BIEN VIHVRE APRÈS 50 ANS

Bien dans sa tête : vie psychique, équilibre et moral

3

Édition 2026

actions traitements
ASSOCIATION DE PATIENTS AGRÉÉE

C'EST VOUS QUI EN PARLEZ LE MIEUX

Ce sont vos mots. Actions Traitements, depuis sa création, écoute, entend et donne la parole aux personnes concernées. Vous nous partagez vos ressentis, sans chercher à effacer les moments difficiles.

« Dans mon malheur, j'ai beaucoup de chance. La joie, je connais. »

« Le diagnostic du VIH m'écrase, je commence seulement à relever la tête. »

« Accepter le VIH, c'était dur avant que les traitements ne soient disponibles et ça l'est encore aujourd'hui, alors qu'ils sont performants. Vivre avec, ça suscite de l'anxiété, il y a un impact émotionnel. On a besoin que cela soit reconnu, d'être accompagné et soutenu. L'essentiel est de sortir de l'isolement et de pouvoir en parler. »

« Avec la famille, c'est ambivalent : est-ce que c'est un soutien réel ou une attitude de rejet, ça n'est pas toujours simple. »

« Les situations de discrimination, dans le milieu médical, au travail, ça pèse beaucoup et souvent ça pousse à s'isoler. »

« Je rêve de pouvoir parler de ma séropositivité avec mes ami (e) s, cela me semble impossible… »

« Il n'y a pas que la dépression, il y a aussi le bien-être émotionnel, comment je garde ma maison en ordre, comment je fais des projets, comment rester agile, lire, me distraire, apprendre à vivre les moins bons moments aussi. »

« Ma génération, qui approche la soixantaine, on a beaucoup entendu qu'on l'avait bien cherché, et on n'a pas oublié. »

« Une bonne santé mentale, pour moi, c'est avoir le moral, c'est quand je me sens bien, que je réussis à garder un bon état d'esprit, en étant satisfait de ma vie. »

« Quand j'ai avalé le tube de comprimés et que je me suis retrouvée aux urgences, ce n'était pas pour mourir, mais pour ne plus souffrir… »

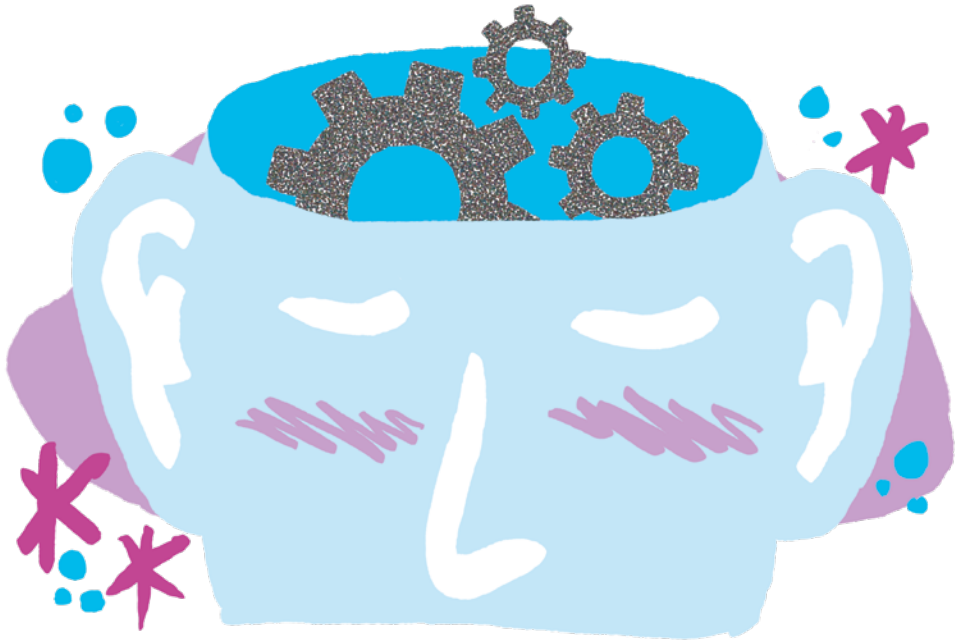
« Les associations, c'est un endroit où tu peux te confier lors d'un groupe de parole, pour reprendre confiance, ça compte autant que l'entourage et les enfants, qui ne sont pas toujours au courant. »

