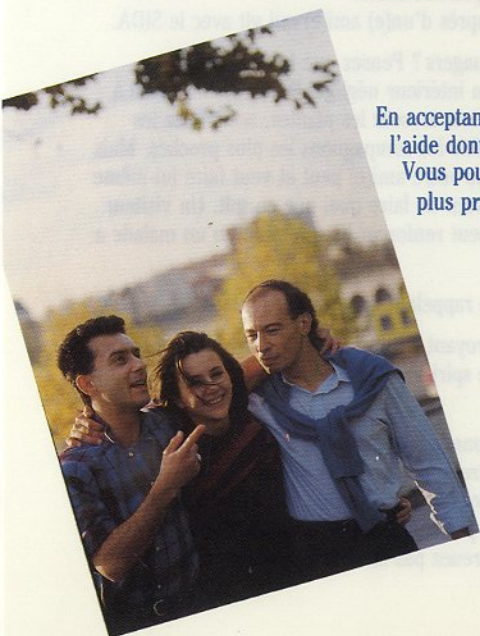


- Votre ami(e) doit pouvoir continuer à s'exprimer aidez-le (la) à soigner son apparence physique, à se réconcilier avec son identité passée.
- Vous voulez avoir des relations sexuelles ensemble ? C'est possible puisque vous connaissez tous les deux les gestes qui vous protègent l'un et l'autre. Soyez imaginatif la tendresse peut s'exprimer par tant de gestes, de caresses, de massages. Conservez un amant, une maîtresse tout au long de sa maladie donne un sentiment de force.
- Ne confondez pas acceptation de la maladie et défaitisme. Une forme d'acceptation libère des tensions et peut donner le sentiment de son propre pouvoir.
- Ne laissez pas votre ami(e) ou celui ou celle qui s'en occupe le plus devenir solitaires et s'isoler. Parlez leur aussi des groupes de soutien et des services pratiques proposés gratuitement par notre association.
- Parlez de l'avenir, de demain, de la semaine prochaine, de l'année prochaine, car la maladie est un combat avec le temps.
- Et puis enfin, soyez attentifs à vous-même ! Sachez respecter vos limites. Partagez vos peines, votre sentiment d'impuissance ou tout ce que vous ressentez avec les autres.

En acceptant de recevoir
l'aide dont vous avez besoin.
Vous pourrez être encore
plus présent pour votre ami.



R.00173B

AIDES

A QUI PARLER ?

Vous avez besoin d'un renseignement ?

Vous voulez aider quelqu'un ?

Vous êtes inquiet ?

AIDES VOUS PROPOSE DANS 25 VILLES DE FRANCE :

- 9 programmes de conseil et de soutien,
- permanence téléphonique,
- documents éducatifs imprimés et audiovisuels,
- services au domicile des malades et à l'hôpital,
- groupes de soutien psychologique pour les malades et leurs proches,
- soutien et conseil des séropositifs
- formation du personnel paramédical,
- service juridique,
- service social et aide financière,
- participation à un programme pilote d'hébergement.

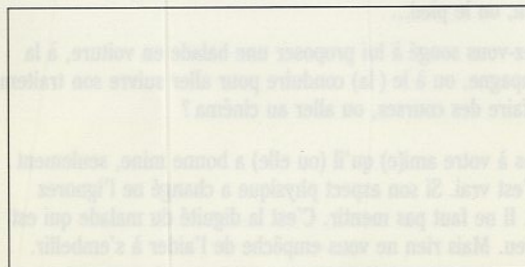
COMMENT NOUS CONTACTER ?

