

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

Workshop Serie / Atelier série 2, salle de travail/Raum A

Arbeitsgruppenthema / Thème du groupe de travail : La solitude face au VIH

Einberufen hat / Initié par : Y.

Teilgenommen haben / Participants :

14 personnes

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

(Comme l'animateur est parti en début de séance, nous avons pris conscience de notre solitude existentielle)

Nous remarquons qu'il n'y a que des hommes au début ?!

Y. : Phase d'acceptation / état stationnaire 10 ans / après 20 ans, trithérapie.

Abandon de la relation, piège de la solitude, environnement social qui s'effondre après la fin du travail (AI). Quelles solutions pour ne pas se laisser prendre au piège, pour faire face ?

Perte de son propre réseau (décès des amis, du partenaire, etc). Investissement correspondant au soutien de son entourage, affaiblissement moral, mental et physique. Besoin de se ressourcer, de s'occuper de soi car l'état de santé s'est détérioré. Ce processus a engendré et accentué le sentiment de solitude. On se retrouve seul avec ses propres problèmes.

Je regrette d'être entré dans la démarche visant à percevoir une rente AI à 100 %. J'aurais dû garder un travail à temps partiel pour garantir un contact social autre que dans la problématique VIH. Quelle visibilité dans la société ? On vit en retrait ? On veut s'investir, de façon visible ou pas ?

Envie de rentrer à nouveau dans le monde professionnel, nouvelle formation, ou dans le domaine de la prévention VIH, se remettre en activité. Il faut beaucoup d'énergie pour se remobiliser. Avoir le temps permet de s'occuper de soi, de goûter à de nouvelles choses, se découvrir, s'aimer, se faire du bien, donner une dimension plus intense à sa vie, être en phase avec la nature, se sentir vivre.

Et pour vous ? La solitude, comment la vivez-vous ?

H. : Avec le temps qui passe et la disparition des proches, la solitude prend de plus en plus de place. Le rapport entre la vie et la mort m'absorbe beaucoup même si le VIH, aujourd'hui, n'occupe pas mon esprit à plein temps.

Ce n'est pas le VIH qui a fait que je me suis renfermé sur moi-même, mais plutôt la perte de mon ami.

Le danger est que l'on accorde beaucoup d'importance à la problématique du VIH. Il faut pouvoir en sortir si c'est possible.

Il s'agit de faire une distinction entre la situation actuelle et celle d'il y a 20 ans, entre la culpabilité ressentie par les personnes nouvellement infectées et par celles qui se sont infectées il y a 20 ans alors que l'on ne connaissait encore pas grand-chose.

On peut être entouré (conjoint, enfants, etc.) mais se sentir très seul car sans soutien. Il y a encore beaucoup de rejet de la part de son entourage par crainte, par peur de la maladie, d'où un sentiment de solitude. C'est la culpabilité ("tu l'as bien cherché"). Avec certains proches, je ne peux pas en parler !

Dois-tu vraiment le faire ? Il y aura toujours des personnes qui ne pourront pas comprendre. Entre le risque d'être rejeté et la perte du contact, comment avoir des relations sincères sans pouvoir raconter son histoire. Il faut savoir accepter, faire son deuil. De toute façon, on reste toujours seul avec sa maladie.

Il n'est pas sûr que les gens se renferment sur eux-mêmes parce qu'ils se sentent stigmatisés : c'est parfois parce qu'ils souffrent de l'ignorance des autres. Comment gérer cette ignorance ?

L. : Les vrais amis vont rester, les faux vont partir. Il est vrai que très souvent on se pose en retrait afin de préserver les autres, ainsi que soi-même...plane alors le spectre de la solitude. En somme, on vit comme les autres nous l'ont ordonné et non pas comme on l'aimerait vraiment.

Pour qui souffre d'une forte solitude, après ce week-end, comment cela va-t-il se passer ?

Deux personnes disent qu'il est très difficile de rentrer le soir chez soi alors que personne ne nous y attend. Depuis quatre ans: je vais de temps en temps dans un groupe de parole (le GSG), mais ensuite je rentre chez moi et je suis quand même tout seul.

Pendant longtemps je ne sortais pas dans les bars. Au cinéma, on retrouve aussi cette solitude. Rentrer seul est déjà un effort. Il faut laisser la place aussi à une rencontre éventuelle. Réalité gay : il faut être jeune et beau. C'est déjà dur de vivre dans ce milieu, alors vieillir dans ce cadre, ça n'arrange rien.

N. : Pourquoi ne me suis-je pas respecté ? Je me suis infecté. La solitude permet de se connaître, de s'accepter soi-même. On doit apprendre à vivre avec soi-même et ne pas espérer trop de choses avant de rencontrer quelqu'un. Être en harmonie avec soi-même permet d'entrer en contact avec l'autre. Je ne compte que sur moi depuis que j'ai décidé de m'aimer, de me connaître, de comprendre qui je suis. Cette solitude m'a appris à ne pas chercher de partenaire, les histoires arrivent malgré tout.

La solitude a du bon car elle permet de se remettre en question, de poser un cadre, d'essayer d'aller de l'avant. La solitude ne conduit pas forcément au suicide. Ma solitude, je l'accepte : il y a d'autres choses qui me comblent.

Quel est le déclic ? Chercher de l'énergie positive ? Se fixer des défis, ne pas chercher la facilité et savoir que toutes les difficultés peuvent être surmontées. J'accepte ce que je ne peux pas contrôler. J'agis sur les choses que je peux modifier, changer. Par le partage, des rencontres. Il faut accepter que la vie peut nous surprendre. La facilité n'apporte rien, la difficulté n'existe pas !

Ce cheminement positif a parfois été accompagné d'un thérapeute, de contacts divers, de lectures, de citations, qui permettent la remise en question.

A tous, merci. Y.

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

Rencontres organisées et site Internet donnent des possibilités infinies de thématiques. Au minimum, deux réunions annuelles pour les séropositifs de toute la Suisse. Séminaires PNL, accompagnement par exemple, ateliers, espace de parole et de liens.

Créer un réseau de contacts individuels et en groupe par le biais d'un site par ex. Organisation de séminaires, nouvelles approches individuelles et communautaires avec dimension corporelle.