

VIVRE UNE SEXUALITÉ ÉPANOUÏE AVEC LE VIH GRACE AUX GROUPES DE PAROLES MIXTES ET DE COUPLE



Le Centre Son-Ninka de la SWAA Littoral à Douala, est un centre de prise en charge globale des personnes infectées et affectées par le VIH. Depuis 2016, **nous animons des groupes de parole mixtes** pour encourager les hommes et les femmes vivant avec le VIH à s'allier dans la gestion de leur statut. Pour nous, il s'agissait de redynamiser les groupes de parole d'hommes qui existaient déjà mais qui connaissaient une baisse de fréquentation et de dynamisme ; et par ailleurs de proposer aux couples sérodifférents ou non d'échanger ensemble sur leur vie de couple. L'objectif final est d'améliorer le bien-être et la santé des bénéficiaires ainsi que leurs connaissances sur la sexualité. **Un groupe de parole "couples" est animé par le psychologue et l'infirmière**, auquel participent des couples hétérosexuels et serodifférents. **L'autre groupe est animé par l'urologue et un conseiller psychosocial**, ce groupe est ouvert à tout le monde et y participent des bénéficiaires du centre (hommes et femmes) qui n'ont pas de lien entre eux pour la plupart.

L'UROLOGUE EST DÉJÀ LÀ !! LE GROUPE DE PAROLE COMMENCE !

Le groupe de parole de l'urologue est ouvert à toutes les personnes femmes ou hommes vivant avec le VIH ainsi que quelques partenaires négatifs. Ils/elles participent au groupe soit parce qu'ils ont été référencés par le personnel de la SWAA, soit car ils en font la demande ayant connu ce groupe par bouche à oreille. **Chaque groupe de parole rassemble de 30 à 40 personnes ayant le même type de problèmes**, par exemple les problèmes d'érection, de douleurs aux niveaux des organes sexuels chez les hommes, la perte du désir sexuel depuis l'annonce du statut sérologique majoritairement chez les femmes... Quelques personnes viennent régulièrement à chaque groupe de parole, mais la plupart des participant-es change d'une séance à l'autre.

Les conseiller-ères psychosociaux compilent les problèmes de sexualité remontés lors des entretiens individuels menés avec les

bénéficiaires par les différentes unités du centre. Ces thèmes sont confiés à l'urologue qui planifie les séances sur l'année, à raison d'un groupe de parole par mois, le troisième vendredi du mois à 12h. Le conseiller psychosocial, co-animateur du groupe est chargé d'appeler les bénéficiaires pour leur donner la date de l'activité et requérir leur disponibilité, il fait également un rappel téléphonique le matin même de l'activité.

Pour animer les thèmes des échanges, l'urologue prépare un exposé imagé (vidéos, boîte à images, dessins, etc.). Lors de chaque séance, **il présente le thème et les participant-es interagissent dans un jeu de question-réponse et de partage d'expériences**. Parmi les thèmes abordés : le désir d'enfant, le plaisir sexuel, les cancers, l'appareil génital féminin et masculin, rapport sexuel et VIH, les violences dans les couples, le partage du statut, l'usure du lien familial... À la fin des échanges, le co-animateur organise le remboursement des frais de transport et fait un rapport qui sera consigné dans le registre de causerie. **Généralement suite au groupe de parole, les participant-es peuvent être orientés vers les spécialistes ou à d'autres services extérieurs selon les besoins exprimés.**

"ICI, LE PSYCHOLOGUE PARLE DE LA GESTION DES DIFFICULTÉS LIÉES AU VIH DANS LES COUPLES"

Pour les groupes de parole "couples" animé par le psychologue, l'infirmière procède au recensement des couples régulièrement reçus par le psychologue et les informe sur le groupe de parole. Elle constitue ensuite des



groupes de 10 à 15 couples sérodifférents ayant manifestés leur intérêt. Ces groupes se réunissent une fois par mois, le samedi à partir de 9h pour environ 2 heures.

Pour définir les thèmes à aborder lors des groupes de parole, **le psychologue conçoit un questionnaire proposé aux couples**, par exemple : que fait mon partenaire de bien qui me plaît ? Qu'est-ce que je déteste en lui ? Puis les thèmes sont planifiés sur une période de 6 mois. L'infirmière appelle les bénéficiaires trois jours avant la date du groupe de parole, et le matin-même pour rappeler l'heure de l'activité.



Pendant la causerie, le psychologue expose le thème du jour, par exemple le projet conjugal, harmonie et conflit, mieux comprendre son/sa partenaire, l'infidélité et le VIH. **Les participant-es posent des questions auxquelles les autres participant-es vont chercher des réponses.** En cas de besoin, le psychologue recadre et résume les réponses. Puis **les participant-es se retirent en couple pour discuter de leur vécu** en ménage par rapport à la thématique abordée. Les sentiments de chaque couple sont ensuite partagés en plénière avec le reste du groupe. Cette façon de procéder est intéressante, car à la fin de la rencontre, les couples se sentent impliqués et concernés par ce qui a été dit, et cela améliore l'épanouissement de leur vie en commun. Ces groupes de parole avec le psychologue offrent **une sorte de thérapie de couple**. Ils aident ces personnes à gérer les