« J'ai appris à être sympa avec moi grâce à ma psy et à l'association Actions Traitements. »

AVANT-PROPOS

Le troisième volet de cette brochure est consacré à la santé mentale. Car la vie au long cours avec le VIH peut ressembler à une succession de défis à relever. Dès 2014, l'étude 50+ de Terrence Higgins Trust montrait que 73 % des personnes vivant avec ce virus avaient connu une dépression ou des problèmes psychologiques. En 2024, les résultats de l'étude interassociative « Vieillir avec le VIH » de MoiPatient, menée auprès des personnes vivant avec le VIH âgées de plus de 50 ans le soulignent à nouveau : le sentiment de tristesse tous les jours ou plusieurs fois par semaine, est plus marqué chez les moins de 60 ans, 45,6 %, contre 31,2 % des 60-69 ans.
Cette brochure passe en revue de nombreuses situations de mal-être. Elle s'appuie sur les ateliers d'éducation thérapeutique (ETP) de l'association, qui permettent aux personnes vivant avec le VIH d'acquérir les ressources nécessaires pour mieux vivre au quotidien. Car le bien-être psychologique, ne l'oublions pas, fait partie de la santé. Les textes de cette brochure ont été écrits à partir de vos témoignages et avec le soutien d'experts impliqués.

Pour des raisons de praticité et de taille, cette brochure n'utilisera pas l'écriture inclusive. Elle n'enlève en rien l'engagement historique d'Actions Traitements en faveur de la lutte contre les stéréotypes de genre, de l'égalité femme-homme et d'une plus grande visibilité des minorités.



SOMMAIRE

1 Être bien dans sa tête : ça veut dire quoi ? 5
2 Les défis spécifiques du vieillissement avec le VIH 7
3 Stress, anxiété : quand le mental s'emballe 9
4 Retrouver un sommeil réparateur 10
5 Dépression : reconnaître les signes pour agir tôt 11
6 Prendre soin de soi au quotidien 12
7 Quand ça devient trop difficile, qui contacter ? 13
8 Être entouré 14
9 Isolement et vécu d'une perte 15
10 Plaisirs, projets et nouveaux équilibres 17
11 Les émotions, apprendre à mieux les accueillir 19
12 Comprendre les directives anticipées 20
13 Mémoire, concentration et vieillissement 21
14 Préserver son autonomie 22
15 Les professionnels et réseaux qui peuvent aider 23
10 repères pour prendre soin de sa santé mentale 24

Être bien dans sa tête : ça veut dire quoi ?

C'est devenu un réflexe, on demande aux personnes que l'on croise si elles vont bien. Le plus souvent, elles répondent oui. Et parfois, cela n'est pas tout à fait vrai. Dire « je suis un peu triste ces jours-ci », « je me sens isolée » ou « je soigne ma dépression » n'est pas simple. Si on s'interroge, qu'est-ce qui fait que l'on peut affirmer sans trop de doute, que l'on va bien ?
L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a intégré directement le bien-être au cœur de la santé dès 1946 : « *La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.* ». Pour les personnes vivant avec le VIH, cette définition prend tout son sens : **la santé ne se résume pas à un bon bilan immunologique, elle englobe l'ensemble du vécu.**

Le bien-être psychologique
En psychologie, les travaux de Carol Ryff formulent que le bien-être repose sur six piliers fondamentaux.

Les piliers du bien-être psychologique	
L'autonomie	La capacité à évaluer ses choix, en s'affranchissant du poids du regard extérieur.
La maîtrise de son environnement	Le sentiment de ne pas être dépassé au quotidien et de savoir gérer les opportunités ou les contraintes.
Une dynamique d'évolution	L'ouverture à de nouvelles expériences, quel que soit l'âge.
Des relations positives	La présence dans l'entourage de personnes de confiance, capables d'empathie et de soutien réciproque.
Le sens de la vie	Avoir des convictions, des objectifs, des projets.
L'acceptation de soi*	Pouvoir adopter une attitude bienveillante envers sa propre histoire, ses forces.

