

...

Comme tout le monde, les malades peuvent avoir leurs bons et leurs mauvais jours. Traitez votre ami(e) comme n'importe quel(le) autre ami(e) dans ses bons jours, mais dans ses mauvais jours, faites-le avec une attention et un soin particuliers. 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. Votre ami(e) malade ne doit pas s'isoler en s'interdisant de dire ce qui l'angoisse.

Si vous vous absentez quelque temps, envoyez-lui une carte pour lui rappeler que vous tenez à lui.

Votre ami(e) est croyant(e) ? Demandez-lui si vous pouvez prier ensemble. Une vie spirituelle est souvent un grand réconfort dans ces instants.

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. Conserver un conjoint, un amant, une maîtresse tout au long de sa maladie donne un sentiment de force.

Parlez de l'avenir, de demain, de la semaine prochaine, de l'année prochaine, car la maladie est un combat avec le temps. Acceptez de parler de la fin de vie et des questions pratiques et spirituelles qui en découlent.

Entourage

Ceux qui s'occupent de votre ami(e) ont aussi besoin d'un moment de réconfort. 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 accompagner pour une visite.

Respectez ses choix relationnels, ne le (la) forcez pas à des "réconciliations".

Ne laissez pas celui ou celle qui s'occupe le plus de votre ami(e) devenir solitaire et s'isoler. Parlez-lui aussi des groupes de soutien et des services pratiques proposés par notre association. Et puis enfin, soyez attentif 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(e).

R.01327 B

A qui parler ?

Vous avez besoin d'un renseignement ?

Vous voulez aider quelqu'un ?

Vous êtes inquiet ?

PERMANENCE TELEPHONIQUE 24h/24

NUMERO VERT

APPEL GRATUIT

SIDA INFO-SERVICE
05 36 66 36

Ligne créée par AIDES et l'Agence Française de Lutte contre le Sida

AIDES PEUT VOUS AIDER.

PRESENTE DANS 50 VILLES EN FRANCE,

AIDES vous propose 10 programmes de conseil et de soutien,

- Permanence téléphonique avec Sida Info Service, Service télématique
- Documents de prévention et d'information médicale, juridique et sociale (imprimés et audiovisuels)
- Volontaires au domicile des malades
- Service professionnel d'aides à domicile (aides ménagères, gardes malades)
- Permanence dans les services hospitaliers
- Groupes de soutien psychologique pour les malades et leurs proches
- Soutien et conseil des séropositifs
- Service juridique
- Service social
- Formation des professionnels relais-Aides Formation.

Vous voulez rejoindre AIDES, devenir volontaire ?

Vous désirez contacter le Comité AIDES le plus proche de chez vous ?

AIDES - 247, rue de Belleville - 75019 PARIS

Tél. : (1) 44.52.00.00 - Fax (1) 44.52.02.01

M° Télégraphe - Minitel : 3615 AIDES

AIDES est la première association nationale de lutte contre le SIDA
reconnue d'utilité publique.

