

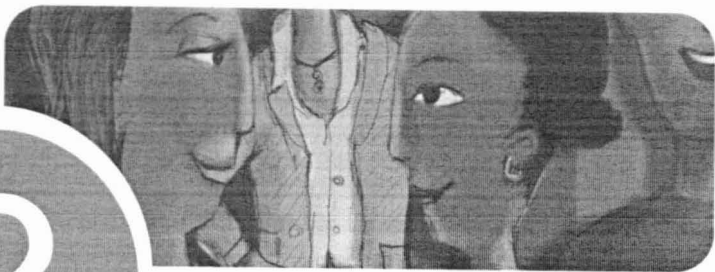
TALKING
to KIDS
about
HIV/AIDS



Ce document a été publié par le Centre canadien d'information sur le VIH/sida, un programme de l'Association canadienne de santé publique, en collaboration avec des experts en éducation sexuelle, des fournisseurs de services VIH/sida et des personnes vivant avec ou affectées par le VIH/sida partout au Canada. Mars 2005.

La production de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement les opinions de l'Agence de santé publique du Canada.

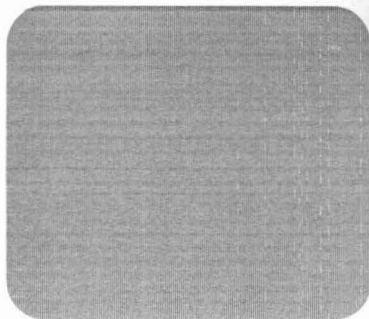
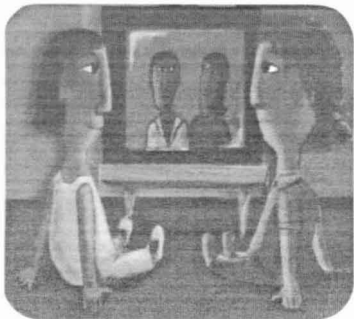
Ce document est basé sur « Des mots pour le dire... le sida : comment en parler avec ses enfants », Santé Canada, 1997.



Why this booklet?

This booklet has been written to help parents and other significant adults talk to kids **about HIV/AIDS**. It provides the basic facts about HIV and AIDS, and it contains suggestions on how to discuss these facts with kids.

TALKING
to KIDS
about
HIV/AIDS



Why talk about HIV/AIDS?

Kids need to know about HIV/AIDS for many reasons. HIV/AIDS is a serious disease that is spreading rapidly throughout the world. Most young people have already heard about HIV or AIDS from the media, adult conversations or their peers. Knowledgeable parents, teachers, public health workers and other trusted adults who have access to credible, age-appropriate learning materials will be able to help young people acquire a better understanding of HIV/AIDS and of people living with HIV/AIDS. This understanding can help kids develop the skills they need to make healthy decisions, know what healthy (and unhealthy) relationships are, and get them involved in addressing the stigma and discrimination that surrounds HIV/AIDS.

As the rate of HIV rises, it is increasingly likely that young people will know someone who has the virus. Information will help them respond with respect and compassion to people with HIV/AIDS. They will be less likely to criticize or tell cruel jokes, or to perpetuate the stigma that people living with HIV/AIDS face on a daily basis.

Here are a few other reasons for talking to children and youth about HIV/AIDS:

- Some young people believe myths about HIV/AIDS that need to be dispelled.
- Many kids have fears about diseases, and need to be given information for reassurance.
- Children and youth have natural curiosity and may ask questions that you need to be prepared to answer.
- Research shows that youth who understand the facts and risks associated with sex will delay their first sexual experience, thus reducing the risks associated with early sexual behaviour.
- Positive discussions with trusted adults will help kids have more healthy attitudes about relationships, love, and sex.
- By giving them the information they need to make safer and healthier choices, you can encourage kids who are already sexually active to use safer sex practices.
- Young people need information in order to understand and reduce the risks associated with injection drug use.

Talking about HIV and AIDS with kids may not be easy but, whether their present risk of infection seems slight or significant, they need to be informed. HIV/AIDS affects us all. By providing accurate information, you can address questions and curiosity, reduce fears, avoid the possibilities of their getting the wrong information from less reliable sources, and help the children and youth you care about make healthier choices.



Talking can be difficult...

Talking about HIV/AIDS often means talking about topics related to sex and drug use, topics that are not easy for some people. But, when you talk to kids about sensitive matters, you are showing them that you care about their health and happiness.

Some people worry that discussing sex with children and youth will encourage them to become sexually active. Remember, research shows that children who are well informed and comfortable in talking about sexuality are less likely to have sexual intercourse in their adolescence.

There are things you can do to make sensitive conversations with kids more comfortable.

- Talk at their level, using age-appropriate language and ideas to make sure they understand.
- Ask for opinions, not personal information – there is a difference.
- Be willing to answer questions yourself, and always be honest. Talking is a two-way street.
- Listen carefully. Take their responses and questions seriously, and let their questions guide your conversation.
- Don't feel that you have to have all the answers; just let them know you'll find out, or offer to find the answer with them.
- Don't think that you have to cover all topics in one conversation; "little talks" more often are better than one "big talk".
- Do not assume your opinion is the only valid one. Be mature enough to accept that a child or youth may have different ideas than you.
- Don't be afraid to admit that you are embarrassed, but be sure to tell your child you want to talk anyway.
- Focus on providing factual information – kids respond well to information that is prove-able, and that is free from judgements.
- Once you have talked, let them know you're always available if they want to talk more, or have more questions.
- Let them know where they can get more information and give them some guidance about assessing what sources of information are reliable.

Most importantly, learn as much as you can before talking with children or youth. It's important to separate fact from fiction before talking about HIV/AIDS. This guide can be a useful starting tool, and there are many other resources listed at the end that will help you learn more about HIV/AIDS.

Starting a conversation...

One of the biggest mistakes adults make in terms of talking to kids about topics related to sexual health is waiting for the kids to ask questions. Most children won't ask questions about things that they think adults are uncomfortable talking about, and the opportunity will be missed if adults don't take the lead.

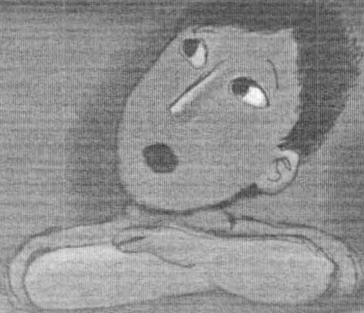
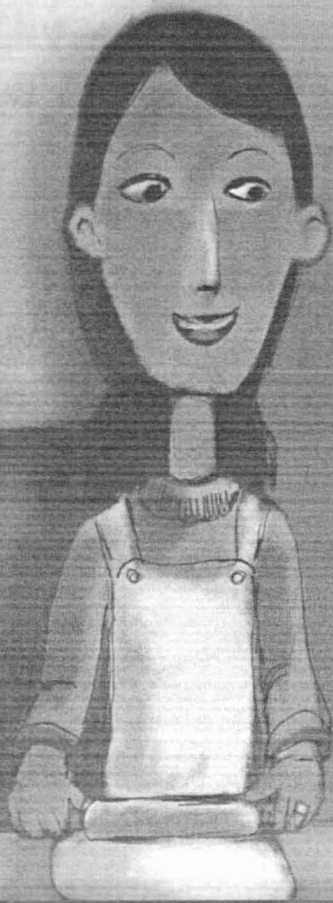
Depending on your relationship with the child or youth, you may find it easier to talk about HIV/AIDS than other adults may. If you have a hard time bringing up the subject, or don't get much of a response once you have, there are different ways to go about starting a conversation.

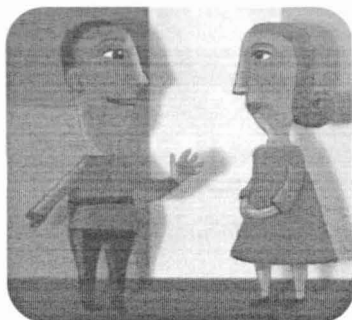
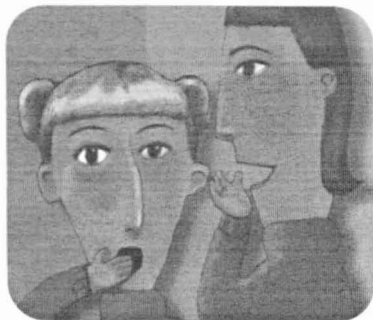
First, it's important to set the tone, so that both you and the child will be comfortable and have plenty of time to talk. Here are some suggestions:

- Choose a time when you're both relaxed, and there are no distractions.
- Don't corner the child, such as in a car. Instead, bring up the subject when you are doing some activity together, such as making a meal or doing the dishes.
- Post a newspaper clipping about HIV/AIDS on the fridge and then start a conversation about it.
- Introduce the topic. Kids may not want to start a conversation right away, but they will know that you are available when they're ready. Sexual health is taught in many schools across the country. Be ready to start a conversation with your child if he or she mentions the topics covered at school.

Sometimes, all it takes to get a great conversation started is the perfect opener. Here are a few icebreakers to get a discussion started:

- "We were never taught about HIV/AIDS in school. Have you learned anything about HIV/AIDS this year?"
- "I read an article that said unsafe sex and sharing needles is causing HIV to spread. Have you heard this?"
- "Somebody at work said his daughter's class discussed how important it is to use condoms. Do your teachers talk to your class about these things?"
- "What have you learned about HIV? Can you tell me about it?"





Stopping a conversation...

Sometimes, the way we say things or ask questions can encourage kids to talk. These statements are “door openers”:

- “What do you think?”
- “That’s a good question.”
- “I don’t know, but I’ll find out.”
- “Do you know what that word means?”
- “I’m glad you told me about that.”

Other times, we may stop a conversation by saying things that discourage discussion. The following statements are “door closers”:

- “You’re too young.”
- “Where did you hear that?”
- “I don’t care what your friends are doing...”
- “That’s not your business.”
- “We can talk about that when you need to know.”

A vertical illustration on the left side of the page shows a collage of diverse human faces, including children and adults of various ethnicities, looking towards the right. The style is a simple, sketchy line drawing with soft shading.

WHAT SHOULD YOU TELL THEM, AND WHEN?



