

9 Que devrais-je dire à mes enfants à propos du VIH et du sida?



Le Centre canadien d'information sur le VIH/sida, un service de l'Association canadienne de santé publique (ACSP), fournit des ressources d'information sur la prévention du VIH/sida, les soins et le soutien connexes, ainsi que toute une gamme de renseignements sur le VIH/sida.

Ces ressources sont fournies aux personnes et aux organismes qui travaillent dans les domaines de l'éducation, de la sensibilisation et de la prévention du VIH/sida, ainsi qu'à ceux qui sont infectés et affectés par le VIH/sida. Nous ne cautionnons pas, ne recommandons pas ni ne préconisons aucune méthode spécifique de traitement du VIH. Ces ressources ne peuvent se substituer aux conseils d'un professionnel de la santé. Toute décision relative à un traitement médical particulier devrait toujours être prise en consultation avec un praticien qualifié, renseigné sur les maladies en rapport avec le VIH ainsi que sur le traitement en question. Bien que nous nous efforcions de mettre régulièrement à jour nos ressources, les usagers du Centre ne doivent pas oublier que l'information évolue rapidement.

Ainsi, les ressources fournies par le Centre d'information peuvent ne pas correspondre à l'information la plus à jour qui soit disponible. Ces ressources peuvent comporter des inexactitudes techniques ou des fautes d'orthographe. De façon périodique, nous apportons des changements à l'information, lesquels seront donc intégrés par la suite sous forme d'ajouts à la publication. En conséquence, nous recommandons de consulter un professionnel de la santé pour se faire conseiller sur toute question ayant trait à la santé. Nous prions également les usagers de consulter une vaste gamme d'informations et (ou) de se mettre en rapport avec nous au 1-877-999-7740 pour en savoir plus. Les usagers qui se fient à cette information le font entièrement à leur propre risque. Le Centre d'information et l'ACSP ne peuvent assumer aucune responsabilité pour tout préjudice résultant de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation de cette information.

Les opinions exprimées dans le bulletin d'information n'appartiennent qu'aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement les politiques et positions officielles du Centre d'information sur le VIH/sida, de l'Association canadienne de santé publique ou de Santé Canada.



La production du présent document a été rendue possible grâce à une contribution financière de la Stratégie canadienne sur le VIH/sida, Santé Canada.

Ce n'est pas facile de parler à vos enfants du VIH ou du sida : que le risque qu'ils soient infectés dans l'immédiat vous semble faible ou considérable, le VIH/sida nous affecte tous, et nous devons tous être renseignés. En donnant des renseignements exacts à vos enfants, vous pouvez satisfaire leur curiosité, réduire leurs craintes et les aider à faire des choix sains. Lorsque vous parlez à vos enfants du VIH/sida, ils savent que vous êtes attentifs à leurs besoins.

Qu'est-ce que les enfants devraient savoir sur le sida et le VIH, selon leur âge?

Voici quelques suggestions :

- **Les jeunes enfants (de 5 à 8 ans)** peuvent vous poser des questions sur le sida ou exprimer de la peur. Expliquez-leur que c'est une maladie causée par une sorte de microbe dans le sang de certaines personnes. Ce n'est pas comme un rhume, cependant, car le VIH s'attrape difficilement. Utilisez les mots justes pour décrire les différentes parties du corps.
- **Les préadolescents (de 9 à 12 ans)** commencent à se préoccuper de leur corps et de leur apparence. Parlez-leur de la sexualité, du VIH/sida, de l'alcool et des drogues. Donnez-leur des renseignements exacts sur le VIH et sur la façon dont leur corps va se transformer.

Dites-leur :

- comment le VIH se propage (voir la question 5 « Comment peut-on contracter le VIH (ou l'éviter)? »);
- ce que le mot pénétration veut dire; expliquez-leur les autres formes d'activité sexuelle s'ils vous le demandent;
- pourquoi il peut être dangereux de consommer de l'alcool ou des drogues (voir la question 6 « Est-ce qu'on risque de contracter le VIH lorsqu'on consomme de l'alcool ou des drogues? »).
- **Les adolescents (de 13 à 19 ans)** font fréquemment l'expérience des relations sexuelles, des drogues et de l'alcool. Dites-leur que la façon la plus sûre de se protéger contre le VIH est d'éviter d'avoir des relations sexuelles non protégées et de s'injecter des drogues. Parlez-leur de l'influence de l'alcool et des drogues sur leur jugement. Les adolescents ont également besoin de renseignements détaillés sur :
 - la sexualité à risques réduits (voir la question 11 « Comment réduire le risque pendant les relations sexuelles? »);

- les condoms et autres dispositifs de protection – comment en parler et leur mode d'utilisation (voir la question 15 « Comment aborder le sujet des condoms? »);
- les autres méthodes contraceptives;
- les autres infections transmises sexuellement;
- le risque de partager des aiguilles pour s'injecter des drogues (y compris des stéroïdes) ou pour se faire percer ou tatouer (voir la question 7 « Comment savoir si je cours un risque en me faisant tatouer ou percer la peau? »).

Insistez sur le fait que n'importe qui, n'importe où, qui s'adonne à des activités à risque élevé peut contracter le VIH.

Il est important de dissiper les mythes que vos enfants peuvent avoir entendus, à tout âge. Dites-leur, par exemple, que le VIH ne s'attrape pas à une fontaine publique, sur un siège de toilette, dans une piscine ou par une piqûre de moustique. Expliquez-leur clairement qu'on ne devient pas malade en côtoyant une personne atteinte du VIH/sida. Expliquez-leur que, comme tout le monde, les personnes infectés du VIH et du sida ont besoin de compassion et d'amitié.

Comment faire pour amener le sujet du VIH/sida dans la conversation?

Voici quelques suggestions :

- Demandez à vos enfants ce qu'ils ont appris à l'école au sujet du VIH/sida.
- Dites-leurs que vous avez lu un article ou entendu un reportage sur le sujet.
- Laissez un livre ou une revue sur le VIH/sida à leur portée afin qu'ils puissent les lire, puis parlez-en avec eux.

Écoutez attentivement ce qu'ils ont à dire et ne soyez pas inquiet si vous n'avez pas toutes les réponses. Votre bibliothèque ou votre centre de santé local pourra vous renseigner davantage sur le VIH/sida.

Pour plus de détails, communiquez avec votre organisme local VIH/sida ou avec un professionnel de la santé.

Pour obtenir d'autres exemplaires de ce feuillet d'information ou pour toute autre information sur le VIH/sida, contactez le Centre canadien d'information sur le VIH/sida

1565, avenue Carling, bureau 400, Ottawa (Ontario) K1Z 8R1

☎ 877-999-7740 ☎ 613-725-1205 ✉ aidssida@cpha.ca www.aidssida.cpha.ca

Publié par le Centre canadien d'information sur le VIH/sida, un programme de l'Association canadienne de santé publique. À partir de ressources créées à l'origine par le Centre d'information pour le Réseau canadien de la santé. Révisé et mis à jour en mars 2002. La reproduction non commerciale à des fins éducatives est autorisée.

Pour avoir plus de renseignements dans votre région, contactez :