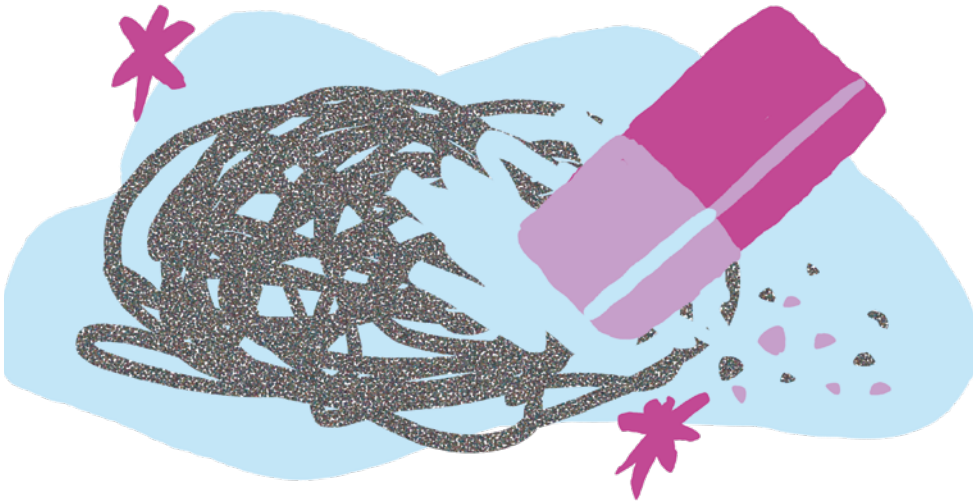
**Sur ce dernier point, il est utile de distinguer l'estime de soi (la valeur globale que l'on s'accorde : « j'ai de la valeur ») de la confiance en soi (la croyance en sa capacité d'action : « je suis capable de faire face à cette situation »).*

La triade : stigmatisation, auto-stigmatisation, discrimination

Les expériences de vie des personnes vivant avec le VIH les mettent, malgré elles, face à la **stigmatisation :** il s'agit d'idées négatives et « jugeantes » de la part d'autres personnes. La stigmatisation dévalorise et peut se retourner contre soi-même, dans ce cas on parle d'**auto-stigmatisation.**
La stigmatisation peut entraîner des **discriminations,** c'est-à-dire des attitudes et des actes injustes punis par la loi et pouvant faire l'objet d'une plainte (si besoin contactez Sida Info Droits au 0 800 840 840 ou 0 810 636 636)
La bonne nouvelle : la flexibilité mentale existe à tout âge. Apprendre à porter un regard objectif et bienveillant sur son parcours est le premier levier pour réguler la détresse émotionnelle. Les stratégies d'adaptation (en anglais "coping") sont souvent bien plus efficaces que nous ne l'imaginons. Sachez aussi que l'estime de soi peut se restaurer.

Pourquoi ça ne passe pas tout seul ?
Se dire que les difficultés de santé mentale vont passer sans rien faire n'est pas une bonne idée. On ne soigne pas un problème psychologique par la motivation. Ce n'est pas une affaire de volonté ! Il est nécessaire de prendre soin de votre équilibre émotionnel. Le premier pas c'est parfois de se donner des petits objectifs très simples pour y parvenir, comme autant de petits pas à accomplir.

Le chiffre
D'après l'étude Vieillir avec le VIH de MoiPatient (2024), 26,5 % des personnes de plus de 50 ans vivant avec le VIH se sentent parfois tristes plusieurs fois par semaine.



Les défis spécifiques du vieillissement avec le VIH

Corps, fatigue, moral : des équilibres à préserver
Vivre avec le VIH n'est pas toujours simple et nous met à rude épreuve, avec des conséquences sur notre santé mentale. Les divers troubles (stress, anxiété, insomnie, dépression…) sont souvent plus fréquents. Les chiffres montrent que l'insomnie touche 75 % des personnes vivant avec le VIH. L'anxiété, la dépression et les troubles neurocognitifs ou physiques concernent près d'une personne sur deux. Heureusement, il est possible d'agir pour les prévenir ou les maîtriser afin de retrouver une meilleure qualité de vie.

Le poids de la fatigue
La fatigue est un problème fréquent et multifactoriel chez les personnes vivant avec le VIH de plus de 50 ans, lié au virus, aux traitements, au manque de sommeil et plus généralement à un corps qui récupère moins vite. Il est donc crucial de parler à son médecin en cas de fatigue persistante afin d'en évaluer précisément les causes. Ce dialogue permettra d'ajuster vos traitements si nécessaire, et de vous orienter vers des solutions adaptées. Parlez-lui de vos nuits, car certains antirétroviraux perturbent le sommeil et nécessitent un suivi médical. Enfin, adoptez une bonne hygiène de vie (voir brochure 1, page 43 : les conseils pour mieux gérer son sommeil).

