



Cochez les risques et les avantages de témoigner publiquement.

PLAN PERSONNEL¹

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

Si vous pensez à d'autres risques et avantages, inscrivez-les ici :



Cochez les risques et les avantages de témoigner publiquement.

PLANS INTERPERSONNEL ET RELATIONNEL¹

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

Si vous pensez à d'autres risques et avantages, inscrivez-les ici :

PLAN COLLECTIF¹

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

Si vous pensez à d'autres risques et avantages, inscrivez-les ici :
