







Ce jeu a été développé afin d'aider les familles, dont une ou plusieurs personnes sont séropositives, à parler de sujets qui ont directement ou indirectement trait au v.i.h. Les personnes qui sont v.i.h.-positives sont confrontées chez elles, à l'école, dans les associations sportives et à d'autres endroits, à diverses questions, telles que: comment intégrer le v.i.h. à la vie de famille? Comment créer un cadre positif pour les enfants, alors que je ne me sens pas bien? A quelles personnes de mon entourage puis-je me confier? Et comment réagir face aux réactions positives et négatives rencontrées? Vivre avec le v.i.h. ou avec un séropositif est loin d'être facile. Il y a beaucoup de préjugés au sujet du v.i.h. FAMILY.matters est un jeu qui s'adresse aux personnes appelées à relever régulièrement ce défi. Toute personne séropositive se voit en effet régulièrement placée devant un dilemme ou un choix.

Le jeu tend à sortir le v.i.h. du domaine du tabou pour toute la famille. Le v.i.h. doit devenir un sujet dont on peut parler librement et sans trop de sérieux avec les enfants. Vous n'y trouverez donc pas de solutions toutes faites, mais des sujets qui n'ont probablement pas encore été abordés en famille. Les situations évoquées sont basées sur le vécu et les choix de plusieurs familles d'origine très différente face au h.i.v.

Le jeu parle aussi des relations, d'une vie saine, de la sexualité, des médicaments, des mythes et des faits.

Suivez les règles du jeu et ne discutez ensuite que des histoires évoquées. Il s'agit d'un jeu de mémoire. Si les joueurs sont des enfants, il est important qu'ils soient assistés d'un adulte qui les encadrera et répondra à leurs questions.

RÈGLES DU JEU

Mélangez les cartes et disposez les en rang vertical, avec l'image tournée vers le bas.

Choisissez la personne qui peut commencer. Il ou elle retourne 2 cartes.

Si les images sont identiques, vous avez trouvé une paire. Vous pouvez les garder.

Comme récompense, vous pouvez maintenant retourner 2 autres cartes.

Si les images diffèrent, vous devez de nouveau retourner les cartes. C'est maintenant au suivant de jouer.

Le joueur qui a trouvé le plus de paires est gagnant !

FAITES VOS JEUX !

MAIS ATTENTION, CE N'EST PAS AUSSI SIMPLE QUE ÇA !

POUR LES ADULTES OU AUTRES PERSONNES QUI ENCADRENT LES JOUEURS

Placez les images dans le bon ordre, sur la base des couleurs et des chiffres. Discutez ensuite de l'image que vous voyez.

- La 1^{ère} histoire parle d'une famille dont la fille et la mère sont séropositives.
- La 2^{ème} histoire parle de la fille et des situations qu'elle rencontre
- La 3^{ème} histoire parle de la manière dont le v.i.h. se transmet

UN BON ENCADREMENT EST IMPORTANT.

Regardez les images en famille et parlez-en. Laissez chacun parler de ses fantasmes, de ce qu'il sait et de ses expériences personnelles.

Laissez les enfants dire ce qu'ils voient sur les images, quelles situations ils reconnaissent et s'ils ont eux-mêmes vécu une situation analogue. Agiriez-vous de la même façon que les gens représentés ou feriez-vous autre chose?

Encouragez les enfants à dire honnêtement ce qui leur pose problème.

Lorsqu'on parle du v.i.h., d'autres sujets délicats sont également évoqués. Tout le monde a ses opinions et ses non-dits.

Le milieu familial, culturel ou religieux dans lequel on a grandi, est très important quand il s'agit de sujets tels que la sexualité.

Tâchez d'en parler. Tout le monde s'est déjà posé dans sa vie des questions au sujet de la sexualité.

V.I.H.: LES MYTHES ET LES FAITS

Etant donné qu'on ne savait pas dans le passé comment le v.i.h. d'une personne à l'autre, quelques mythes persistants ont vu le jour. Il existe cependant certains cas où le v.i.h. se transmet effectivement.

LES MYTHES

Le v.i.h. ne se transmet pas par les baisers, les poignées de main, les wc, la piscine, l'échange de vêtements, l'utilisation des couverts d'un séropositif ou d'une aiguille hypodermique propre, la transpiration ou les larmes.

LES FAITS

Le v.i.h. est contenu dans le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et le lait maternel d'une séropositive. Le v.i.h. se transmet lors:

- de rapports sexuels sans préservatif. Pour votre sécurité, utilisez des préservatifs, tant lors de rapports anaux que vaginaux.

Le risque de transmission lors de rapports oraux est réduit, mais ne peut être négligé.

- la transfusion de sang séropositif.
- l'utilisation d'une aiguille hypodermique non stérile contaminée avec du sang d'un séropositif.
- l'accouchement ou l'allaitement par une mère séropositive.

Faites attention lorsque vous avez une plaie, si petite soit-elle. Les autres maladies contenues dans le sang sont transmises par contact entre deux plaies qui saignent.

PROTÉGEZ-VOUS ET VOTRE PARTENAIRE

Pour éviter de transmettre le v.i.h. (et autres maladies sexuellement transmissibles) lors des rapports sexuels, l'usage de préservatifs est particulièrement indiqué. Vous avez le choix entre un préservatif pour homme ou pour femme. Vous pouvez aussi utiliser la pilule contraceptive, en plus des préservatifs, afin d'éviter une grossesse. Consultez votre médecin pour connaître toutes les possibilités.

