

## Cochez les risques et les avantages de témoigner publiquement.



### PLAN PERSONNEL<sup>1</sup>

#### RISQUES

- Stress, angoisse
- Se remémorer un passé douloureux
- Baisse du moral
- Gêne, déprime, peur d'exploser – agressivité
- Émotions, pleurs
- Tremblements (corps et voix)
- Transpiration
- Insomnie
- Propos répétitifs
- Peur des réactions, questions, confrontation
- Ne pas savoir quoi dire, quoi répondre
- Malaise avec le micro
- Manque d'informations sur sa propre maladie
- Déborder par le sujet, dévoiler des infos personnelles et intimes, aller trop loin
- Manquer ou avoir trop de temps
- Bris de confidentialité

#### AVANTAGES

- Accepter sa maladie, son diagnostic
- Soulagement, libération, bien-être, mieux-être
- Sortir de son cocon, sortir de l'isolement
- S'exprimer, dire la vérité sur soi, son vécu
- Améliorer la capacité à s'exprimer (contenus et émotions) et faire passer un message
- Améliorer sa capacité à écouter et comprendre les questions
- Augmentation de l'estime de soi : se sentir utile, contribuer à quelque chose
- Devenir conscient de sa situation, de son histoire
- Devenir éducateur, sensibilisateur
- Acquérir de la sagesse
- Prendre conscience qu'on chemine : passage de la tristesse et/ou colère au bonheur de transmettre un héritage caché
- Reprendre goût à la vie
- Reprendre du contrôle sur sa vie
- Reconstruire son identité



### PLANS INTERPERSONNEL ET RELATIONNEL<sup>1</sup>

#### RISQUES

- Se faire reconnaître sur la rue (être identifié)
- Se faire juger, rejeter
- Vivre les conséquences du dévoilement (ex. : colère ou poursuite criminelles des ex-partenaires)
- Être incompris
- Ne pas être respecté, ne pas être entendu
- Bris de confidentialité

#### AVANTAGES

- Rassurer et renseigner les autres
- Engendrer ou attirer d'autres témoignages
- Changer les mentalités des gens, les toucher
- Intéresser les autres, pousser leurs réflexions et susciter la discussion
- Susciter la compassion et l'ouverture
- Reconnaissance des proches

### PLAN COLLECTIF<sup>1</sup>

#### RISQUES

- Perte d'anonymat
- Confirmer des craintes, personnifier la maladie
- Fausser l'image : généralisation d'un vécu à tous les vécus
- Surreprésentation de certains groupes d'âge ou de certains profils de personnes
- Augmenter l'homophobie
- Être perçu comme des déviants sexuels
- Augmenter la « sérophobie »

#### AVANTAGES

- Augmenter la solidarité entre personnes vivant avec le VIH
- Transmettre de l'espoir aux autres personnes vivant avec le VIH
- Sensibiliser la population aux diverses réalités des personnes vivant avec le VIH
- Montrer une image positive aux plans physique et psychologique
- Contribuer socialement : participer à un projet social
- Changer les mentalités
- Déstigmatiser la maladie : faire tomber les barrières entre «eux» et «nous»
- Briser, réduire les stéréotypes
- Favoriser l'adoption de comportement de prévention
- Susciter de la compassion, de l'empathie envers les personnes vivant avec le VIH
- Soutien de la collectivité
- Reconnaissance sociale et au sein de la communauté séropositive
- Contribuer à la recherche et à des travaux universitaires.