A Paris, tous les soirs de 19 h à 23 h :

(1) 47 70 98 99

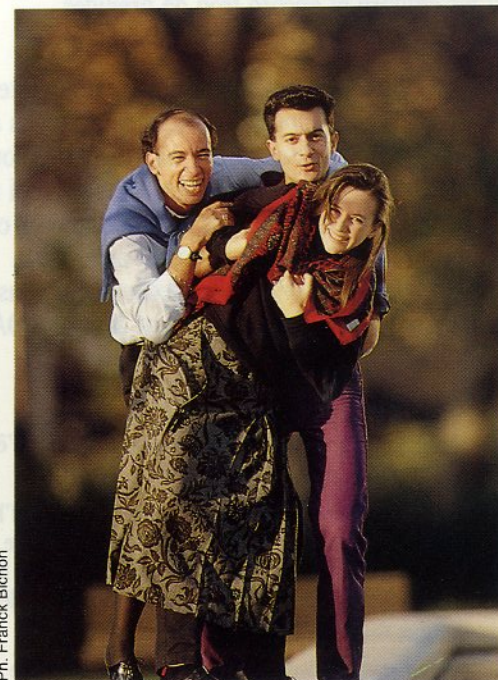
AIDES : BP 169 - 75463 PARIS Cedex 10

Document distribué par le comité régional :



© AIDES 1^{re} Edition Janvier 1989 d'après SAN FRANCISCO AIDS FOUNDATION

AIDES



Ph. Franck Bichon

Quand
un ou une amie
a le SIDA

SYMBIOSE

Chaque peut-être confronté à une maladie grave, et pourtant le SIDA a une dimension spécifique. Ce sont des gens dans la force de l'âge qui n'ont pas encore réalisé toutes les espérances de leur vie, et qui voient leur avenir peut-être compromis... Et ce n'est pas seulement une maladie qui les frappe mais une peur qui les entoure et encore trop de préjugés archaïques.

Quand une personne que vous connaissez est atteinte du SIDA vous vous sentez impuissant, désemparé, vous avez peur de ne pas être à la hauteur de son angoisse. Vous lui direz sans doute si c'est un ami intime "appelle-moi si tu as besoin de quelque chose". Mais vous redouterez cet appel. Pourtant vous voulez sincèrement aider cette personne, alors lisez ce texte de suggestions qui vous permettront d'aider une personne vivant avec le SIDA.

- N'essayez pas d'éviter votre ami. Vous êtes une source de réconfort, donc d'espoir. (C'est plus important que jamais d'être un ami cher sur qui on peut compter).
- Réconforter, c'est très souvent simple : c'est être présent. N'hésitez pas à toucher la main, la joue, le corps d'une personne amie. Le virus ne se transmet pas par le toucher, cela vous le savez. Mais vous ne savez peut-être pas comment une simple pression de la main montre que vous êtes proche de lui ou d'elle.
- Téléphonez pour savoir si vous pouvez passer. Laissez votre ami(e) prendre la décision, il (ou elle) n'a peut-être pas envie d'une visite ce jour là. Vous passerez une autre fois. Il est important qu'il (ou elle) le sache. Votre amitié remplacera la solitude et la peur.
- Répondez aux émotions de votre ami(e). Pleurez et riez ensemble. Il est important de savoir que l'on peut tout partager, la peur et la joie.
- Appelez pour dire que vous aimeriez apporter son petit plat préféré, quel soir ? à quelle heure ? Laissez le (ou la) libre d'organiser le rythme de ses visites. Sachez prendre le temps de partager un repas.