détresses conjugales, à renforcer leurs liens dans le couple. Le message qui est passé "c'est que même avec le VIH, les couples peuvent prétendre à l'épanouissement et au bonheur conjugal autant que toute autre personne". Le but est de replacer **les personnes au centre de la relation et de mettre le VIH à la périphérie**, et de l'envisager comme une occasion pour améliorer leur relation de couple : "ça nous donne l'opportunité de marquer un temps d'arrêt sur notre vie, ce qu'on n'aurait probablement pas fait si on n'avait pas été confronté aux situations comme celles-là." Il faut savoir passer du groupe à l'individuel lorsque c'est nécessaire. Par exemple si pendant les débats en groupes un certain malaise est ressenti chez un-e participant-e, le psychologue suspend la séance et reçoit le couple concerné en privé. Cela arrive généralement lorsque le sujet de l'infidélité est abordé.

IMPACT DES GROUPES DE PAROLE SUR LES BÉNÉFICIAIRES

Depuis 2017, nous animons 12 séances de groupes de parole mixtes par an, aussi bien chez le psychologue que chez l'urologue. Ces groupes ont permis aux bénéficiaires **de se réconcilier avec eux-mêmes, et de mieux gérer leur séropositivité** avec leur conjoint-e et également de **retrouver une estime de soi** : "L'urologue redonne l'envie de se reprendre en charge et de ne pas se décourager parce qu'on est séropositif. Il nous apprend comment, même si on vous disait qu'il ne vous reste qu'un jour à vivre, il faut chercher à le vivre de la meilleure des façons." Les bénéficiaires ont appris à **parler de sexualité** sans tabou, ce qui permet d'être plus épanoui sexuellement et d'exprimer ses besoins en santé sexuelle : "Au départ ce n'était pas facile de se mettre comme ça en réunion avec les gens qu'on ne voit pas tous les jours et de parler des organes génitaux ; il a fallu enlever le manteau des préjugés, des tabous". "La façon dont on parlait de la sexualité m'a **permis de reprendre l'activité sexuelle**. Je pensais qu'avec le VIH, je ne pouvais plus avoir une vie sexuelle". Ces causeries

agissent sur l'amélioration de la vie du couple, le renforcement des liens, la prévention et la gestion des violences conjugales. **Les couples discutent également de l'éducation des enfants** : "On était déjà séparé mais avec plusieurs séances, nous sommes arrivés à l'entente et nous regardons dans la même direction. Nous pouvons discuter aujourd'hui en couple et en

famille..." Les bénéficiaires se sont appropriés ces groupes de paroles mixtes, désormais ce sont eux qui appellent pour savoir si l'activité aura effectivement lieu. Ce qui a été le plus surprenant, c'est que **le reste du personnel du centre s'y intéresse également et participe aux groupes de paroles** et exprime le besoin de rencontrer personnellement le psychologue ou l'urologue.

NOS CONSEILS

SUR L'ORGANISATION ET L'ACCUEIL

- ♥ Toujours faire un état des lieux qui permet d'évaluer les besoins des participant-e-s,
- ♥ Être accueillant : Avoir un cadre propice (salle conviviale avec une garantie de confidentialité), ne pas se confiner dans les locaux de l'association, faire des sorties récréatives hors de la ville,
- ♥ Être rigoureux sur les jours et heures des groupes.
- ♥ Pour la constitution des groupes de parole mixte chez le psychologue, faire une liste des bénéficiaires en couple et ayant des problèmes similaires.
- ♥ Avoir l'esprit d'équipe, être dynamique, former les animateurs aux techniques d'animation en insistant sur la non-stigmatisation, la non-discrimination, la confidentialité.
- ♥ Développer un outil de collecte et d'analyse de données pour l'exploitation des impressions des bénéficiaires.

SUR L'ANIMATION DES GROUPES

- ♥ Partir de thèmes proposés par les bénéficiaires, cela les amène à partager leurs expériences.

- ♥ Parler de sexualité, cela suscite un grand engouement de la part des participant-es. Car le manque de connaissances sur la sexualité peut amener une personne vivant avec le VIH à ne pas vivre pleinement sa sexualité.
- ♥ L'approche centrée sur le couple : lors du groupe de parole avec le psychologue, chaque couple se retire pour réfléchir et proposer des solutions aux problèmes posés.
- ♥ L'approche généralisée pour amener les bénéficiaires à parler des problèmes intimes et personnels : "Quand il fallait parler de l'infidélité dans leur couple, personne ne s'exprimait. Mais dès que nous avons parlé des causes générales des infidélités, tout le monde a voulu dire quelque chose."
- ♥ L'utilisation des films et des images est un facteur déclencheur de la parole chez les bénéficiaires.
- ♥ Dans les groupes de parole avec le psychologue, nous avons constaté qu'un partenaire peut être réticent au départ, mais s'intéresser par la suite au point de devenir un exemple sur lequel on peut s'appuyer.

CONTACT

SWAA-littoral
Rue Foch Akwa, BP 18486, Douala
Cameroun

☎ +237 233 42 32 46/ +237 678512213
✉ pkaptchouang@yahoo.fr , swaalittoral@yahoo.fr
swaalittoral.org