

Le moral, ça va?

8 raisons de vous poser cette question pour être en meilleure santé

L'histoire de Larry Pendant plus d'un an, j'ai offert du counseling à Larry qui avait de la difficulté à vivre avec le fait qu'il était séropositif. Je voulais lui faire prendre conscience que s'il ne composait pas avec ses inquiétudes et ses peurs, ses secrets cachés et ses sentiments enfouis, il ne recouvrerait jamais sa santé physique (sur le plan médical), peu importe le nombre de comprimés avalés.

Un beau jour, il a lancé : « Devine ce que je viens de réaliser? Chacune de mes pensées est rattachée à une émotion ». Cette affirmation anodine marquait une étape cruciale dans l'état de santé de Larry, car il commençait à comprendre que l'esprit et le corps sont étroitement liés. Il réalisait peu à peu que son état physique (médical) allait toujours être influencé par ses émotions et ses pensées, même s'il s'efforçait de les ignorer. Lorsque Larry a compris qu'il ne se sentirait pas mieux physiquement tant qu'il n'aurait pas réglé les problèmes qui le troublaient, il a fait preuve d'une plus grande ouverture lors de nos séances de counseling. Quelques mois plus tard, il était non seulement en meilleure santé et plus heureux, mais il n'avait plus besoin de mes services, car il avait appris à prendre soin de lui.

Guérison affective Au fil des ans, mes clients et amis vivant avec le VIH/sida m'ont appris comment se sentent les gens dont les attitudes et la façon dont ils doivent prendre soin de leur corps (ou non) sont influencées par le VIH. En général, on recommande aux PVVIH de se concentrer principalement sur les aspects médicaux de leur traitement, comme si conserver leur santé physique était leur seule responsabilité. Ils sont rarement préparés à composer, comprendre ou vivre avec toutes les émotions internes, les pensées complexes et les préoccupations spirituelles qui découlent d'un diagnostic du VIH. Pourtant, le plus grave problème des PVVIH réside rarement dans les aspects médicaux du VIH, mais plutôt sur ce que cette maladie signifie *dans leur cœur, leur tête et leur esprit*. Cela influence profondément la qualité de vie et le choix de parcours de chaque personne atteinte du VIH.

J'offre du counseling aux PVVIH depuis plus de 10 ans, et j'ai pu constater que les gens qui prennent mieux soin d'eux sur le plan affectif, mental et spirituel parviennent à un meilleur équilibre dans leur vie, ce qui mène en général à l'amélioration de

par Judy Weiser

leur santé physique (car ces aspects sont directement liés). Cet équilibre est important pour la santé globale, car une personne ne peut pas être en bonne santé physique si elle est atteinte de troubles affectifs, spirituels ou mentaux.

Les gens peuvent améliorer leur état de santé physique en apprenant à régler leurs problèmes affectifs, interpersonnels, familiaux ou spirituels. Ils peuvent parfois y parvenir seuls, en parlant avec des amis ou des pairs qui jouent le rôle de conseillers. Dans certains cas, ils auront besoin d'un thérapeute professionnel. Peu importe qui vous aide, une chose doit être claire : plus vous réglerez d'inquiétudes, de peurs et d'autres problèmes et vous vous permettrez de ressentir vos émotions (et de composer de manière constructive avec les conséquences), plus vous aurez d'énergie et vous serez libre d'améliorer votre santé physique. Chaque émotion refoulée a besoin d'énergie pour demeurer enfouie. Au fur et à mesure que vous libérerez cette énergie en réglant vos problèmes, vous vous sentirez moins préoccupé et moins déprimé. Vous aurez également plus d'énergie pour demeurer en bonne santé et, par-dessus tout, c'est ce que vous *aurez envie* de faire.

En composant avec les aspects non médicaux du VIH, vous pourrez mieux vous adapter et demeurer en santé plus longtemps. Même s'il n'y a pas de remède contre le VIH, il est possible de parvenir à une certaine guérison. Par conséquent, vous pouvez reprendre peu à peu le contrôle de votre vie pour vivre (et aimer) sans retenue. C'est une question d'équilibre.

Voici une liste de conseils qui vous aideront à entreprendre votre guérison. (Vous remarquerez qu'il n'est pas question de médicaments.)

1 Assumez une plus grande responsabilité quant à vos soins médicaux.

En étant mieux renseigné sur le VIH, les possibilités de traitement et les détails de votre condition médicale, vous pourrez collaborer avec votre médecin et choisir les options qui vous conviennent. C'est vous, et non pas votre médecin, qui devez conserver votre corps en santé.

Vous pouvez améliorer votre état de santé par plusieurs moyens, comme en réduisant le stress (détendez-vous en faisant du yoga, en méditant, en faisant de l'exercice et en vous adonnant à des activités qui n'ont rien à voir avec le VIH). Il serait également bénéfique que vous prêtiez attention à ce que vous mangez (ou non), alors consultez un nutritionniste ou un diététicien pour découvrir ce que vous pourriez améliorer.