- Une sortie, une promenade ensemble c'est bien agréable mais soyez conscient des limites des forces de votre ami(e). Proposez votre aide pour la correspondance qui pose des problèmes, en particulier la correspondance administrative, celle à laquelle il (ou elle) évite de répondre.
- Demandez la liste des courses à faire ? Appelez pour savoir ce qu'il faut prendre chez l'épicier, le boucher. C'est parfois fatigant de remonter de chez soi.
- Célébrez les fêtes ; proposez de décorer son intérieur ou la chambre à l'hôpital. Apportez quelque chose de spécial, des fleurs, un objet qui surprend qui rappellera votre venue. Faites le (la) participer à vos réjouissances. Les fêtes ne sont pas toutes inscrites au calendrier, on peut en inventer de très personnelles.
- Ceux qui s'occupent de votre ami(e) ont aussi besoin d'un moment de réconfort. Lui (ou elle) le souhaite d'ailleurs. Invitez-les à sortir ; eux aussi ont besoin de parler.
- Si votre ami(e) a des enfants, n'hésitez pas à poser des questions à leur sujet : proposez de les amener pour une visite. Songez à la vie de votre ami(e) soyez imaginaire. Apportez plutôt des périodiques que des livres plus fatigants, des posters, des photos pour les murs, des friandises à partager.
- Vous pouvez poser des questions sur sa maladie. Mais repérez bien si votre ami(e) a envie d'en parler.
- Comme tout le monde, les malades peuvent avoir leurs bons et leurs mauvais jours. Traitez votre ami(e) comme n'importe quel autre ami(e) dans ses bons jours, mais dans ses mauvais jours, faites-le avec un soin et une attention particulière.
- Vous n'avez pas à parler tout le temps. Le silence est parfois très dense : une présence amie permet de s'endormir alors que la solitude le (ou la) tiendrait anxieusement éveillé(e). On peut écouter de la musique ou regarder la télévision en lui tenant la main, ou le pied...
- Avez-vous songé à lui proposer une balade en voiture, à la campagne, ou à le (la) conduire pour aller suivre son traitement, ou faire des courses, ou aller au cinéma ?
- Dites à votre ami(e) qu'il (ou elle) a bonne mine, seulement si c'est vrai. Si son aspect physique a changé ne l'ignorez pas. Il ne faut pas mentir. C'est la dignité du malade qui est en jeu. Mais rien ne vous empêche de l'aider à s'embellir.

Coiffez-la, rasez-le. Encouragez votre ami(e) à prendre des décisions, aussi banales soient-elles. La maladie entraîne trop rapidement la perte de contrôle sur les éléments de la vie.

- Dites à votre ami(e) ce que vous voudriez faire pour lui, (pour elle) et s'il (ou elle) est d'accord. Tenez toutes vos promesses. Soyez prêt à ce que votre ami(e) soit en colère après vous sans raison apparente même si vous croyez avoir fait tout ce que vous avez pu. Souvenez-vous que l'on fait passer sa révolte et sa frustration sur ceux que l'on aime parce que précisément on est sûr de leur compréhension.
- Les potins de la vie quotidienne ont aussi du bon. Gardez votre ami(e) au courant de ce qui concerne vos amis communs, des centres d'intérêt que vous partagez.
- Votre ami(e) est peut-être fatigué(e) de parler de ses symptômes. Mais s'il (ou elle) veut parler de ses symptômes, de la peur de mourir, ne vous dérobez pas. Qui d'autre que vous lui permettra de dire tout ce qui l'opresse ?
- Votre ami(e) malade ne doit pas être tenu(e) à l'écart du monde, ou de lui-même par une interdiction de dire ce qui l'angoisse le plus profondément. C'est cela vivre auprès d'un(e) ami(e) qui vit avec le SIDA.
- Et les travaux ménagers ? Pensez que la dépression commence dans un intérieur négligé. Portez le linge sale à la laverie, époussetez, arrosez les plantes, nourrissez les bêtes qui sont parfois les compagnons les plus proches. Mais ne faites pas ce que votre ami(e) peut et veut faire lui-même et demandez lui avant de faire quoi que ce soit. Un visiteur trop envahissant peut renforcer l'impression qu'un malade a de sa faiblesse.
- Envoyez une carte rappelant que "je tiens à toi".
- Votre ami(e) est croyant ? Demandez lui si vous pouvez prier ensemble. Une vie spirituelle est souvent un grand réconfort dans ces instants.
- Ne jouez pas au donneur de leçon ! Et surtout pas aux leçons de courage ! Si votre ami affronte la maladie d'une manière qui ne vous semble pas la bonne, ne le (la) culpabilisez pas. Ne vous emportez pas contre lui ou contre elle. Peut-être que vous ne comprenez pas les états ni les choix qu'il (elle) traverse.