

MODULE 6: COMPASSION

Choisir la compassion

But :

La stigmatisation et le rejet social peuvent détruire les personnes vivant avec le VIH/SIDA et leur famille. Faisant eux-mêmes l'expérience de ce rejet, les participants voient la situation dans une autre optique et ont de l'empathie pour ceux vivant avec le VIH/SIDA.

Objectifs :

- ❖ Les participants prennent conscience de leurs propres attitudes à l'égard des personnes vivant avec le VIH/SIDA ;
- ❖ Les participants font l'expérience personnelle de ce rejet ;
- ❖ Les participants voient d'une autre manière leurs attitudes à propos des personnes vivant avec le VIH/SIDA.

Durée : 2 heures

THEME	DUREE	METHODE	MATERIEL
Sentiments envers les gens vivant avec le VIH/SIDA	15 minutes	Activité* pile ou face	Aucun
Comment la stigmatisation affecte la vie des gens	15 minutes	Créer un personnage*	Papier et stylos
Faire l'expérience de la stigmatisation	30 minutes	Traverser la ligne	Aucun
Faire l'expérience de la stigmatisation*	15 minutes	A l'extérieur du cercle	Aucun
Stigmatisation dans notre communauté	30 minutes	Stigmatisation dans différents contextes	Papier et stylos
Choisir la compassion	30 minutes	Travail en petits groupes	Papier et stylos

* Remplacer cet exercice par « Traverser la ligne » pour les enfants plus jeunes.

MODULE 6: COMPASSION

Choisir la compassion

Message clé : Les personnes vivant avec le VIH/SIDA ont besoin qu'on les aime et qu'on les soutienne.

Compétence/aptitude clé : Nous pouvons les reconforter en changeant la manière dont nous pensons et nous agissons.

Les personnes vivant avec le VIH/SIDA souffrent d'un terrible isolement et d'un rejet bien dur. Leurs amis, la famille et la communauté les montrent du doigt et ils doivent vivre avec cette honte physique et émotionnelle. Ils souffrent des commérages et des insultes. Ils ont perdu leurs droits, n'ont plus de pouvoir de décision et n'ont plus accès aux ressources et aux moyens de subsistance. Les personnes vivant avec le VIH vivent ces expériences qui les marquent profondément et se sentent coupables, honteuses et inférieures aux autres. Aussi, s'isolent-elles elles-mêmes et perdent-elles tout espoir. Les personnes qui vivent auprès de ceux infectés, surtout les membres de la famille, les amis et ceux qui soignent les personnes vivant avec le VIH/SIDA connaissent souvent le même isolement social.

Les personnes vivant avec le VIH/SIDA et leur famille peuvent se donner différentes stratégies pour affronter ce rejet et cette stigmatisation. Les décisions quant à révéler son statut VIH dépendent de maints aspects : est-ce que cette communication aidera la famille (par les soins) ou rendra la situation encore plus difficile (en ajoutant au rejet) ? Certains font face à

leur situation en participant à des réseaux composés de personnes vivant avec le VIH/SIDA. Certains sont confrontés à la stigmatisation dans leurs propres communautés. D'autres se réfugient dans la religion.

Le statut social, l'âge et le sexe influencent l'intensité de cette stigmatisation. Les pauvres sont moins blâmés que les riches lorsqu'ils contractent l'infection, mais ils n'ont pas les ressources pour cacher leur maladie. Les jeunes sont blâmés car on pense que c'est de leur faute s'ils se sont lancés dans un comportement sexuel très risqué. Les femmes sont blâmées davantage que les hommes. Parallèlement, les conséquences de l'infection à VIH, la stigmatisation et le fardeau des soins sont bien plus lourds pour les femmes.