Every child and youth is different. As the adult, it is up to you to gauge what facts kids will be able to understand about HIV/AIDS, and what kind of information they need to know. And, kids will usually take what they need from what you are telling them, and discard what is not relevant to them at the time. So it's important to remember that a bunch of "little talks" will be more effective than just one "big talk." It's also important to remember that kids of all ages can benefit from conversations about healthy relationships and the importance of self-respect.

The following information is meant as a guideline of what to tell kids, and when.

Pre-schoolers (ages 3-4)

Some children at this stage can understand much more than we think they can. This is a good time to establish good lines of communication. You can tell children things like what sex is, introduce names for body parts, and answer questions about the differences between boys and girls. In terms of HIV/AIDS information, most pre-schoolers are too young for in-depth discussions about viruses and disease, but you can encourage them to ask questions if they heard something from friends, or on TV.

Young children (ages 5-9)

Children at this stage are starting to understand more about the world and their place in it, and may have questions or fears about illnesses and diseases. They may have heard about HIV/AIDS, but may not understand what it is and how it's transmitted. Explain it to them in simple terms, and don't get too technical. You can explain what the acronyms "HIV" and "AIDS" mean. And you may want to tell them that HIV is a germ in some people's blood that can make them sick over time. Let them know that it's not like a cold, though – they will need to understand that HIV is not that easy to catch.

Pre-teens (ages 10-12)

Pre-teens are becoming more concerned about their bodies and their looks. At this age, they can understand the idea of cause and effect. They may not talk as openly about their concerns with you, but it's important to be available to talk, no matter what the subject. You should talk to them about sexuality, sexual orientation, sexual activities, how HIV is spread, and how they can protect themselves from HIV as well as other sexually transmitted infections (STIs). They need information about alcohol and drug use too, so that they can make healthy decisions.

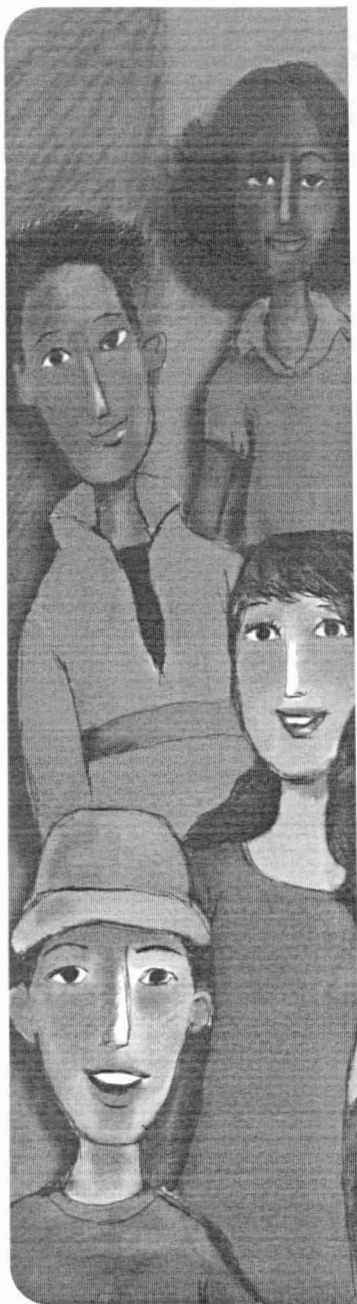
Early teens (ages 13-15)

Around this age, kids might be resistant to talking about personal subjects. Do not avoid talking with early teens about sex, drugs and HIV/AIDS risks, because sexual activity at this age is not uncommon. If you've already talked about it in the past, bring it up again to make sure they remember the details and understand the realities of risky behaviours. Let them know you want to talk with them because you want them to be safe, not because you want to pry into their personal lives. It may also be a good idea to have a family doctor talk to teens about sexual health. This would be a good age to discuss how to tell the difference between healthy and unhealthy relationships, and talk about peer pressure and the importance of being in control of the decisions they make about their own bodies.

Late teens (ages 16-19)

At this stage, the pressure to be sexually active is strong. Many youth believe that they cannot be infected by HIV or other STIs, but adults need to let teens know about the realities of risky behaviours such as unprotected sex and sharing needles. Try not to judge their beliefs or attitudes on these topics but let them know that you only want what's best for them, and let them know you are always available to talk. If your teen hasn't spoken to a doctor or health care professional about sexual health by this point, be sure to encourage them to make an appointment to do so.

When it comes to teens, adults need to remember that they may have different views about sexual activity, and may engage in sex before you think they are ready. For this reason, they need to know about condoms, birth control, and alternative forms of sexual activity such as kissing, masturbation and other sexual activities that do not include penetration. Teens need to know about how drugs and alcohol can affect their judgement, and they need to know about the high risk of sharing needles to inject drugs (including steroids) and to do piercings or tattooing.



Answering questions.

There are a lot of reasons why children will ask questions about HIV/AIDS. In all cases, it's important to listen to their question carefully, give a simple and direct answer, and check to make sure they understand what you've said. Adults can generally expect four different types of questions:

1 General curiosity and seeking information.

These questions are fairly simple and usually result from a natural curiosity. For example, "What is HIV?", "How do people get AIDS?", and "Why do people die from AIDS?"

2 Concern for their well-being.

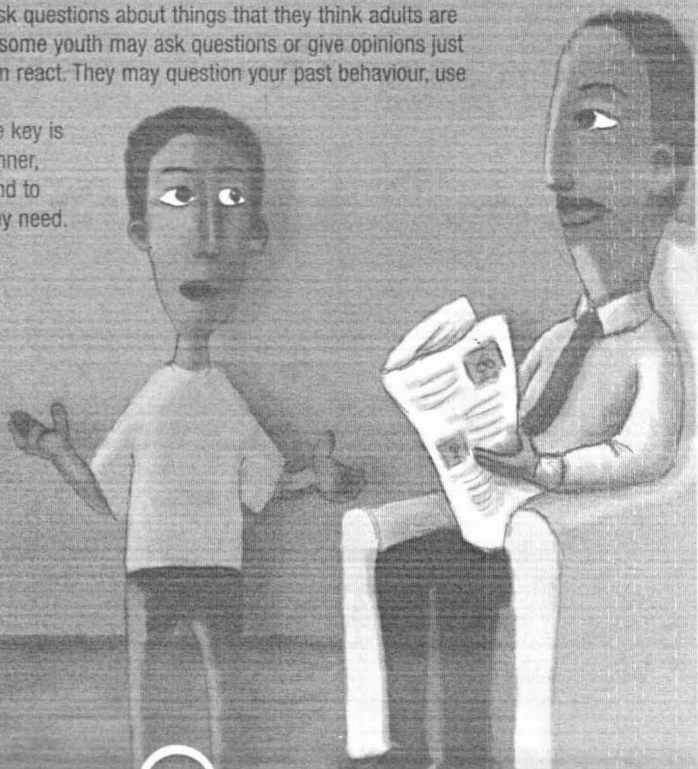
Young children may be frightened by the things they hear about HIV/AIDS on TV or from other people. An example might be, "Can children get AIDS?" Describe to your child how the disease is spread, as well as how it can be prevented.

3 Concern for their parents, family and friends.

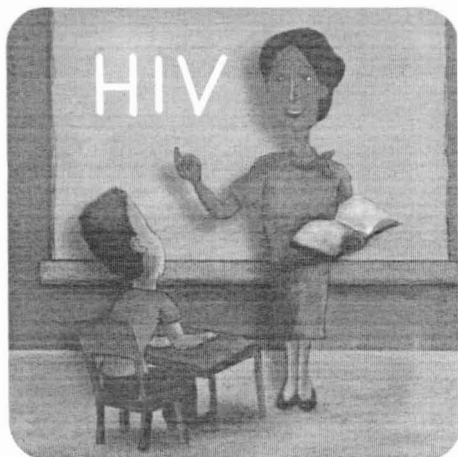
A child's world is very small, starting with their immediate family, and then extending to friends and their larger family, such as cousins, aunts and uncles. They want to be reassured that the people who are important to them are safe, and will always be safe.

4 For reaction's sake.

Although most kids seldom ask questions about things that they think adults are uncomfortable talking about, some youth may ask questions or give opinions just to see how those around them react. They may question your past behaviour, use words they know will elicit a response, or label people. The key is not to react in a negative manner, but to be open and honest, and to give them the information they need.



BASIC FACTS ABOUT HIV/AIDS



The following information is some basic facts about HIV transmission and prevention. Not all of the information is appropriate for all ages, but this will give you a good understanding about HIV/AIDS to get conversations started.

THE BASICS

HIV is the Human Immunodeficiency Virus that causes **AIDS**, Acquired Immune Deficiency Syndrome.

HIV is a virus that attacks your immune system. Once the virus gets inside your body:

- you may not feel or look sick for years, but you can still infect others
- over time, your immune system grows weak and you can become sick with different illnesses
- if left untreated, your immune system will no longer be able to defend your body from infections, diseases or cancers which can kill you. Once this happens, you have AIDS.

