-521-7432
Territoires-du-Nord-Ouest	800-667-6876
Yukon	800-661-0408 poste 8323

**www.catie.ca** La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C

**www.teresagroup.ca** The Teresa Group fait la promotion de la dignité et du bien-être des enfants et des familles touchés par le VIH et le sida