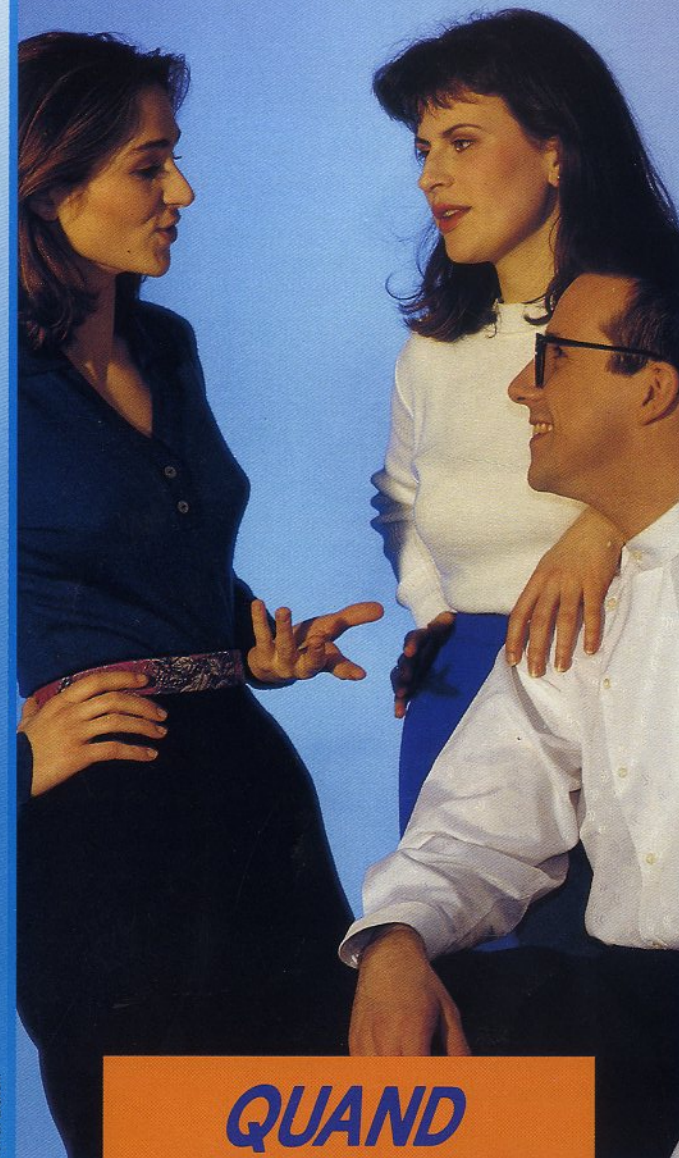
Vous pouvez soutenir son action par vos dons. Votre don est déductible de vos impôts à hauteur de 40% dans la limite de 5% du revenu imposable pour les particuliers, et de 3 pour 1000 du chiffre d'affaires déductibles du bénéfice brut pour les entreprises. AIDES peut aussi recevoir des legs qui sont exonérés des droits de succession.

Dépliant édité avec la participation financière de l'A.F.L.S.
et du Secrétariat d'Etat à la Jeunesse et aux Sports.

Document distribué par le comité régional :

B 21
B/2726

AIDES



QUAND UN OU UNE AMIE A LE SIDA

Chacun

peut être confronté à une maladie grave, et pourtant le SIDA a une dimension particulière. Il atteint souvent 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 compromis...

Et ce n'est pas seulement une maladie qui les frappe, mais une peur qui les entoure.

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. N'essayez pas d'éviter votre ami(e). 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).

Pourtant vous voulez sincèrement aider cette personne, alors lisez ce texte de suggestions qui vous permettront d'aider une personne vivant avec le SIDA.

Vie pratique

décision, il (ou elle) n'a peut-être pas envie d'une visite ce jour-là. Vous passerez une autre fois. Demandez la liste des courses à faire. Appelez pour savoir ce qu'il faut prendre chez l'épicier, le boucher. C'est fatigant de monter des sacs de provisions chez soi.

Téléphonez pour savoir si vous pouvez passer. Laissez votre ami(e) prendre la

Appelez pour dire que vous aimeriez lui apporter son petit plat préféré, quel soir ? à quelle heure ? Sachez prendre le temps de partager un repas.

Proposez votre aide pour la correspondance qui pose des problèmes, en particulier la correspondance administrative, celle à laquelle il (ou elle) évite de répondre. Essayez de lui éviter des ennuis avec des factures impayées (téléphone, loyer ...).

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 (elle-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.

Coiffez-la, rasez-le. Aidez-le (la) à soigner son apparence physique, à se réconcilier avec son identité.

Votre ami(e) doit pouvoir continuer à s'exprimer. Encouragez-le (la) à prendre des décisions, aussi banales soient-elles. La maladie entraîne trop rapidement la perte de contrôle sur les éléments de la vie.