Anyone can be infected with HIV no matter what age, sex, sexual orientation, race or ethnic origin. **It's not who you are that puts you at risk for HIV infection. It's what you do.**

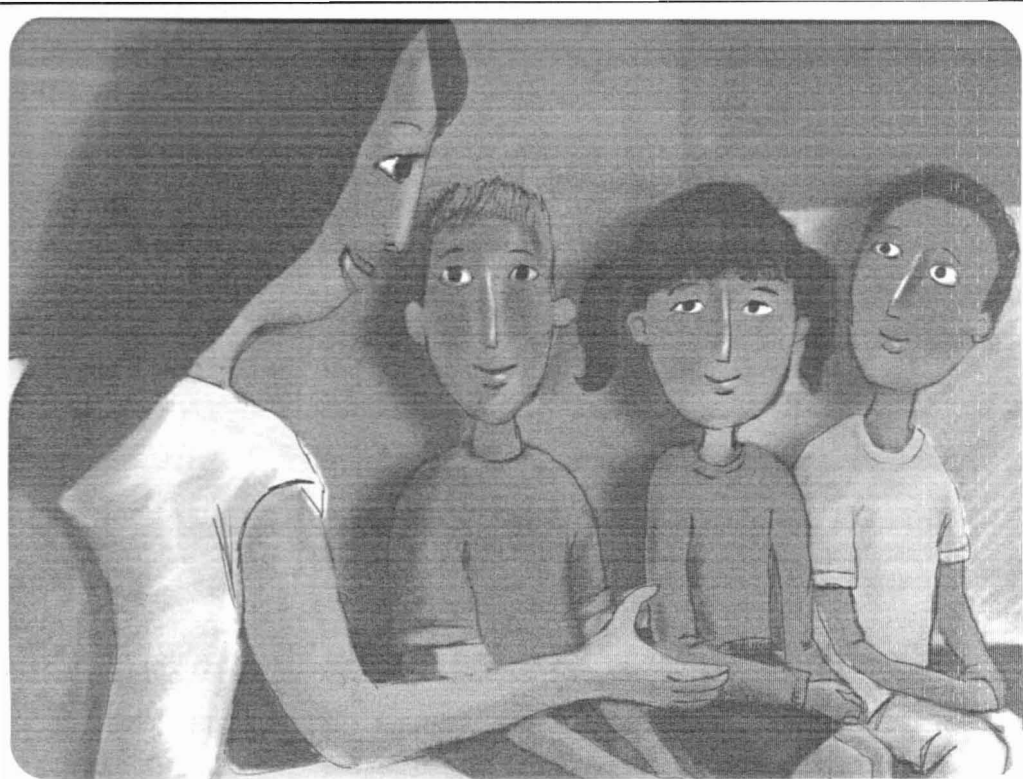
There is **NO CURE** for HIV or AIDS. There are some drugs that can slow down the disease so that you stay healthier for a longer time. But these drugs cannot get rid of HIV or cure AIDS.

Prevention is the only defense.

You can get HIV if the **blood, semen, or vaginal fluid** of an infected **person** gets into your **bloodstream** through a break, cut or tear in your skin.

The virus can get into your bloodstream if you:

- have vaginal or anal sex with someone who has HIV without using a condom
- have oral sex with someone who has HIV without using a condom or a dental dam (A dental dam is a square piece of latex used to cover the anus or vagina.)
- share sex toys with someone who has HIV without washing them properly before sharing, or without using a new condom on them for each user
- take part in any other activities that include contact with infected blood, semen, or vaginal fluid.



You can also get HIV if you:

- share needles or other equipment (water, cooker, filter, etc.) to inject drugs like cocaine, heroin or steroids with someone who has HIV
- share needles or ink to get a tattoo
- share needles or jewelry to get a body piercing
- share acupuncture needles.

A woman with HIV can pass the virus to her baby:

- during pregnancy, in the uterus
- during birth
- through breastfeeding.

Since November 1985, all blood and blood products in Canada are checked for HIV. Your risk of getting infected from a blood transfusion is extremely low.

You can't get HIV from...

- talking, shaking hands, working or eating with someone
- hugs or kisses
- coughs or sneezes

- donating blood
- swimming pools
- toilet seats or water fountains
- bed sheets or towels
- forks, spoons, cups, food
- insects or animals.

You can still have sex with little or no risk of getting HIV. This is called “safer sex”. Having safer sex means making sure that the other person’s blood, semen, or vaginal fluid does not get into your bloodstream.

PREVENTING HIV INFECTION

How can I practise **safer sex**?

- Use a latex or polyurethane condom or female condom correctly, every time you have vaginal or anal sex.
- Use a condom or dental dam correctly every time you have oral sex.
- Use only water-based lubricants with latex condoms. (Oil-based lubricants like Vaseline can weaken a latex condom and make it break.)
- Choose non-penetrative forms of sexual stimulation, like masturbation, sensual massage, phone sex or cybersex.

How can I practise “**safer injecting**”?

Quitting drugs is not possible for everyone. If you inject drugs like cocaine, heroin, or steroids, you can still reduce the risk of getting HIV by practising “safer injecting”.

- Use a new needle and new supplies (water, cooker, filter, etc.) every time you inject.
- Never share needles or supplies with anyone else.

How can I tell if I’m infected?

The only way to know for sure if you are infected is by getting tested. If you think that you have been infected with HIV, keep in mind that:

- If you get infected with HIV, your body will make antibodies to fight it.
- The HIV test (a simple blood test) looks for these antibodies.
- It can take 8 to 14 weeks (about three months) after you get infected for your body to produce enough antibodies to show up in the blood test.
- A few people get flu-like symptoms (fever, sore throat, swollen glands) when they first get infected, but most people don’t get any symptoms at all.



Are there risks of getting HIV if I drink or use drugs?

Yes! Alcohol or drugs won't infect you with HIV, but taking risks while you're drunk or high might. When you drink or use drugs, you may not make the same decisions as you would when not under the influence. For example, you may not bother to use protection during sex, and having unprotected sex is a common way of getting HIV.

You may also take the risk of sharing a needle to inject drugs. About one quarter of all new HIV infections occur among people who inject drugs. This is due to the invisible amounts of blood that are in the needle or syringe (or other injection equipment such as cookers, water, cotton filters, straws and pipes). If you use the same needle as someone who is infected with HIV, you shoot her/his infected blood into your bloodstream.

How do I know if tattooing or piercing will be safe?

The safest way to get a tattoo or piercing is to go to a professional. In tattooing or piercing, HIV can be transmitted by tiny, invisible particles of blood on equipment that has not been sterilized correctly; and these particles can also be in the tattoo ink. **Professional piercers** use jewelry made of surgical steel or niobium and don't use stud guns. **Professional tattooists** pour ink into new, disposable containers and use these containers only for your tattoo.

Professional piercers and tattooists:

- use sterile needles every time
- wear latex gloves
- have information about safety posted in the waiting area
- give instructions on how to prevent infection (after-care)
- sterilize reusable equipment in an autoclave (a machine that uses very hot water to sterilize equipment – equipment should be sterilized at 121°C [250°F] for 30 minutes).

NEGOTIATING SAFER SEX

How do I talk about using condoms?

It can be very difficult to talk about condoms or other safer sex practices, but it is very important. **Talk about safer sex before you have sex!**

How can I raise the subject with my partner?

You can try these:

- "Don't you think that people these days need to always practise safer sex?"
- "If our relationship is going to become sexual, we should use protection."
- "This feels really good but I want to talk about how we can have safer sex before we go any further."

What do I say if my partner does not want to use condoms?

You can try these:

- "I find putting on condoms very exciting."
- "Using condoms helps me relax and enjoy myself rather than worry about the consequences."
- "I've heard that condoms help a man last longer."
- "Using condoms shows that we respect ourselves and each other."

If you and your partner can't agree, consider your options carefully. If you still want to have sex, consider other safer sexual activities that do not involve vaginal or anal intercourse, like kissing, massage, and masturbation, to name a few.

COMMON QUESTIONS AND SAMPLE ANSWERS

When will HIV cause people to get AIDS?

HIV attacks the immune system (the body's defense system against disease). If a person gets infected with HIV, it usually takes several years for the virus to multiply and cause serious damage to the immune system. After time, the immune system will no longer be able to defend the body from deadly infections, diseases or cancers. This is when a person is said to have AIDS.

What is sexual intercourse ("having sex")?

Sexual intercourse or having sex is a type of physical contact between two people which involves their genital organs. Sex can be part of an intimate and loving relationship between mature individuals.

What does "heterosexual" mean?

A person who is attracted to people of the opposite gender is called heterosexual. Some people use the word "straight" when referring to people who are heterosexual.

What does "gay" mean?

A gay, or homosexual, person is attracted to people of the same gender. "Gay" is a term usually used to refer to males who are attracted to other males. The word "lesbian" is usually used to refer to females who are attracted to other females.

Is HIV only a homosexual (gay) disease?

No. With HIV, it doesn't matter who you are, man or woman, heterosexual or homosexual. It matters how you behave regarding sex and injection drug use.



How do gay men get HIV?

Just like anyone else. Any person can get HIV if he or she has unprotected sex, including vaginal, oral, and anal sex, or by sharing needles with someone who has HIV. Like anyone else, some gay men have unprotected anal or oral sex, and some share needles for injecting drugs.

What is anal sex (intercourse)?

HIV infection can be spread through both anal and vaginal intercourse, as well as through oral sex. Anal sex is the insertion of the penis into the anus of the sexual partner. This is known as a high-risk behaviour, especially if a condom is not used as a barrier.

What is oral sex?

Oral sex is the licking or sucking of the male penis or the female vulva and vagina. This is considered to be a low-risk behaviour for transmitting HIV, but can be a high-risk behaviour for transmitting other sexually transmitted infections.

What is masturbation?

Masturbation is touching your own body to give yourself sexual pleasure. There is no risk of getting HIV or any other disease or illness if you are only touching your own body.

What is a condom? How does a condom protect you from getting HIV?

A condom is a thin piece of latex rubber or polyurethane that covers the entire penis during sexual intercourse. It can prevent the transmission of HIV from one person to another if it is used properly. It can also be used to prevent pregnancy since it stops the male's sperm from reaching an ovum (egg) in the female's body.

What happens to a person when he or she gets HIV?

When someone first gets infected with HIV, the person usually feels well for many months and possibly years. But, gradually, as the virus damages the immune system, the person may feel tired, lose weight, and develop skin rashes and swollen glands. There are many medications available that can help people to live longer and healthier lives with HIV. Eventually the person with HIV may get sick with cancer, pneumonia or even brain damage. The advanced state of the disease is called AIDS. Even in this stage of sickness, people can recover to some extent and live for several years. Sooner or later, however, most people with AIDS get too sick for the medication to work, and then they die.

(Note: The early symptoms are so general and common that some kids who experience these symptoms may think they have HIV. Reassure them that these symptoms are also caused by less serious illnesses. For people with HIV, these symptoms often do not go away.)

How does a person know if he or she has HIV?

The only way to know is to get a special blood test. People should talk to their doctors if they are worried about HIV.

How did the children who have HIV get it?

If a woman who has HIV becomes pregnant, there is a chance that she will pass the virus on to her unborn child. The baby may also get infected while it is being born or through the mother's milk. Currently, very few children in Canada have HIV.