N'allez pas voir votre médecin sans être préparé; présentez-vous avec des connaissances, des questions et l'attitude selon laquelle vous méritez qu'on réponde à vos questions. Après tout, il s'agit de votre corps et vous travaillez ensemble pour le guérir.

2 Explorez (et réglez) les problèmes affectifs complexes enfouis en vous.

Pensez à tout ce que vous aimeriez changer même si cela est impossible, à ce que vous aimeriez dire à quelqu'un sans oser le faire, à tous les secrets que vous ne voulez pas que les autres découvrent, à toutes les dépendances que vous devrez traiter « un jour », à tous les « si » et les « j'aurais dû » et à tout ce qui vous empêche de dormir et de vous amuser.

Ces problèmes sont complexes et il faut mettre beaucoup d'énergie à les ignorer ou à les cacher. Peu de gens peuvent les régler seuls. C'est pourquoi il existe des conseillers qui peuvent vous aider à examiner votre vie et à préciser ce que vous voulez changer ou améliorer. En cours de route, vous vous sentirez par moments dépassé, déprimé ou démunis, mais le fait d'en parler vous permettra de reconnaître ces émotions et de mieux composer avec elles.

Pensez à tous ce qui vous préoccupe en ce moment et imaginez un instant que ces problèmes sont réglés. Quel soulagement ce serait, n'est-ce pas? Alors, qu'est-ce qui vous empêche de faire un pas dans cette direction? Vos problèmes sont déjà en vous et ils vous dérangent que vous décidiez de les régler ou non. En commençant à les regarder en face (dans un environnement sécuritaire avec quelqu'un qui peut vous aider à les explorer et à les régler), au moins, vous pourrez briser l'influence qu'ils exercent sur vous, et vous en aurez le cœur beaucoup plus léger.

3 Confrontez et vivez vos émotions négatives plutôt que de les éviter, de les nier ou de les engourdir à l'aide de médicaments.

Il est tout à fait naturel de chercher à se protéger lorsqu'on souffre. Nous tentons parfois d'atténuer la douleur de différentes façons (en se vengeant, en l'ignorant à l'aide de drogues, en se laissant déprimer pour ne rien ressentir –, mais aucune de ces réponses ne fait cesser la douleur. En général, elles l'enfouissent encore plus profondément sous de nombreuses couches protectrices, à un tel point qu'on oublie son existence.

Pour guérir ces maux, il est essentiel de les confronter, sinon il sera impossible de s'en débarrasser. Lorsque les émotions sont profondément enfouies, elles ont la mauvaise manie de faire surface lorsqu'on s'y attend le moins. Quand cela se produit, elles peuvent toutes se pointer d'un coup, et cela peut faire très peur.

Vivre dans la peur de ses émotions correspond à les laisser contrôler votre vie, car l'évitement définit votre mode de vie. Si vous ne réglez pas vos émotions « houleuses », elles reviendront vous hanter, en surgissant tout d'un coup, en vous déprimant ou en vous rendant malade, ou pis encore.

Les émotions et les pensées sont vivantes (comme l'air qui nous entoure et nous alimente) même si elles sont invisibles. Les émotions sont actives en nous, que nous en ayons conscience ou non. Alors, lorsqu'on traverse des périodes difficiles et que les émotions sont ravivées,

POSITIF

nous avons tendance à vouloir les contrôler en mettant un couvercle sur le chaudron qui bout. Il est facile de se raconter des histoires et de croire que tant que le couvercle est en place, on pourra maîtriser les émotions qui se bousculent en nous, et qu'elles ne déborderont pas tout d'un coup pour nous faire peur et nous submerger.

Le « chaudron affectif » qui bout sur la cuisinière subit une pression de plus en plus grande jusqu'à ce qu'il déborde. C'est à ce moment que les gens risquent de devenir violents, de se blesser ou de blesser les autres. Si les gens pouvaient se défouler par rapport à ce qui les dérange et avant que cela ne les rende malades, ils pourraient mieux se protéger contre les effets néfastes des émotions enfouies en eux. Le counseling aide les gens à accepter leurs émotions et à composer avec elles de manière constructive, peu à peu, afin qu'elles n'explorent pas soudainement.

Bon nombre de gens enfouissent leurs émotions si profondément en eux qu'ils ne se rendent même pas compte de ce qu'ils ressentent – jusqu'à ce qu'elles leur sautent en plein visage, par surprise, lorsqu'ils ont trop bu, qu'ils ont consommé des drogues ou lorsqu'il survient une tragédie (comme perdre un proche, un emploi ou apprendre qu'on est séropositif). En niant ses émotions, on les rend encore plus puissantes. Lorsque les gens estiment qu'ils ne peuvent pas régler leurs problèmes à eux seuls, cet état de détresse alimente leur dépression. Les personnes déprimées tombent beaucoup plus facilement malades. Si vous croyez que vous allez être malade et en mourir et que vous ne pouvez rien y changer, c'est cela qui risque d'arriver.