1

- 1 Dans cette histoire, c'est la famille qui joue le rôle principal: il y a le père, la mère, les enfants et le grand-père et la fille Eva.
- 2 La famille est à l'hôpital. Un médecin explique qu'il ressort d'un test que leur fille est VIH-positive, tout comme la mère.
- 3 L'on discute en famille, donc aussi avec les enfants en bas âge, de la séropositivité de la jeune fille et des conséquences du VIH.
- 4 Les adultes sont épouvantés à l'annonce de la nouvelle, mais ils sont aussi inquiets pour leur fille. Les adultes et adolescents comprennent mieux la portée de la nouvelle et des informations que les enfants en bas âge.
- 5 Les enfants en bas âge continuent à jouer après avoir entendu la nouvelle. Tout le monde réagit différemment.
- 6 La famille est face à un dilemme: parler ou non aux autres du VIH? Quelles sont les conséquences de ce qu'on dit ou de ce qu'on ne dit pas? La famille réfléchit bien. Certains réagissent bien, d'autres ont des réactions décevantes. Les gens sont encore très ignorants lorsqu'il s'agit du VIH.
- 7 Les parents expliquent au directeur de l'école que leur fille est VIH-positive. Ils lui racontent ce que cela signifie pour la vie d'Eva. Ils lui annoncent aussi qu'Eva prend des médicaments, qu'elle devra quelquefois se rendre chez le médecin, mais qu'Eva peut aller en classe comme tout le monde.
- 8 Certaines personnes, qui ne connaissent pas le virus, jasant à son sujet. Mais il y en a d'autres qui comprennent et qui soutiennent la famille. Vous pouvez demander l'aide d'un expert pour informer votre entourage.
- 9 Eva doit régulièrement subir un contrôle en polyclinique. On lui fait subir un examen, on lui parle de ses médicaments et des problèmes qu'elle éprouve.
- 10 Eva doit prendre des médicaments tous les jours. Il est très important qu'elle les prenne chaque fois à la même heure.
- 11 Eva doit aussi faire du sport, car c'est bon pour sa santé et sa condition physique. Le sport l'aide aussi à se sentir mieux. En faisant du sport, on crée des liens d'amitié et on se détend.
- 12 Une alimentation saine à des heures fixes est indiquée pour augmenter la résistance et l'énergie.
- 13 La famille sort et tente de se détendre. Eva ne peut pas toujours être de la partie car il lui arrive de se sentir mal.
- 14 Il lui arrive régulièrement de se sentir mal. Il faut dans ce cas s'occuper d'elle. Ses frères et sœurs sont quelquefois jaloux et le lui font sentir directement ou indirectement.
- 15 La famille part en excursion. Il est important de continuer à faire des choses amusantes.

2

- 1 Elle apprend la nouvelle aux uns, mais pas aux autres. Quelquefois, elle a la sensation de mener deux vies. Elle choisit elle-même les personnes à qui elle raconte qu'elle est VIH-positive.
- 2 Eva sort en ville avec une copine. Va-t-elle lui confier son secret et lui dire qu'elle est VIH-positive?
- 3 Un camarade de classe donne une conférence au sujet du VIH/sida. Même si Eva ne se confie à personne, elle est régulièrement confrontée au sujet.
- 4 Eva joue dans sa chambre avec ses copines. L'amitié, les loisirs et le rire sont très importants.
- 5 Mais tout n'est pas toujours joyeux. Cela peut bien entendu arriver à tout le monde et n'a pas nécessairement à voir avec le fait qu'Eva est séropositive.
- 6 Eva est invitée chez une copine et fait sa valise avec sa mère. Elles parlent de ce qui l'attend. Elle doit aussi emporter ses médicaments.
- 7 Eva est amoureuse d'un garçon, mais il n'éprouve rien pour elle et la repousse. Eva craint que ce soit parce qu'elle est VIH-positive.
- 8 Elle se sent seule et exclue. Même si l'on a des copains et des copines, on peut quelquefois se sentir bien seul.
- 9 Il y a des moments où elle trouve que la vie n'a rien d'amusant. Elle enrage et est fâchée contre tout et tout le monde.
- 10 Quand Eva regarde une photo de la famille, il lui arrive d'avoir peur de mourir. Elle sait pourtant qu'elle peut rester en bonne santé grâce aux médicaments.
- 11 Eva n'a pas toujours envie de raconter comment elle se sent, mais elle s'exprime d'une autre manière. Elle est créative au niveau des contacts.
- 12 Lorsqu'on est VIH-positif, il est bon de parler avec d'autres personnes qui sont dans le même cas. On peut chercher à rencontrer d'autres VIH-positifs, par exemple via un groupe d'entraide.
- 13 Eva confie tous ses secrets à son journal. Il est quelquefois bon d'écrire des choses que personne d'autre ne peut comprendre.
- 14 Quand Eva se voit dans le miroir, elle trouve qu'elle peut être fière d'elle.
- 15 On peut s'embrasser quand on a le VIH. Certaines personnes pensent qu'on attrape le VIH quand on embrasse un séropositif. Elle rêve de créer une famille. Les jeunes séropositifs peuvent aujourd'hui avoir des enfants sans leur transmettre le VIH.
- 16 La vie continue. Quel choix veux-tu faire?

3

- 1 Le VIH se transmet, entre autres, par des rapports sexuels non protégés. La plupart des séropositifs ont attrapé le virus à la suite de rapports sans préservatifs. Utilisez donc toujours des préservatifs.
- 2 Le VIH ne se transmet pas uniquement par des rapports sexuels, mais aussi par du sang infecté et donc aussi, par des aiguilles hypodermiques sales. Le risque des tatouages et piercings est petit; demandez néanmoins qu'on utilise des aiguilles neuves.
- 3 Le virus **ne** se transmet **pas** par des baisers profonds ou des caresses.
- 4 Il **ne** se transmet **pas** au contact d'une toilette, d'un verre, de couverts ou de piqûres de moustique. On peut aussi nager sans problème ensemble.