How long do you live if you have HIV or AIDS?

Starting from the time people first get infected, most will live 10 to 20 years, some shorter, some longer. From the time when they are said to have "full-blown AIDS", the average time is shorter, 1 to 2 years.

Will there ever be a cure for HIV or AIDS?

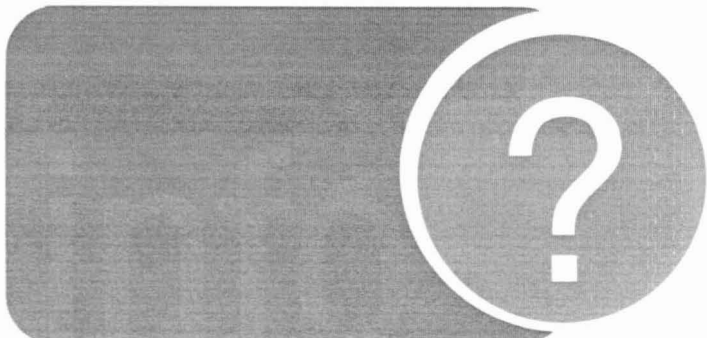
Scientists all over the world are looking for a cure and a way to prevent HIV. They have not yet found a cure or a vaccine. However, they are learning more and more about this disease every day. It is hoped they will discover a cure and a vaccine. There are drugs available now that help relieve some of the effects of HIV. These drugs also help people with HIV or AIDS live longer, but do not cure HIV or AIDS.

Can you get HIV from "French kissing"?

No cases of infection through French kissing or open-mouth kissing have been reported. Most experts agree that kissing is OK and does not spread HIV because there is not enough virus in the saliva of an infected person to spread the infection to someone through a kiss. There are no reported cases of family members becoming infected from kissing a person with HIV.

Can I get HIV from a blood transfusion?

In Canada, the chance of getting HIV through a blood transfusion is very small since all blood is now tested and treated. You cannot get HIV by donating blood, since only new, sterilized needles are used.



Finding more information...

There are many places to go to find correct and up-to-date information on HIV/AIDS in Canada. You can call or visit your local health clinic, which should have pamphlets or books on HIV/AIDS. You can also ask for assistance from trained nurses, doctors or health care professionals, or make an appointment to visit your family doctor to talk about the issue.

There are local community groups such as AIDS service organizations, Planned Parenthood agencies, public health departments, and other sexual health organizations that have information and help to offer.

The public library may have information on HIV/AIDS, and the librarian or desk clerk can help you research and find this information.

Each province and territory has a hotline with operators who are trained to provide information about HIV/AIDS, other STIs, and other sexual health issues.



Alberta: 1-800-772-2437

British Columbia: 1-800-661-4337

Eastern Arctic: 1-800-661-0795

Manitoba: 1-800-782-2437

New Brunswick: 1-800-561-4009

Newfoundland and Labrador:
1-800-563-1575

Northwest Territories: 1-800-661-0844

Nova Scotia: 1-800-566-2437

Nunavut: 1-800-661-0795

Ontario: English: 1-800-668-2437

French: 1-800-267-7432

Prince Edward Island: 1-800-314-2437

Quebec: 1-888-855-7432

Saskatchewan: 1-800-667-6876

Yukon: 1-800-661-0408, x 8323

There are also many great web sites that can help you learn the information you need to talk to kids about HIV/AIDS and related issues. Here are a few to get you started.



www.canadian-health-network.ca – The Canadian Health Network's (CHN) goal is to aid Canadians in finding the information they're looking for on how to stay healthy and prevent disease. CHN has a broad selection of resources and information about HIV and AIDS. Topics include preventing HIV transmission, practising safer sex, and HIV/AIDS testing. CHN also has information on sexuality and reproductive health.

www.phac-aspc.gc.ca/hast-vsmt/index.html – The Public Health Agency of Canada's (PHAC) Surveillance and Risk Assessment Division conducts national surveillance and research on the epidemiology and laboratory science related to HIV/AIDS. See their "Epi Updates" for up-to-date statistics on the pandemic in Canada.

www.pffc.ca – The Planned Parenthood Federation of Canada (PPFC) promotes healthy sexuality throughout the human life cycle, supports birth planning, and provides information and advocacy on sexuality and reproductive health issues. PPFC conducts research, monitors trends, fosters public awareness, and provides education and counseling services on sexual and reproductive health.

www.sexualityandu.ca – A great Canadian web site devoted to sexuality education and information. The site provides credible and reliable information on the topics that are most important. From Sexually Transmitted Infections (STIs) to contraception awareness, lifestyle choices to talking about sex, this site offers you guidance and advice that will help you develop and maintain a healthy sexuality.

www.teachingsexualhealth.ca – An innovative web site developed by educators and health professionals to help achieve excellence in teaching sexual health.

www.youthco.org – The Youth Community Outreach (YouthCO) AIDS Society is a youth-driven agency which provides educational initiatives and support services to youth infected with and/or affected by HIV/AIDS.

www.aidssida.cpha.ca – The mandate of the Canadian HIV/AIDS Information Centre is to provide information on HIV prevention, care, and treatment to community-based organizations, health and education professionals, resource centres and others with HIV and AIDS information needs in Canada.

For additional copies of this document or other documents on HIV/AIDS, contact the
Canadian HIV/AIDS Information Centre
400-1565 Carling Avenue, Ottawa, ON K1Z 8R1
1-877-999-7740

Email: aidssida@cpha.ca Web: www.aidssida.cpha.ca

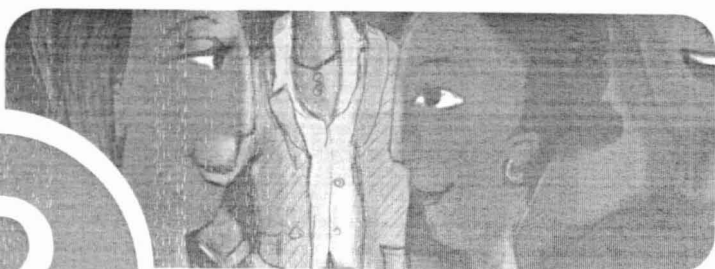
Comment
PARLER aux
ENFANTS
du VIH/SIDA



Published by the Canadian HIV/AIDS Information Centre, a program of the Canadian Public Health Association, in co-operation with sex education experts, HIV/AIDS service providers and people living with or affected by HIV/AIDS throughout Canada. March 2005.

Production of this document has been made possible through a financial contribution from the Public Health Agency of Canada. The views expressed herein do not necessarily represent the views of the Public Health Agency of Canada.

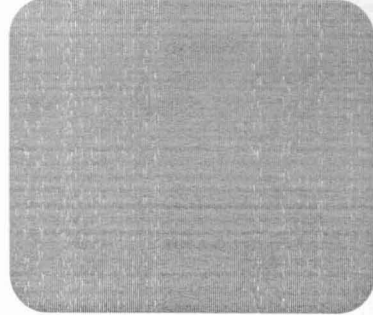
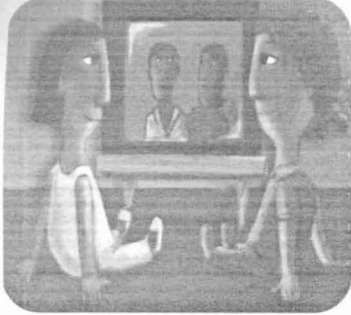
Based on "We Need to Know about AIDS: A Guide for Parents on Talking with Their Children about AIDS," Health Canada, 1997.



Pourquoi écrire ce livret ?

Nous avons écrit ce livret pour aider les parents et les autres adultes intéressés à parler aux enfants du VIH/sida. En plus de fournir les faits de base sur le VIH et le sida, il offre des suggestions quant à la façon d'en discuter avec les enfants.

Comment
PARLER aux
ENFANTS
du **VIH/SIDA**



Pourquoi parler du VIH/sida ?

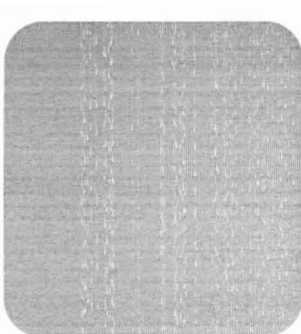
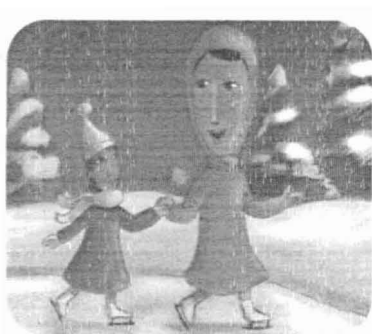
Les enfants doivent être renseignés au sujet du VIH/sida pour plusieurs raisons. Le VIH/sida est une maladie grave qui se propage rapidement partout dans le monde. La majorité des jeunes ont déjà entendu parler du VIH/sida dans les médias ou lors de conversations entre adultes ou entre eux. Si les parents, les travailleurs de la santé publique et d'autres adultes dignes de confiance ont accès à des ressources éducatives crédibles qui sont adaptées à l'âge des enfants, ils pourront aider ces derniers à mieux comprendre le VIH/sida et les personnes vivant avec celui-ci. Cette compréhension aidera les enfants à acquérir les compétences dont ils auront besoin pour prendre des décisions saines, ainsi que pour reconnaître ce qui constitue une relation saine (ou malsaine). Elle les aidera aussi à s'impliquer dans la lutte contre le stigmata et la discrimination liés au VIH/sida.

Au fur et à mesure que la prévalence du VIH augmentera, de plus en plus de jeunes connaîtront une personne qui vit avec le virus. L'information les aidera à réagir avec respect et compassion devant les personnes vivant avec le VIH/sida. Ils seront moins enclins à critiquer et à conter des blagues cruelles ou à perpétuer le stigmata que les personnes vivant avec le VIH/sida doivent affronter tous les jours.