Cependant, lorsque vous osez explorer ce qu'il y a à l'intérieur et que vous commencez à ressentir vos émotions plutôt que de les éviter, vous recouvrez ainsi un grand pouvoir personnel, la vie retrouve son dynamisme et l'espoir revient. Prendre soin de soi constitue la première étape et cela est impossible lorsqu'on bloque ses émotions. En devenant plus à l'aise avec ses émotions, on commence à les ressentir, et c'est ainsi que débute la guérison.

4 Améliorez vos capacités d'adaptation

afin que les petites situations de crise ne dégénèrent pas. Bien que vous ne puissiez pas changer grand-chose à ce qui survient dans votre vie, vous pouvez contrôler vos réactions. Lorsque vous vous adaptez mieux, votre attitude s'améliore et votre maladie ne semble pas aussi dramatique. En apprenant à mieux composer avec vos problèmes, vous atténuez leurs effets négatifs et vous serez plus à même d'apprécier les petits plaisirs de la vie. Vivre le moment présent devient une expérience plus riche lorsque qu'on réalise que c'est en fait tout ce que nous avons.

Oui, vous risquez de mourir du VIH, mais cela ne sera peut-être pas le cas. Cette incertitude signifie peut-être que vous devriez vivre votre vie plutôt que d'hésiter, car il se pourrait qu'elle ne se termine pas comme vous le pensez. Ne vous en voudriez-vous pas de ne pas avoir profité de la

vie lorsque vous aurez atteint l'âge d'or parce que vous étiez incapable de voir plus loin que votre diagnostic?

5 Établissez une distinction entre vous et votre maladie (et les préjugés).

Vous êtes peut-être atteint du VIH, mais cela ne veut pas dire que la maladie doit vous contrôler. Le VIH ne représente pas *qui vous êtes*; vous êtes *beaucoup plus* qu'une maladie. Le VIH est un virus, un état pathologique, rien de plus, rien de moins. Le sentiment de haine envers soi et l'homophobie n'accompagnent pas automatiquement le VIH.

Si vous vous considérez souillé ou puni par le VIH, si vous vous prenez pour un moins que rien parce que vous en êtes atteint, alors c'est le virus qui gagne la partie, car vous êtes « mort » de toute façon même si votre corps, lui, demeure en vie. Vous devez séparer votre vie du virus afin de ne pas vous inferioriser. Voici la formule : « Vous moins le virus est égal à *quoi* ? »

6. Créez un réseau de soutien et obtenez un appui affectif en toute sécurité.

Il est important de laisser les autres vous offrir un appui affectif. Un réseau de soutien que vous êtes prêt à alimenter et à conserver se transforme en une entente réciproque sur laquelle vous pouvez compter. Vous *aurez besoin d'aide* de temps à autre – comme tout le monde. Il est essentiel que vous puissiez l'obtenir sans devoir renoncer à votre amour propre. En consentant à fournir un appui affectif aux autres, vous accepterez plus facilement celui des autres. Lorsque qu'on laisse les autres s'occuper de nous, on commence généralement à mieux prendre soin de nous.

7 Devenez activiste (du moins sur le plan personnel, et même politique).

Lorsque vous voyez ou savez que quelque chose de mal se produit, même si ne vous pouvez pas l'arrêter, assurez-vous qu'on sache que vous en avez été témoin afin que la situation ne passe pas inaperçue et que ses conséquences ne soient pas invisibles. Il peut être très stimulant d'assumer ses responsabilités, car cela aide les autres à cesser d'être des victimes sans recours.

Le VIH/sida *est politique*, et l'activisme à tous les niveaux peut être utile – même simplement refuser de voir le VIH comme une peine de mort représente un geste politique personnel. L'activisme n'est pas seulement un puissant outil politique communautaire; il permet également de stimuler les gens et d'améliorer la santé en produisant des changements chez les personnes qui prennent position, même s'il ne s'agit que de bénévolat ou d'écrire une lettre d'appui. L'activisme va de pair avec l'éducation et l'accessibilité, de même que l'aide à ceux qui sont moins bien nantis. Au bout du compte, ce processus vous fera grandir.

8

Passez plus de moments sans penser au VIH.

Tout le monde a besoin de respirer, de ne pas penser au VIH en permanence, d'accorder une plus grande importance à qui vous êtes plutôt qu'à votre relation avec le virus. Même si vous ne vous en départirez jamais, vous pouvez mettre le VIH de côté de temps à autre, question de prendre un peu de répit. Il fait peut-être partie de votre vie, mais il ne doit pas définir l'ensemble de votre vie et ne devrait pas la contrôler (voir le conseil 5).