La stigmatisation a de nombreuses causes mais avant tout, c'est le manque de connaissances, l'ignorance, les croyances incorrectes et la crainte quant à la manière dont se répand le VIH. Cette maladie encore inconnue et son issue fatale plongent les gens dans la crainte. Le VIH/SIDA étant associé aux rapports sexuels, les gens portent des jugements moraux concluant que les personnes vivant avec le VIH/SIDA

sont des débauchées ou des personnes immorales. Souvent, les gens ne sont même pas conscients de leur langage et de leurs comportements stigmatisants. La plupart ont de bonnes intentions et un grand nombre font preuve d'empathie, de soin et de

soutien pour ceux infectés. Si l'on devient conscient de ces comportements stigmatisants, les gens et les communautés peuvent changer et faire preuve d'une plus grande compassion.

Adapté de Understanding & Challenging HIV Stigma ; AED, Manoff Group, ICRW, USAID, 2003

JEU

PILE OU FACE

But : Evaluer nos attitudes envers les personnes vivant avec le VIH/SIDA.

Groupe d'âge : Enfants âgés de 7 à 10 ans

Matériel : Aucun

Durée : 20 minutes

Réalisation :

1. Lisez chaque énoncé à voix haute, un à la fois.
2. Après chaque énoncé, demandez aux participants de décider s'ils sont d'accord ou pas d'accord. S'ils sont d'accord, dites-leur de mettre les mains sur la tête. S'ils ne sont pas d'accord, dites-leur de mettre les mains sur les hanches.
3. Si les participants semblent se regarder les uns les autres ou s'ils suivent une personne, demandez à tout le monde de fermer les yeux.
4. Après que les gens ont répondu à chaque énoncé, demandez-leur d'expliquer pourquoi ils sont d'accord ou pas d'accord.

5. Faites suivre le jeu par une discussion concernant la stigmatisation. Parlez des craintes ou des mythes qui sont soulevés à propos de la manière dont le VIH se propage.

ENONCES D'ATTITUDE

- J'accepterais d'être dans la même classe qu'un étudiant qui a le SIDA.
- Je ne serais plus ami avec une personne si j'apprends qu'il ou elle a le SIDA.
- Je pense que les gens qui ont le SIDA méritent ce qui leur arrive.
- J'ai peur qu'un jour, je vais « attraper » le SIDA.
- Je pense que je peux me protéger contre l'infection à VIH et contre le SIDA.
- Je n'achèterais jamais de fruits d'un commerçant qui a le SIDA.

MODULE 6: COMPASSION

Choisir la compassion

ACTIVITÉ

CREER UN PERSONNAGE

But : Cet exercice encourage les gens à envisager les manières dont les préjugés affectent les autres.

Groupe d'âge : Tous les âges

Matériel : Un exemplaire des Questions pour construire un personnage pour chaque équipe ; papier, stylos

Durée : 1 heure

Réalisation :

1. Présentez l'exercice aux participants en expliquant que chaque groupe va créer un personnage.
2. Divisez les participants en groupes de 5. Donnez des stylos et des Questions pour créer un personnage à chaque groupe.
3. Laissez aux groupes 10 minutes pour répondre aux questions et créer un personnage.
4. Après que tout le monde a terminé, demandez-leur à présent d'imaginer que leur personnage vient juste d'être infecté par le VIH. Demandez-leur de faire une liste de 10 manières dont la vie du personnage va être différente maintenant.
5. Demandez aux groupes de lire les descriptions de leur personnage et la manière dont sa vie est différente à présent.

6. Réunissez les participants et demandez-leur ce qu'ils ont ressenti quand leur personnage a été infecté par le VIH.
7. Demandez-leur la mesure dans laquelle cet exercice affecte ce qu'ils ressentent concernant le fait d'avoir le VIH. Demandez-leur s'ils pensent qu'ils vont agir différemment à l'avenir.