Voici quelques autres raisons pour parler aux enfants et aux jeunes du VIH/sida :

- Certaines jeunes personnes croient des mythes au sujet du VIH/sida qui doivent être dissipés;
- Plusieurs enfants ont peur de la maladie et ont besoin d'information pour être rassurés;
- Les enfants et les jeunes sont naturellement curieux et risquent de poser des questions que vous devez être prêt à aborder;
- Les recherches indiquent que les jeunes qui comprennent les faits et les risques associés à la sexualité reportent leur première expérience, ce qui permet de réduire les risques associés aux comportements sexuels précoces;
- Le fait d'avoir des discussions positives avec des adultes dignes de confiance aidera les enfants à développer des attitudes plus saines par rapport aux relations, à l'amour et au sexe;
- En leur donnant l'information dont ils ont besoin pour faire des choix plus sains, on peut encourager les jeunes qui sont déjà actifs sexuellement à adopter des pratiques plus sécuritaires;
- Les jeunes ont besoin d'information pour comprendre et réduire les risques associés à l'utilisation de drogues injectables.

Parler aux enfants du VIH et du sida n'est peut-être pas facile, mais il faut qu'ils soient informés et ce, quelle que soit l'ampleur du risque actuel d'infection qu'ils courent. Le VIH/sida nous touche tous. En fournissant des informations fiables aux jeunes, vous pourrez répondre à leurs questions, satisfaire leur curiosité, atténuer leurs peurs et éviter qu'ils reçoivent des informations erronées à partir de sources peu fiables. Vous aiderez également les enfants et les jeunes que vous aimez à faire des choix plus sains.



Parler peut être difficile...

Parler du VIH/sida veut dire parler de la sexualité et de la consommation de drogues, ce qui n'est pas chose facile pour certaines personnes. Pourtant, quand vous abordez des sujets délicats avec les enfants, cela vous permet de leur montrer que vous avez leur santé et leur bonheur à coeur.

Certaines personnes craignent que le fait de discuter du sexe avec les enfants et les jeunes ne les encourage à devenir actifs sexuellement. Mais il faut se rappeler ce que révèlent les recherches : les enfants qui sont bien informés et qui se sentent à l'aise de parler de la sexualité sont moins enclins à avoir des relations sexuelles pendant leur adolescence.

Voici quelques conseils pour rendre vos conversations délicates avec les enfants moins gênantes :

- Parlez à leur niveau en utilisant un langage et des idées qui conviennent à leur âge afin qu'ils puissent comprendre;
- Demandez des opinions, mais pas de renseignements personnels – il y a une différence;
- Soyez prêt à répondre aux questions et soyez toujours franc. Parler se fait dans les deux sens;
- Écoutez attentivement et prenez leurs réponses et leurs questions au sérieux. Permettez à leurs questions d'orienter votre conversation;
- Ne vous sentez pas obligé d'avoir toutes les réponses; dites-leur simplement que vous ferez des recherches ou que vous trouverez les réponses ensemble;
- Ne pensez pas que vous devez aborder tous les sujets lors d'une seule conversation; quelques « petites conversations » fréquentes valent mieux qu'une seule « grosse discussion »;
- Ne tenez pas pour acquis que votre opinion est la seule valable. Faites preuve de maturité en acceptant qu'un enfant ou un ado puisse avoir des idées différentes;
- N'ayez pas peur d'avouer votre gêne, mais faites comprendre à l'enfant que vous voulez lui parler de toute façon;
- Mettez l'accent sur les informations factuelles – les enfants réagissent bien aux informations vérifiables qui sont exemptes de jugement;
- À la fin de votre conversation, faites comprendre à l'enfant que vous êtes toujours disponible s'il veut vous parler davantage ou poser d'autres questions;
- Indiquez les endroits où les enfants peuvent obtenir plus d'information et offrez-leur quelques conseils quant à la façon de déterminer si une source d'information est fiable.

Le plus important consiste à vous renseigner le plus possible avant de parler aux enfants ou aux jeunes. Il est important de distinguer les faits de la fiction quand il s'agit de parler du VIH/sida. Ce guide est un bon outil de départ, et vous trouverez une liste de plusieurs ressources à la fin de ce livret qui vous aideront à en apprendre plus sur le VIH/sida.

Entamer une conversation...

Quand il s'agit d'aborder les sujets liés à la sexualité, l'une des plus grandes erreurs que font les adultes consiste à attendre que les enfants posent des questions. La plupart des enfants sont peu enclins à poser des questions qu'ils croient susceptibles de mettre les adultes mal à l'aise, et l'occasion sera ratée si les adultes ne prennent pas les devants.

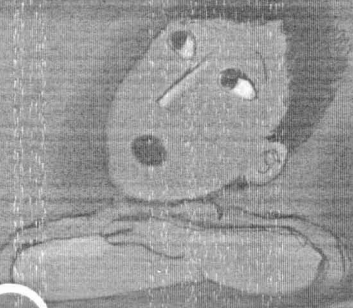
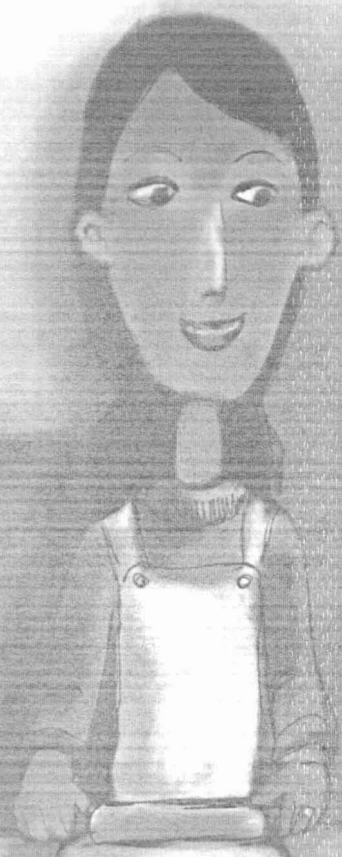
Selon le genre de relation que vous entretenez avec votre enfant ou ado, il se peut que vous ayez moins de difficulté à aborder le sujet du VIH/sida que d'autres adultes. Si vous avez de la difficulté à soulever le sujet ou si vous obtenez une réponse peu intéressante, il existe divers moyens de lancer une conversation.

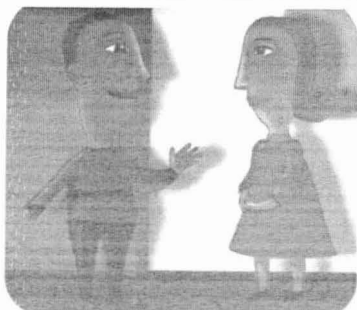
D'abord, il est important d'établir le ton afin que vous puissiez vous sentir à l'aise tous les deux et que vous ayez amplement le temps pour discuter. Voici quelques suggestions :

- Choisissez un moment où vous êtes bien à l'aise tous les deux et où il n'y a pas de distraction;
- Évitez de piéger l'enfant, comme dans une auto. Mieux vaut aborder le sujet pendant que vous faites une activité ensemble, comme préparer un repas ou faire la vaisselle;
- Affichez un article de journal sur le VIH/sida sur le frigo, puis commencez une conversation au sujet de l'article;
- Présentez le sujet. Il se peut que les enfants ne veuillent pas en parler tout de suite, mais ils sauront que vous êtes disponible lorsqu'ils seront prêts. La santé sexuelle est enseignée dans plusieurs écoles partout au pays. Soyez prêt à entamer une conversation avec votre enfant s'il ou elle fait mention des sujets abordés à l'école.

Parfois, il suffit de poser une seule question bien choisie pour lancer une bonne conversation. Voici quelques suggestions pour vous aider à briser la glace :

- « On ne nous a rien enseigné au sujet du VIH/sida quand j'étais à l'école. Avez-vous appris quelque chose à ce sujet cette année ? »;
- « J'ai lu un article qui disait que les relations sexuelles non sécuritaires et le partage des aiguilles causaient la propagation du VIH. As-tu entendu cela ? »;
- « Un collègue m'a dit que la classe de sa fille avait discuté de l'importance des condoms. Est-ce que vos profs vous parlent de ces choses ? »;
- « Qu'est-ce que tu as appris au sujet du VIH/sida ? Peux-tu me le dire ? ».





Mettre fin à une conversation...

Parfois, la façon dont nous disons les choses ou posons les questions peut encourager les enfants à parler. Les énoncés suivants sont utiles pour « ouvrir les portes » :

- « Que penses-tu ? »;
- « C'est une bonne question. »;
- « Je ne sais pas, mais je ferai des recherches. »;
- « Sais-tu ce que veut dire ce mot ? »;
- « Je suis content que tu m'aies parlé de cela. ».

À d'autres moments, nous risquons de dire des choses qui ne favorisent pas la conversation. Les énoncés suivants ont tendance à « fermer les portes » :

- « Tu es trop jeune. »;
- « Où as-tu entendu cela ? »;
- « Je m'en fous de ce que font tes amis... »;
- « Cela ne te regarde pas. »;
- « On parlera de cela quand tu auras besoin de savoir. ».

QUOI LEUR DIRE, ET QUAND ?



Tous les enfants et les jeunes sont différents. En tant qu'adulte, il vous incombe de déterminer quels faits les enfants seront susceptibles de comprendre au sujet du VIH/sida. Vous devez également déterminer de quels genres d'informations ils ont besoin. De façon générale, les enfants absorbent les choses qui les intéressent et rejettent les informations qui ne leur sont pas pertinentes au moment où vous en parlez. Il est donc important de se rappeler que plusieurs « petites conversations » sont plus efficaces qu'une seule « grosse discussion ». Il importe également de souligner que les enfants de tous âges peuvent profiter d'une conversation au sujet de l'importance du respect de soi et d'une relation saine.

Les renseignements suivants se veulent un guide sur ce qu'il faut dire aux enfants, et à quel âge :

Enfants d'âge préscolaire (3 à 4 ans)

À cet âge, certains enfants peuvent comprendre beaucoup plus que nous ne croyons. C'est une période idéale pour établir des voies de communication efficaces. Vous pouvez leur expliquer ce que c'est le sexe, introduire les noms des parties du corps et répondre aux questions sur les différences entre les garçons et les filles. En ce qui concerne le VIH/sida, la plupart des enfants d'âge préscolaire sont trop jeunes pour parler en profondeur de virus et de maladies, mais vous pouvez les encourager à vous poser des questions s'ils entendent des choses à la télé ou lors de leurs conversations avec leurs amis.