Soyez imaginatif. Apportez plutôt des périodiques que des livres fatigants, des posters, des photos pour les murs, des friandises à partager.

S'il (ou elle) le désire, accompagnez-le (la) pour suivre son traitement ou faire des courses.

Loisirs

Une sortie, une promenade ensemble, c'est bien agréable, mais soyez conscient des limites des forces de votre ami(e). Célébrez les fêtes ; proposez de décorer son intérieur ou sa chambre. Apportez-lui le cadeau qui lui fera plaisir. Faites-le (la) participer à vos réjouissances. Les fêtes ne sont pas toutes inscrites au calendrier, on peut en inventer de très personnelles.

Avez-vous songé à lui proposer une balade en voiture à la campagne ou aller au cinéma ?

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.

A propos de la maladie

Votre ami(e) est peut-être fatigué(e) de parler de son état. Mais s'il (ou elle) veut parler de sa maladie, de la peur de mourir, ne vous dérobez pas. Qui d'autre que vous lui permettra de dire tout ce qui l'opresse ? Vous pouvez poser des questions sur sa maladie. Mais repérez bien avant si votre ami(e) a envie d'en parler. Ne demandez pas "Ça va bien ?" mais plutôt "Comment ça va ?".

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.

Ne jouez pas au donneur de leçons ! Et surtout pas de leçons de courage ! Si votre ami(e) 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 (ou elle) traverse.

Ne confondez pas acceptation de la maladie et défaitisme. Une forme d'acceptation libère des tensions, et permet des projets adaptés.

Soutien et réconfort

Réconforter, c'est souvent très simple : c'est être présent. N'hésitez pas à toucher la main, la joue, le corps de cet(te) ami(e). 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).

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. Tenez toutes vos promesses. 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.

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.

AIDES



**QUAND UN OU UNE AMIE
A LE SIDA**

A QUI PARLER ?

Vous avez besoin d'un renseignement ?
Vous voulez aider quelqu'un ?
Vous êtes inquiet ?

AIDES - 247, rue de Belleville - 75019 PARIS
Tél. : (1) 44 52 00 00 - Fax : (1) 44 52 02 01
M° Télégraphe

Minitel : 3615 AIDS

AIDES VOUS PROPOSE DANS 32 VILLES DE FRANCE :

8 programmes de conseil et de soutien

- permanence téléphonique et service télématique
- documents d'information et de prévention (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 des professionnels relais
- service juridique et social
- programme pilote de maintien à domicile

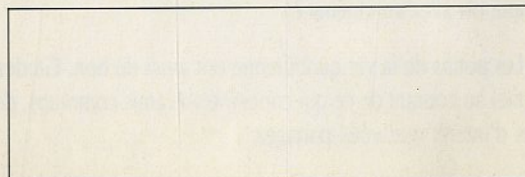
Permanence téléphonique 24h/24

NUMERO VERT
APPEL GRATUIT
SIDA INFO-SERVICE
05 36 66 36

Ligne créée par l'Agence Française de Lutte contre le SIDA et AIDES

AIDES est la première association de lutte contre le SIDA
reconnue d'utilité publique.
Vous pouvez soutenir son action par vos dons.

Document distribué par le comité régional :



■ 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. Comme tout le monde, les malades peuvent avoir leurs bons et leurs mauvais jours. Traitez votre ami(e) comme n'importe quel(le) autre ami(e) dans ses bons jours, mais dans ses mauvais jours, faites-le avec une attention et un soin particuliers. 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.

■ Votre ami(e) malade ne doit pas s'isoler en s'interdisant de dire ce qui l'angoisse.

■ Si vous vous absentez quelque temps, envoyez-lui une carte pour lui rappeler que vous tenez à lui.

■ Votre ami(e) est croyant(e) ? Demandez-lui si vous pouvez prier ensemble. Une vie spirituelle est souvent un grand réconfort dans ces instants.