Questions concernant le personnage

- Comment s'appelle votre personnage ? Quel âge a-t-il ?
- Est-ce que c'est un homme ou une femme ?
- Avec qui vit-il/elle ?
- Quels sont ses ami(e)s ?
- Est-ce qu'il/elle a un petit ami ou une petite amie ? (Quel est son nom ?)
- Est-ce qu'il/elle est marié(e) ?
- Est-ce qu'il/elle va à l'école ? A-t-il/elle un travail ? Quel genre de travail ?
- Quels sont ses loisirs ?
- Quelle est sa musique préférée ? Sa nourriture préférée ?

Adapté de Lessons Plans for HIV/AIDS and Safer Sex, AVERT, Sussex Ouest, Angleterre

JEU

TRAVERSER LA LIGNE

But : En faisant l'expérience de ce qu'est la stigmatisation, les participants commencent à ressentir de l'empathie pour les personnes qui ont le VIH.

Groupe d'âge : Tous les âges

Matériel : Liste des aspects positifs ou négatifs.

Durée : 30 minutes.

Préparation : Adaptez au groupe la liste des questions de l'échantillon. Gardez les éléments « légers » et non menaçants. Utilisez une ficelle ou quelque chose d'autre pour diviser la pièce.

Réalisation :

1. Demandez à tous les participants de se regrouper d'un côté de la ligne.
2. Expliquez que vous allez leur lire un énoncé. Si l'énoncé s'applique à leur cas, demandez-leur de traverser la ligne. Par exemple, « Si vous êtes marié, traversez la ligne. »
3. Personne n'est obligé de traverser la ligne. S'ils ne veulent pas, ils peuvent rester là où ils sont.
4. Après avoir traversé la ligne, les participants doivent se tourner et faire face au groupe de l'autre côté. Après un moment de silence, demandez-leur de retourner du côté où ils ont commencé. Puis lisez un autre énoncé.
5. Vous ne devez pas parler pendant ce jeu.
6. Vous devez arrêter l'exercice lorsque les participants commencent à perdre intérêt ou que vous avez passé en revue toute la liste.

7. Après que les participants se rassemblent dans le grand groupe, posez les questions suivantes :
 - Qu'avez-vous ressenti durant cet exercice ?
 - Quelle était votre sentiment lorsque vous étiez dans le grand groupe ? Le petit groupe ?
 - Si parfois, vous avez décidé de ne pas traverser, quels étaient vos sentiments à ce moment-là ?
 - Quel est le rapport entre ce jeu et le VIH/SIDA ?
 - A votre avis, que ressentent les personnes avec le VIH/SIDA lorsqu'elles sont d'un côté de la ligne ?

Exemples de questions Traversez la ligne si vous...

- Réussissez vos examens
- Fumez des cigarettes
- Possédez une voiture
- Etes marié(e)
- Etes marié(e) et avez des enfants
- N'êtes pas marié(e)
- Etes catholique, protestant, juif, musulman ou autre religion
- Etes un homme
- Possédez un téléphone portable
- N'avez jamais été à l'étranger
- Avez des parents divorcés
- Etes préoccupé(e) à l'idée de tomber enceinte ou à l'idée que votre partenaire tombe enceinte
- Etes divorcé(e)

MODULE 6: COMPASSION

Choisir la compassion

JEU

A L'EXTERIEUR DU CERCLE

But : Comprendre les stigmatisations et la discrimination associés au VIH/SIDA

Groupe d'âge : Enfants âgés de 7 à 10 ans

Matériel : Aucun

Durée : 20 minutes.

Réalisation :

1. Les participants forment un cercle serré et fermé pour que personne ne puisse pénétrer au milieu.
2. Demandez à deux ou trois membres du groupe de se mettre à l'extérieur du cercle et d'essayer d'y rentrer.

3. Notez ce que les joueurs qui ont été exclus font et disent.

4. Soulevez les points de discussion suivants :

- Qu'ont ressenti les participants qui étaient exclus ?
- Qu'ont ressenti les participants dans le cercle ?
- Est-ce que le fait que les autres joueurs aient leur dos tourné et ignorent les autres ont rendu la situation plus difficile ?
- En quoi cette situation se rapporte-t-elle à la discrimination liée au VIH/SIDA ?