Jeunes enfants (5 à 9 ans)

À ce stade de la vie, les enfants commencent à mieux comprendre le monde et leur place là-dedans, et il se peut qu'ils aient des questions ou des craintes par rapport aux maladies. Il est possible qu'ils aient entendu parler du VIH/sida mais ne comprennent de quoi il s'agit ou comment il se transmet. Expliquez-le-leur en langage simple et évitez les termes techniques. Vous pouvez leur expliquer ce que signifient les sigles « VIH » et « sida ». Vous voudrez peut-être leur dire que le VIH est un germe qui se trouve dans le sang de certaines personnes et qui peut les rendre malades au fil du temps. Mais faites-leur comprendre qu'il ne ressemble pas au rhume – ils doivent comprendre que le VIH ne s'attrape pas très facilement.

Préadolescents (10 à 12 ans)

Les préadolescents commencent à se préoccuper davantage de leur corps et de leur apparence. À ce stade, ils sont capables de comprendre le principe de cause à effet. Il se peut qu'ils parlent moins ouvertement de leurs préoccupations avec vous, mais il est important que vous soyez disponible pour parler, peu importe le sujet. Vous devriez leur parler de la sexualité, de l'orientation sexuelle, des modes de transmission du VIH et des façons de se protéger contre celui-ci et les autres infections transmises sexuellement (ITS). Ils ont également besoin de renseignements sur l'alcool et les drogues afin qu'ils puissent faire des choix sains.

Jeunes ados (13 à 15 ans)

À cet âge, les enfants risquent de ne pas vouloir aborder des sujets personnels. Il ne faut pas éviter de leur parler de sexe, de drogues et de VIH/sida parce que l'activité sexuelle est assez courante à cet âge. Si vous en avez déjà parlé dans le passé, soulevez le sujet de nouveau pour vous assurer qu'ils se souviennent des détails et qu'ils comprennent les réalités associées aux comportements à risque. Dites-leur que vous voulez en parler parce que vous voulez qu'ils soient en sécurité, et non parce que vous voulez fouiner dans leur vie personnelle. Il peut aussi être utile de demander à votre médecin de famille d'aborder le sujet de la santé sexuelle avec les ados. À ce stade, il convient de parler des différences entre une relation saine et une relation malsaine, de la pression des pairs et de l'importance d'être l'auteur de ses propres décisions relativement à son corps.

Fin d'adolescence (16 à 19 ans)

À ce stade, les pressions pour que les jeunes deviennent sexuellement actifs s'intensifient. Plusieurs jeunes pensent qu'ils ne peuvent être infectés par le VIH ou d'autres ITS, mais les adultes doivent leur faire comprendre les risques associés aux relations sexuelles non protégées et au partage des aiguilles. Essayez de ne pas juger leurs croyances et leurs attitudes à propos de ce sujet, mais tâchez de leur faire comprendre que vous voulez leur bien et que vous êtes toujours à leur disposition pour parler. Si votre ado n'a pas encore parlé avec un médecin ou un autre professionnel de la santé au sujet de la santé sexuelle, il est temps de l'encourager à prendre rendez-vous pour le faire.

Les adultes doivent se rappeler que les adolescents risquent d'avoir des attitudes bien différentes par rapport à l'activité sexuelle, et il se peut qu'ils commencent à avoir des relations sexuelles avant que leurs parents les estiment prêts à le faire. C'est pour cette raison qu'il faut les renseigner au sujet des condoms, de la contraception et des activités sexuelles sans pénétration, comme frotter et se masturber, entre autres. Les ados doivent comprendre que l'alcool et les drogues peuvent perturber leur jugement, et ils doivent connaître les risques élevés associés au partage des aiguilles pour s'injecter de la drogue (y compris les stéroïdes) ou se faire percer ou tatouer.



Répondre aux questions

Les raisons pour lesquelles les enfants posent des questions au sujet du VIH/sida sont multiples. Dans tous les cas, il est important de les écouter attentivement, de donner une réponse simple et directe et de vérifier qu'ils ont compris. Les adultes peuvent généralement s'attendre à quatre genres de questions différents :

1 Curiosité générale et recherche d'information.

Ces questions sont plutôt simples et reflètent habituellement la curiosité naturelle des enfants. Voici quelques exemples : « Qu'est-ce que le VIH ? », « Comment les gens attrapent-ils le sida ? » et « Pourquoi les gens meurent-ils du sida ? ».

2 Préoccupations concernant leur bien-être.

Les choses que les jeunes enfants entendent à la télé ou de la part d'autres personnes au sujet du VIH/sida risquent de leur faire peur. Ils risquent donc de poser une question comme celle-ci : « Les enfants peuvent-ils attraper le sida ? ». Expliquez les modes de transmission de la maladie à votre enfant, ainsi que les moyens de prévention.

3 Préoccupations à l'égard de leurs parents, de leur famille et de leurs amis.

L'univers d'un enfant est très petit. Il englobe sa famille immédiate, ses amis et les membres de sa famille élargie, c'est-à-dire ses cousins et cousines, ses tantes et ses oncles. Les enfants veulent se faire rassurer que leurs proches sont en sécurité et le demeureront pour toujours.

4 Pour susciter une réaction.

Bien que la plupart des enfants posent rarement des questions à propos des sujets qu'ils croient susceptibles de mettre les adultes mal à l'aise, certains jeunes ont tendance à poser des questions ou à exprimer des opinions dans le seul but de susciter des réactions. Il se peut qu'ils posent des questions sur vos comportements passés ou qu'ils utilisent intentionnellement des mots qui provoquent une réaction. Certains jeunes ont également tendance à étiqueter les gens. L'important est de ne pas réagir de façon négative; soyez franc et donnez-leur les informations dont ils ont besoin.



FAITS DE BASE SUR LE VIH/SIDA



Les informations suivantes sont des faits de base sur la transmission du VIH et la prévention. Toutes les informations ne conviennent pas à tous les âges, mais cette section vous permettra de mieux comprendre le VIH/sida et servira de point de départ à vos discussions.

LES FAITS DE BASE

Le **VIH** est le **Virus d'immunodéficience humaine** qui cause le **syndrome de l'immunodéficience acquise**.

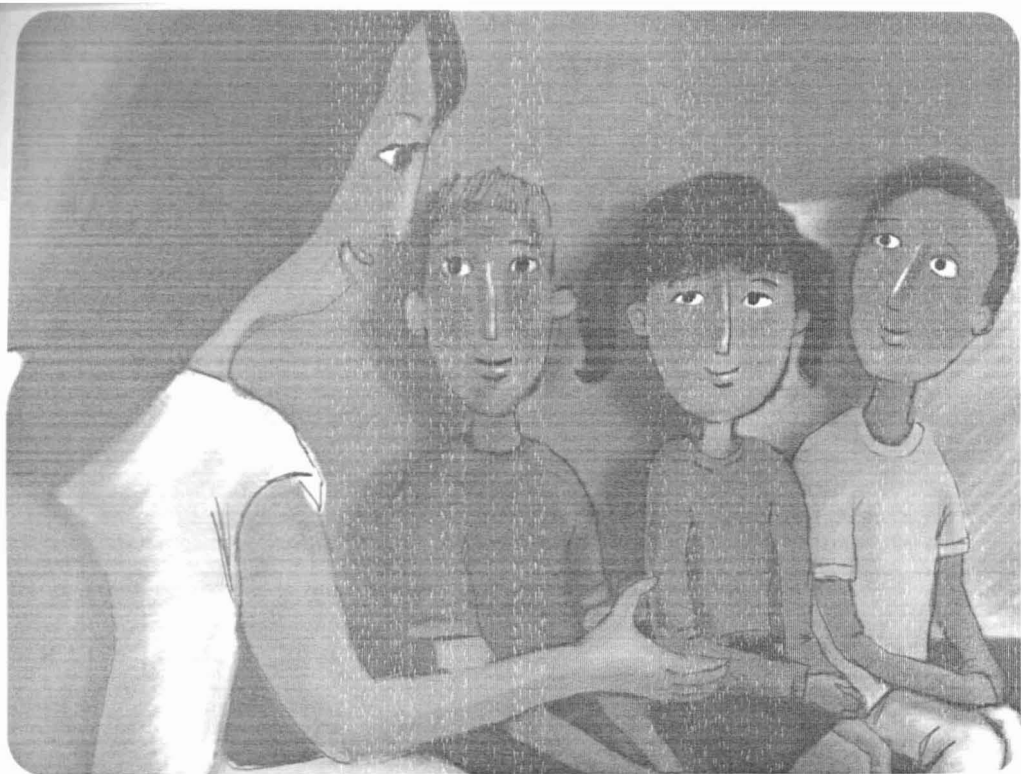
Le VIH est un virus qui s'attaque au système immunitaire. Lorsque le virus entre dans votre corps :

- il est possible que vous ne sentiez rien et que vous n'ayez pas l'air malade pendant des années, mais vous pouvez infecter d'autres personnes;
- avec le temps, votre système immunitaire peut s'affaiblir et vous pouvez attraper différentes maladies;
- si vous n'êtes pas soigné, votre système immunitaire ne pourra plus vous défendre contre des infections, des maladies ou des cancers qui risquent d'être fatals. Lorsque cela arrive, on dit que vous avez le sida.

N'importe qui peut être infecté par le VIH, peu importe son âge, son sexe, son orientation sexuelle, sa race ou son origine ethnique. **Ce n'est pas ce que vous êtes qui vous met à risque d'infection par le VIH. C'est ce que vous faites.**

Il n'existe **AUCUN REMÈDE** qui permet de guérir le VIH ou le sida. Il existe des médicaments qui peuvent ralentir la progression de la maladie et vous permettre de rester en santé plus longtemps, mais ces médicaments ne permettent pas d'éliminer le VIH ou de guérir le sida.

La prévention est votre seul moyen de défense.