■ 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. Conserver un conjoint, un amant, une maîtresse tout au long de sa maladie donne un sentiment de force.

■ Parlez de l'avenir, de demain, de la semaine prochaine, de l'année prochaine, car la maladie est un combat avec le temps.

ENTOURAGE

■ Ceux qui s'occupent de votre ami(e) ont aussi besoin d'un moment de réconfort. 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 accompagner pour une visite.

■ Ne laissez pas celui ou celle qui s'occupe le plus de votre ami(e) devenir solitaire et s'isoler. Parlez-lui aussi des groupes de soutien et des services pratiques proposés par notre association.

■ Et puis enfin, soyez attentif 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(e).

CHACUN peut être confronté à une maladie grave, et pourtant le SIDA a une dimension particulière. Il atteint souvent 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 compromis... Et ce n'est pas seulement une maladie qui les frappe, mais une peur qui les entoure.

Quand une personne que vous connaissez est atteinte du SIDA, vous vous sentez impuissant, désespéré, 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. N'essayez pas d'éviter votre ami(e). 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). Pourtant vous voulez sincèrement aider cette personne, alors lisez ce texte de suggestions qui vous permettront d'aider une personne vivant avec le SIDA.

VIE PRATIQUE

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.

Demandez la liste des courses à faire. Appelez pour savoir ce qu'il faut prendre chez l'épicier, le boucher. C'est fatigant de monter des sacs de provisions chez soi.

Appelez pour dire que vous aimeriez lui apporter son petit plat préféré, quel soir ? à quelle heure ? Sachez prendre le temps de partager un repas.

Proposez votre aide pour la correspondance qui pose des problèmes, en particulier la correspondance administrative, celle à laquelle il (ou elle) évite de répondre. Essayez de lui éviter des ennuis avec des factures impayées (téléphone, loyer ...).

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 (elle-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.

Coiffez-la, rasez-le. Aidez-le (la) à soigner son apparence physique, à se réconcilier avec son identité.

Votre ami(e) doit pouvoir continuer à s'exprimer. Encouragez-le(la) à prendre des décisions, aussi banales soient-elles. La maladie entraîne trop rapidement la perte de contrôle sur les éléments de la vie.

Soyez imaginatif. Apportez plutôt des périodiques que des livres fatigants, des posters, des photos pour les murs, des friandises à partager.

S'il (ou elle) le désire, accompagnez-le (la) pour suivre son traitement ou faire des courses.

LOISIRS

Une sortie, une promenade ensemble, c'est bien agréable, mais soyez conscient des limites des forces de votre ami(e).

Célébrez les fêtes ; proposez de décorer son intérieur ou sa chambre. Apportez-lui le cadeau qui lui fera plaisir. Faites-le (la) participer à vos réjouissances. Les fêtes ne sont pas toutes inscrites au calendrier, on peut en inventer de très personnelles.

Avez-vous songé à lui proposer une balade en voiture à la campagne ou aller au cinéma ?

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.

A PROPOS DE LA MALADIE

Votre ami(e) est peut-être fatigué(e) de parler de son état. Mais s'il (ou elle) veut parler de sa maladie, de la peur de mourir, ne vous dérobez pas. Qui d'autre que vous lui permettra de dire tout ce qui l'opresse ?

Vous pouvez poser des questions sur sa maladie. Mais repérez bien avant si votre ami(e) a envie d'en parler.

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.

Ne jouez pas au donneur de leçons ! Et surtout pas de leçons de courage ! Si votre ami(e) 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 (ou elle) traverse.

Ne confondez pas acceptation de la maladie et défaitisme. Une forme d'acceptation libère des tensions.

SOUTIEN ET RECONFORT

Réconforter, c'est souvent très simple : c'est être présent. N'hésitez pas à toucher la main, la joue, le corps de cet(te) ami(e). 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).

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.

Tenez toutes vos promesses.

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.