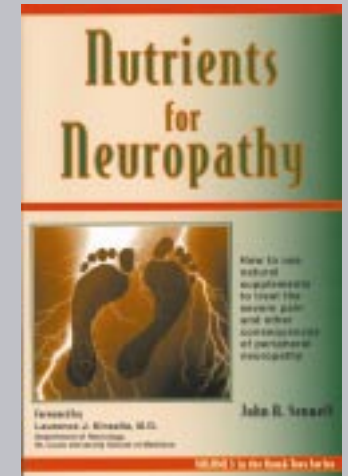
Plutôt que de trimballer le VIH partout avec vous, essayez de rééquilibrer votre vie et de le « déposer » quelque part, dans un endroit où vous pouvez revendiquer qui vous êtes, oublier le VIH et ne pas le laisser vous entraîner vers la folie. En général, lorsque vous vous amusez, il n'est pas aussi présent. Ces moments « sans sida » aident les gens à se détacher progressivement du VIH, dans leur esprit et leur cœur, un peu comme les vacances font temporairement disparaître les problèmes liés au travail.

De toute évidence, on ne peut pas effectuer cela tout d'un coup, mais chaque étape constitue un pas en avant, même si le départ est lent. Si vous trouvez peu à peu plus de raisons de vivre une autre journée ou une autre semaine, quelque chose qui donne un peu plus de sens à votre vie, qui vous pousse à explorer et à confronter vos émotions, alors, c'est que vous avez entrepris votre parcours sur la voie de la guérison, dans votre cœur et votre esprit. Lorsque vous aurez une raison de vivre et que vous commencerez à ressentir les aspects plus émotifs de votre vie, vous aurez atteint un meilleur équilibre général. Vous serez plus à même d'améliorer votre état de santé physique et, avec un peu de chance, vous vivrez jusqu'à ce qu'on trouve un remède (ou alors vous mourrez de vieillesse).

Les victimes peuvent devenir les participants actifs de leur propre vie et reprendre en main le traitement infligé à leur corps. Les gens peuvent prendre conscience que ce qui entre dans leur tête et dans leur cœur est tout aussi important que les médicaments et les suppléments qu'ils avalent. Nous allons tous mourir un jour ou l'autre; personne ne s'en tire vivant. Entre-temps, nous pouvons vivre pleinement, car plus nous vivons, moins nous mourrons durant cette vie. Mettez le VIH de côté plutôt que de le laisser guider votre vie. Comme le poète James Baldwin l'a écrit : « Si vous ne vivez pas la seule vie qui vous ait été donnée, vous ne vivrez pas la prochaine; vous ne vivrez pas du tout! [traduction] » ❗

Judy Weiser est une psychologue, une art-thérapeute, une consultante et une formatrice qui œuvre auprès des PVVIH, surtout auprès des jeunes et des adultes de la rue. Elle donne des ateliers et des conférences dans les organismes-sida des collectivités autochtones et non autochtones. Directrice du Centre de photothérapie de Vancouver, elle enseigne aux conseillers à se servir de moments précis dans la vie de leurs clients pour les aider à comprendre et à exprimer leurs émotions.

Pour de plus amples renseignements, visitez www.phototherapy-centre.com ou communiquez avec Judy au (604) 689.9709 ou à l'adresse jweiser@phototherapy-centre.com.



Nutrients for Neuropathy

par John A. Senneff

MedPress (San Antonio, Texas) 2003

NUTRIENTS FOR NEUROPATHY

Pour les PVVIH avides de renseignements, ce guide qui déborde de recherches sur les suppléments naturels pour la neuropathie périphérique est un véritable trésor. Faisant suite aux livres *Numb Toes and Aching Soles* et *Numb Toes and Other Woes* du même auteur (qui ont déjà fait l'objet d'une critique dans *Vision Positive*), cette édition comporte trop peu de chapitres s'adressant directement aux PVVIH (bien que M. Senneff cite certaines études sur les effets des suppléments nutritionnels chez les personnes atteintes du VIH). Même si ce livre ne contient pas d'informations sur l'interaction des suppléments et des médicaments contre le VIH, l'auteur, qui est lui-même atteint de neuropathie périphérique, sait de quoi il parle. (Assurez-vous d'informer votre médecin de tous les suppléments que vous avez l'intention de consommer). Les descriptions conviviales des antioxydants, des minéraux et des plantes et les explications sur la façon dont ils renforcent le système nerveux devraient apporter un peu de réconfort à presque tout le monde. ❗

—Rebecca Minnich

Extrait de POZ, octobre 2003. Reproduit avec permission. Copyright 2003 POZ Publishing, L.L.C.