Vous pouvez attraper le VIH si le sang, le sperme ou les sécrétions vaginales d'une personne infectée entrent dans votre sang à travers une coupure, une brèche ou une plaie dans votre peau. Le virus peut entrer dans votre sang si vous :

- avez des relations sexuelles vaginales ou anales sans condom avec une personne ayant le VIH;
- avez des relations sexuelles orales avec une personne ayant le VIH sans utiliser de condom ou de digue dentaire (morceau de latex qui sert à couvrir l'anus ou le vagin);
- partagez des jouets sexuels avec une personne ayant le VIH sans les avoir lavés correctement ou sans avoir mis de condom neuf dessus pour chaque utilisateur;
- participez à toute autre activité où il y a contact avec du sang, du sperme ou des sécrétions vaginales infectés.

Vous pouvez également être infecté par le VIH si vous :

- partagez des seringues, des aiguilles ou d'autre matériel (eau, réchaud [cuillère], filtre, etc.) pour injecter des drogues comme la cocaïne, l'héroïne ou les stéroïdes avec une personne ayant le VIH;
- partagez des aiguilles ou de l'encre pour vous faire tatouer;
- partagez des aiguilles ou des bijoux pour faire un perçage;
- partagez des aiguilles d'acupuncture.

Une mère qui a le VIH peut transmettre le virus à son bébé :

- à l'intérieur de l'utérus pendant la grossesse;
- lors de l'accouchement;
- lors de l'allaitement.

Depuis novembre 1985, tous les dons de sang et les produits sanguins sont soumis à des tests de dépistage du VIH au Canada. Le risque de transmission du VIH lors d'une transfusion est donc extrêmement faible.

Vous ne pouvez pas attraper le VIH par ...

- un simple contact comme parler, manger, travailler ou serrer la main d'une personne infectée par le VIH;
- une accolade ou un baiser;
- une toux ou un éternuement;
- le fait de donner du sang;
- l'eau d'une piscine;
- les sièges de toilette ou les fontaines;
- les draps de lit ou les serviettes;
- les fourchettes, les cuillères, les tasses ou la nourriture;
- les insectes ou les animaux.

Vous pouvez toujours avoir des relations sexuelles avec peu ou pas de risques d'attraper le VIH. Il s'agit du « sécurisexe » ou de relations sexuelles protégées. Avoir des relations sexuelles protégées consiste à empêcher le sperme, les sécrétions vaginales et le sang d'une autre personne d'entrer dans votre sang.

LA PRÉVENTION DE L'INFECTION PAR LE VIH

Comment puis-je pratiquer le sécurisexe ?

- utilisez correctement un condom en latex ou en polyuréthane ou un condom féminin chaque fois que vous avez des relations sexuelles vaginales ou anales;
- utilisez un condom ou une digue dentaire chaque fois que vous avez des relations sexuelles orales;
- utilisez seulement des lubrifiants à base d'eau avec les condoms en latex (les lubrifiants à base d'huile comme la Vaseline affaiblissent les condoms en latex et peuvent causer des déchirures);
- choisissez des formes de stimulation sexuelle qui ne comportent aucune pénétration, comme la masturbation, le massage sensuel, le sexe téléphonique ou le cybersexe.

Comment puis-je m'injecter de façon plus sécuritaire ?

Arrêter de consommer n'est pas possible pour tous les utilisateurs de drogues. Si vous vous injectez des drogues comme la cocaïne, l'héroïne ou les stéroïdes, vous pouvez tout de même réduire le risque de contracter le VIH en employant des techniques d'injection « plus sécuritaires ».

- utilisez une aiguille neuve et du matériel accessoire neuf (eau, réchaud, filtre, etc.) pour chaque injection;
- ne partagez jamais d'aiguilles ou d'autre matériel d'injection avec d'autres personnes.

Comment puis-je savoir si j'ai été infecté ?

La seule façon de savoir si vous êtes infecté consiste à passer un test de dépistage. Si vous pensez avoir été infecté par le VIH, vous devriez passer un test de dépistage tout en vous rappelant ce qui suit :

- si vous contractez le VIH, votre corps fabriquera des anticorps pour le combattre;
- le test du VIH (un simple test de sang) permet de rechercher ces anticorps;
- entre 8 et 14 semaines peuvent s'écouler avant que votre corps ne produise assez d'anticorps pour être décelés par le test sanguin;
- quelques personnes ressentent des symptômes grippaux (fièvre, mal de gorge, ganglions enflés) pendant la période suivant l'infection initiale;
- la plupart des gens ne présentent aucun symptôme du tout.

Est-ce qu'on risque de contracter le VIH lorsqu'on consomme de l'alcool ou des drogues ?

Oui ! L'alcool et les drogues ne peuvent vous infecter avec le VIH, mais les risques que vous prenez en buvant ou en vous droguant peuvent vous faire contracter le virus. Lorsque vous buvez ou utilisez des drogues, il se peut que vous ne vouliez pas prendre les mêmes décisions que vous prendriez si vous étiez sobre. Par exemple, il se peut que vous oubliiez de vous protéger lors des rapports sexuels, ce qui constitue une des principales causes d'infection par le VIH.

Vous pouvez aussi être plus enclin à partager une aiguille pour consommer des drogues. Environ le quart des nouvelles infections par le VIH surviennent chez des utilisateurs de drogues injectables. Cela est attribuable aux particules de sang invisibles qui sont présentes dans l'aiguille ou la seringue (ou dans l'autre matériel – réchaud, eau, pailles, filtres de coton). Si vous utilisez la même aiguille qu'une personne atteinte du VIH, vous vous injectez son sang infecté dans les veines.

Comment savoir si je cours un risque en me faisant tatouer ou percer ?

La façon la plus sûre de se faire tatouer ou percer consiste à avoir recours aux services d'un professionnel. Le VIH peut être propagé lors du tatouage ou du perçage quand de petites particules de sang invisibles demeurent sur des instruments qui ont été mal stérilisés. Ces particules peuvent également rester dans l'encre utilisée pour faire les tatouages. **Les perceurs professionnels** utilisent des bijoux faits d'acier de chirurgie ou de niobium et n'ont pas recours aux poinçons de perçage. **Les tatoueurs professionnels** versent leur encre dans des contenants neufs et jetables et utilisent ces derniers

uniquement pour votre tatouage.

Les perceurs et les tatoueurs professionnels :

- utilisent chaque fois des aiguilles neuves;
- portent des gants en latex;
- affichent de l'information sur la sécurité dans leur salle d'attente;
- donnent des renseignements sur la façon d'éviter les risques d'infection après une procédure;
- stérilisent les instruments réutilisables dans un autoclave (appareil qui utilise de l'eau très chaude pour stériliser; les instruments devraient être stérilisés à 121°C [250°F] pendant 30 minutes).

LA NÉGOCIATION DU SÉCURISEXE

Comment aborder le sujet des condoms ?

Il peut être très difficile de parler des condoms et des autres pratiques sexuelles sécuritaires, mais il est très important. **Parlez du sécurisexe avant d'avoir des relations sexuelles!**

Comment aborder le sujet avec mon partenaire ?

Vous pouvez essayer les approches suivantes :

- « Ne crois-tu pas que les gens doivent toujours pratiquer le sécurisexe de nos jours ? »
- « Si notre relation va devenir sexuelle, nous devrions utiliser de la protection. »
- « Cela me plaît beaucoup mais je veux parler du sécurisexe avant d'aller plus loin. »

Que dire si mon partenaire ne veut pas utiliser de condom ?

Vous pouvez essayer les approches suivantes :

- « Je trouve ça très excitant de mettre un condom. »
- « Quand j'utilise un condom, je peux me détendre et m'amuser davantage plutôt que de m'inquiéter des conséquences. »
- « J'ai entendu dire que les condoms aidaient les hommes à se retenir plus longtemps. »
- « Quand nous utilisons un condom, cela indique que nous avons du respect l'un pour l'autre, ainsi que pour nous-mêmes. »

Si vous n'arrivez pas à vous mettre d'accord avec votre partenaire, réfléchissez sérieusement à vos options. Si vous voulez toujours avoir des relations sexuelles, envisagez des activités qui ne comportent pas de pénétration anale ou vaginale, comme s'embrasser, se masser et se masturber, entre autres.

QUESTIONS COURANTES ET MODÈLES DE RÉPONSES

À quel moment le VIH cause-t-il le sida chez les personnes infectées ?

Le VIH s'attaque au système immunitaire (système de défense du corps contre les maladies). Si une personne est infectée par le VIH, le virus met habituellement plusieurs années à se multiplier suffisamment pour causer des dommages importants au système immunitaire. Au fil des années, le système immunitaire devient moins capable de protéger le corps contre les infections, les maladies et les cancers potentiellement mortels. On dit alors que la personne a le sida.

Que veut dire « relation sexuelle » ?

Il s'agit d'un contact entre deux personnes qui implique les organes génitaux. Les relations sexuelles peuvent faire partie d'une relation intime et amoureuse entre deux personnes.

Que veut dire « hétérosexuel » ?

Une personne qui est attirée par les personnes du sexe opposé est hétérosexuelle. Certaines personnes utilisent le mot « straight » pour désigner les personnes hétérosexuelles.

Que veut dire « gai » ?

Une personne gaie, ou homosexuelle, est attirée par les personnes du même sexe. Le terme « gai » est généralement utilisé pour désigner les hommes qui sont attirés par d'autres hommes. Le terme « lesbienne » s'applique aux femmes qui sont attirées par d'autres femmes.

Le VIH est-il une maladie gaie ?

Non. Le VIH ne fait pas de distinction entre hommes et femmes, homosexuels et hétérosexuels. Ce qui compte est la façon dont vous vous comportez lorsque vous avez des relations sexuelles ou consommez des drogues.

Comment les hommes gais contractent-ils le VIH ?

Comme n'importe qui. N'importe quelle personne peut contracter le VIH si elle a des relations sexuelles non protégées, y compris les relations vaginales, anales ou orales, ou si elle partage des aiguilles avec une personne ayant le VIH.

Que veut dire sexe anal ?

Le VIH peut se transmettre lors de la pénétration anale ou vaginale, ainsi que lors des relations sexuelles orales. Le sexe anal consiste à insérer le pénis dans l'anus de son partenaire. Il s'agit d'un comportement à risque élevé, notamment si on n'utilise pas de condom comme barrière.

Que veut dire **sexe oral** ?