JEU

STIGMATISATIONS DANS DIFFERENTS CONTEXTES

But : Les participants vont identifier différentes formes de stigmatisations dans différents contextes.

Groupe d'âge : Tous les âges

Matériel : Cartes du contexte portant les inscriptions suivantes : MAISON FAMILIALE, CENTRE DE SANTE, ECOLE, EGLISE OU MOSQUEE, MARCHE, BAR, POMPES FUNEBRES

Durée : 2 heures

Préparation : Mettez les cartes dans des endroits différents.

Réalisation :

1. Les cartes étant placées à différents endroits de la pièce, demandez aux personnes de se joindre au groupe du contexte qu'ils veulent.
2. Demandez à chaque groupe d'identifier la manière dont les personnes avec le VIH/SIDA sont maltraitées (stigmatisées) dans ce contexte particulier. Inscrivez ces idées.

3. Mettez au point un petit jeu de rôle montrant la manière dont survient la stigmatisation.
4. Faites le compte rendu. Demandez à chaque groupe de présenter leur liste et de réaliser le jeu de rôle. Après chaque jeu de rôle, demandez :
 - ❖ Que s'est-il passé ? Pourquoi ?
 - ❖ Quelles sont les attitudes dans ce cas ?
5. Demandez au groupe :
 - ❖ Quels sont les autres éléments qui contribuent à cette situation ?
 - ❖ Qu'on ces situations en commun ?
 - ❖ Quels sont les effets sur les personnes qui ont été stigmatisées ?
 - ❖ A votre avis, quelles sont les causes de la stigmatisation et de la discrimination ?

Adapté de Understanding & Challenging HIV Stigma ; AED, Manoff Group, ICRW, USAID, 2003

ACTIVITE

CHOISIR LA COMPASSION

But : Les participants envisagent la manière d'agir avec compassion.

Matériel : Papier pour grande fiche ou tableau (utiles) ;

Durée : 30 minutes.

Réalisation :

1. Expliquez qu'à présent, nous avons envisagé nos sentiments concernant les personnes vivant avec le VIH/SIDA vues de l'extérieur (Jeu de Pile ou Face) et de l'intérieur (Traverser la ligne ou A l'extérieur du cercle). Que ressentez-vous de différent à leur propos ?
2. Le défi est d'envisager la manière dont nous allons agir de manière différente à l'avenir. Suite à notre discussion, comment allons-nous agir avec plus de compassion envers ceux qui ont le VIH ?
3. Nous allons réfléchir à ces aspects en groupes de 3. Chaque groupe aura 10 minutes pour donner une liste des manières dont il pense pouvoir agir avec plus de compassion. Vos idées peuvent inclure les points suivants : parler aux gens, prendre soin des personnes malades, venir en aide aux orphelins, faire des activités avec votre église ou votre mosquée, etc. Vous avez 5 minutes pour en discuter.
4. Réunissez à nouveau les participants dans le grand groupe. Avant que chaque groupe n'ait lu sa liste, expliquez qu'avant de terminer, chaque participant devra s'engager à réaliser 3 actions avec compassion. Encouragez chaque personne à écouter attentivement.

MODULE 6: COMPASSION

Choisir la compassion

5. Lorsque toutes les idées ont été présentées, demandez à chaque personne d'inscrire 3 mesures à prendre pour envisager les choses avec plus de compassion. Elles devraient choisir des choses qu'elles peuvent vraiment réaliser et qu'elles vont vraiment faire et signer leur nom au bas du papier. Ensuite, demandez-leur de partager

la liste avec la personne qui se trouve à côté.

6. Concluez cet exercice en demandant des exemples d'actions réalisées avec compassion. Insistez sur le fait qu'il ne suffit pas de connaître quelque chose. Agir différemment ou agir avec plus de compassion sont les choses que nous recherchons vraiment.