

**„Leben mit HIV heute – kein Problem!?“ in Vaumarcus.
« Vivre avec le VIH aujourd’hui – pas de problème !? » à Vaumarcus.**

Workshop Serie / Atelier série 3, salle de travail/Raum M

Arbeitsgruppenthema / Thème du groupe de travail : Comment améliorer notre qualité de vie avec le VIH : physiquement, psychologiquement et en fonction de son état ?

Einberufen hat / Initié par: M.

Teilgenommen haben / Participants :

3 personnes

**Beobachtungen, Schlüssel-Erkenntnisse, Ergebnisse, bedeutsame Fragen:
Observations, remarques clés, résultats, questions importantes :**

Éviter la solitude, s'ouvrir aux autres, faire du bénévolat, rire avec les autres et non des autres.
Agir et ne pas remettre au lendemain. Ex. : je suis allé nager, je suis allé suivre un cours de danse, plutôt que j'irai demain à la piscine ou danser. Ne pas rêver sa vie, mais la vivre.
Exploiter sa créativité et découvrir le regard des autres.
Franchir l'obstacle de la pudeur, en donnant et recevant des signes positifs (verbaux et non verbaux), tels que des caresses.

**Wie geht es weiter? Vereinbarungen?
Que faire par la suite ? Quelles collaborations ?**

Humour et guérison : suivre des thérapies diverses, les adapter à ses envies, faire de la danse, de la randonnée, du yoga de l'énergie, des massages, du reiki, du shiatsu, être membre d'associations menant des activités de loisirs non liées au VIH, s'adonner régulièrement à des activités physiques, être attentif à son équilibre alimentaire, chercher à bénéficier, dans la mesure du possible, de thérapies naturelles en plus des traitements médicaux classiques.
Ne jamais renoncer à une vie amoureuse sexuellement épanouie.