Il s'agit de lécher ou de sucer le pénis chez l'homme ou la vulve et le vagin chez la femme. On le considère comme un comportement à faible risque de transmission du VIH, mais il peut s'agir d'un comportement à risque élevé en ce qui concerne la transmission des autres infections transmises sexuellement.

Que veut dire **masturbation** ?

La masturbation consiste à toucher son propre corps afin de se donner du plaisir sexuel. La masturbation ne comporte aucun risque d'infection par le VIH ou toute autre maladie.

Qu'est-ce qu'un **condom** ? Comment le condom me **protège-t-il** contre le **VIH** ?

Le condom est un morceau de latex ou de polyuréthane mince qui couvre toute la longueur du pénis pendant les relations sexuelles. Il peut prévenir la transmission du VIH d'une personne à une autre s'il est utilisé correctement. Il peut également prévenir la grossesse parce qu'il empêche le sperme du mâle d'atteindre l'ovule à l'intérieur du corps de la femelle.

Que se **passé-t-il** lorsqu'une **personne** est **infectée** par le **VIH** ?

Lorsque l'infection initiale se produit, la personne se sent habituellement bien pendant plusieurs mois voire des années. Cependant, à mesure que le virus endommage graduellement le système immunitaire, la personne peut se sentir fatiguée et perdre du poids, en plus de présenter des éruptions cutanées et des ganglions lymphatiques enflés. Il existe plusieurs médicaments qui peuvent aider la personne à vivre plus longtemps et en meilleure santé avec le VIH. Finalement, cependant, la personne risque de tomber malade d'un cancer, d'une pneumonie ou même de lésions cérébrales. Le stade avancé de la maladie s'appelle sida. Même à ce stade-ci, les gens peuvent se remettre jusqu'à un certain point et vivre pendant plusieurs années encore. Cependant, tôt ou tard, la plupart des gens ayant le sida deviennent tellement malades que les médicaments cessent d'agir, et ils meurent.

(Remarque : Les symptômes précoces sont tellement vagues et courants que certains enfants ont peur d'avoir contracté le VIH s'ils ressentent ces symptômes. Rassurez-les que ces symptômes sont également causés par des maladies moins graves. Chez les personnes vivant avec le VIH, ces symptômes ne disparaissent jamais dans plusieurs cas.)

Comment une **personne** peut-elle **savoir** si elle a le **VIH** ?

La seule façon de savoir si on est infecté consiste à passer un test sanguin spécial. Les personnes qui ont des préoccupations relativement au VIH devraient parler avec leur médecin.



Comment les **enfants infectés** ont-ils **contracté le VIH** ?

Si une femme ayant le VIH tombe enceinte, il est possible qu'elle transmette le virus à son enfant à naître. Le bébé peut également être infecté pendant l'accouchement ou l'allaitement. À l'heure actuelle, très peu d'enfants sont infectés par le VIH au Canada.

Pendant **combien de temps** peut-on vivre avec le **VIH** ou le **sida** ?

À partir du moment de l'infection, la plupart des gens vivent pendant 10 à 20 ans, des fois moins, des fois plus. Depuis le moment où l'on diagnostique un sida déclaré, la durée moyenne de survie est plus courte, soit de un an ou deux.

Est-ce qu'on arrivera à **guérir le VIH** ou le **sida** un jour ?

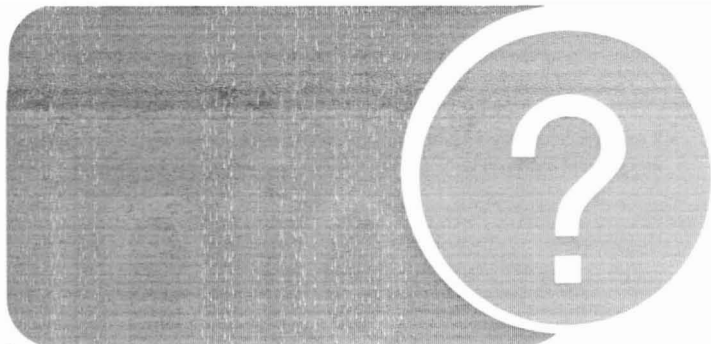
Des scientifiques partout au monde tentent de trouver un remède curatif, ainsi que des moyens de prévenir le VIH. Ils n'ont pas encore trouvé de remède ou de vaccin. Cependant, ils en apprennent de plus de plus sur cette maladie tous les jours. Nous pouvons espérer qu'ils trouveront un remède ou un vaccin. Il existe actuellement des médicaments qui aident à soulager certains effets du VIH. Ces médicaments aident également les personnes ayant le VIH ou le sida à vivre plus longtemps, mais ils ne guérissent pas la maladie.

Peut-on contracter le VIH en « **frenchant** » ?

Aucun cas d'infection n'a été attribué aux baisers profonds ou au « frenchage ». La plupart des experts s'accordent pour dire que frencher est sécuritaire parce qu'il n'y a pas assez de virus dans la salive pour transmettre le virus. On ne connaît aucun cas d'infection attribuable à l'échange de baisers entre les membres d'une même famille.

Est-ce que je peux être infecté lors d'une **transfusion sanguine** ?

Au Canada, le risque de contracter le VIH par le biais d'une transfusion sanguine est très faible parce que tous les dons de sang sont maintenant testés et traités. Vous ne pouvez pas contracter le VIH en faisant un don de sang parce qu'on utilise toujours des aiguilles neuves et stérilisées.



Se renseigner davantage...

Il existe plusieurs sources d'informations fiables et à jour sur le VIH/sida au Canada.

Vous pouvez visiter ou appeler votre clinique de santé locale pour vous procurer des dépliants ou des livres sur le VIH/sida. Vous pouvez également demander de l'aide aux infirmières autorisées, aux médecins et aux autres professionnels de la santé. Prenez rendez-vous chez votre médecin pour discuter de la question.

Il existe de nombreux groupes communautaires, notamment les organismes de lutte contre le sida, les agences pour la planification des naissances, les bureaux de santé publique et d'autres organismes axés sur la santé sexuelle qui peuvent vous offrir information et assistance.

On peut souvent trouver de l'information sur le VIH/sida dans les bibliothèques publiques. Demandez aux bibliothécaires ou aux préposés de vous aider à faire des recherches.

Chaque province et territoire a une ligne d'information où l'on peut poser des questions sur le VIH/sida, les ITS et d'autres questions liées à la santé sexuelle à des opérateurs d'expérience.



Alberta : 1-800-772-2437

Arctique de l'Est : 1-800-661-0795

Colombie-Britannique : 1-800-661-4337

Île-du-Prince-Édouard : 1-800-314-2437

Manitoba : 1-800-782-2437

Nouveau-Brunswick : 1-800-561-4009

Nouvelle-Écosse : 1-800-566-2437

Nunavut : 1-800-661-0795

Ontario : anglais : 1-800-668-2437

français : 1-800-267-7432

Québec : 1-888-855-7432

Saskatchewan : 1-800-667-6876

Terre-Neuve et Labrador : 1-800-563-1575

Territoires du Nord-Ouest : 1-800-661-0844

Yukon : 1-800-661-0408, poste 8323

Il existe aussi plusieurs sites Web excellents qui peuvent vous aider à déterminer ce qu'il faut dire aux enfants à propos du VIH/sida et des enjeux connexes. En voici quelques exemples :



www.reseau-canadien-sante.ca – L'objectif du Réseau canadien de la santé (RCS) consiste à aider les Canadiens et Canadiennes à trouver les informations dont ils ont besoin pour rester en santé et prévenir les maladies. Le RCS offre une vaste gamme de ressources et d'informations sur le VIH et le sida. Les sujets abordés comprennent la transmission du VIH, le sécurisexe et le test de dépistage du VIH. Le RCS offre également des ressources sur la sexualité et la santé génésique.

http://www.phac-aspc.gc.ca/hast-vsmt/index_f.html – La Division de la surveillance et de l'évaluation des risques de l'Agence de santé publique du Canada (ASPC) effectue de la surveillance à l'échelle nationale et fait de la recherche sur l'épidémiologie et les techniques de laboratoire reliées au VIH/sida. Consultez leurs « Actualités en épidémiologie sur le VIH/sida » pour obtenir des statistiques à jour sur la pandémie au Canada.

www.ppfcc.ca – La Fédération pour le planning des naissances du Canada fait la promotion d'une sexualité saine pendant tous les stades de la vie humaine. Elle prône la planification des naissances et fournit de l'information sur les questions de sexualité et de santé génésique. La Fédération fait de la recherche, surveille les tendances, favorise la sensibilisation du public et fournit des services d'éducation et de counseling sur la santé sexuelle et génésique.

<http://www.masexualite.ca/fre/> – Voici un excellent site Web canadien consacré à l'éducation et à l'information en matière de sexualité. Le site fournit des informations crédibles et fiables sur les sujets les plus importants. Qu'il s'agisse des infections transmises sexuellement (ITS), de la sensibilisation à la contraception, des choix de vie ou des discussions au sujet du sexe, ce site offre des conseils qui vous aideront à développer et à maintenir une sexualité saine.

www.teachingsexualhealth.ca – (anglaise seulement) Ce site Web novateur a été conçu par des éducateurs et des professionnels de la santé dans le but d'atteindre l'excellence dans l'enseignement de la santé sexuelle.

www.youthco.org – (anglaise seulement) La Youth Community Outreach (YouthCO) AIDS Society est une agence axée sur les jeunes qui se spécialise dans les initiatives éducatives et les services de soutien destinés aux jeunes infectés ou affectés par le VIH/sida.

www.aidssida.cpha.ca – Le mandat du Centre canadien d'information sur le VIH/sida consiste à fournir de l'information sur la prévention du VIH, les soins et les traitements aux organismes communautaires, aux professionnels de la santé et de l'éducation, aux centres de ressources et aux autres Canadiens et Canadiennes ayant besoin d'informations sur le VIH et le sida.

Pour obtenir des exemplaires de ce document ou d'autres documents sur le VIH/sida, contactez le :

Centre canadien d'information sur le VIH/sida
400-1565, avenue Carling, Ottawa (Ontario) K1Z 8R1
1-877-999-7740

Courriel : aidssida@cpha.ca
Site Web : www.aidssida.cpha.ca