« Je vis avec une très grande fatigabilité, et le sentiment d'avoir 20 ans de plus que mon âge lorsque je me lève le matin. »
« La gestion de la fatigabilité au quotidien impacte sur mes sorties, mes loisirs. »
« Mon quotidien est une lutte permanente pour tenir debout malgré une fatigue permanente. »

L'âgisme
Une étude menée par le chercheur Charles A. Emlet montre que les seniors de 50 ans et plus vivant avec le VIH, subissent une double stigmatisation : l'une liée à l'âge et l'autre au VIH. Les difficultés rencontrées par ces personnes sont classées en neuf grands thèmes, comme le rejet, les stéréotypes, la violation du secret médical, et regroupés sous quatre formes de discriminations : sociale, institutionnelle, anticipée (la peur du rejet avant même que cela n'arrive) et intériorisée. L'auteur suggère des programmes de soutien adaptés à cette population vieillissante. De nombreuses associations ont pris en compte ce sujet, en proposant des programmes dédiés ou en accueillant tous les publics : Actions Traitements, Grey Pride…

Âge et addictions
Oui, les conduites addictives concernent plus qu'avant les séniors. Premier réflexe : sortir de la honte. Vivre avec une pathologie chronique rend plus vulnérable, mais ne fait pas de vous une moins bonne personne, quelle que soit votre addiction. Consommer des produits de synthèse, de l'alcool, fumer du cannabis, du tabac, être dépendant des écrans ou des réseaux sociaux, demandent un accompagnement par une prise en charge spécifique. Celle-ci permet de faire le point sur ce qui vous a amené à adopter cette ou ces pratiques. L'accompagnement peut se faire dans une unité spécialisée, avec un addictologue et un sexologue (dans le cas du chemsex), ou via une association.
Pour plus d'information, consulter la partie prévention de notre page internet : **actions-traitements.org**

Penser à bouger
28 % des non sportifs souhaitent pratiquer un sport ! La pratique régulière du sport réduit de 43 % par mois les jours de baisse de moral et de stress. Le rythme idéal pour maximiser ces bienfaits psychologiques se situe entre 3 et 5 séances hebdomadaires de 30 à 60 minutes. Les activités collectives, le vélo et le cardio se révèlent efficaces pour stimuler et réduire l'anxiété.



Stress, anxiété : quand le mental s'emballe

Je suis stressé ! Est-ce une inquiétude passagère ou une angoisse intense ? Voici comment se repérer.
Le stress ponctuel est une réponse immédiate de notre corps face à une situation précise et extérieure. **L'anxiété** correspond à une peur anticipée d'événements futurs, qui peut se manifester par des signes physiques ou psychiques. Ces états deviennent pathologiques lorsqu'ils envahissent l'esprit et le corps, et atteignent tous les aspects de notre vie.

Les symptômes
Ils peuvent être physiques et psychiques : souci de sommeil, d'alimentation, de libido… L'anxiété peut générer une vision négative de l'avenir, des tensions, des nausées, de l'irritabilité, une sensation de gorge nouée, des spasmes ou des crises d'angoisse. Vivre avec le VIH peut rendre plus vulnérable psychiquement : il arrive que la multiplication des examens médicaux et des traitements provoque un sentiment de lassitude.
Si la solitude devient un refuge, si vous sortez moins de chez vous, c'est le moment d'en parler à votre médecin qui vous orientera vers un professionnel (psychiatre, psychologue).

Bon à savoir : **une baisse de moral passagère** peut s'atténuer en prenant des moments pour soi. Lorsque cela dure depuis un long moment et que ça vous gâche le quotidien, cela nécessite une prise en charge médicale ou psychologique. N'hésitez pas à consulter.

La cohérence cardiaque, une respiration anti-stress
Cette méthode de respiration facile calme le système nerveux. La règle des 365 : 3 fois par jour, 6 respirations par minute (5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration), pendant 5 minutes. Cet exercice simple fait baisser le cortisol (l'hormone du stress). Téléchargez l'appli gratuite **Respirelax+** pour vous aider.

Pourquoi est-ce parfois difficile de demander de l'aide ?
Parce que l'on n'est pas toujours conscient de la situation, parce que l'on pense que l'on va y arriver tout seul, parce que l'on a peur d'être jugé, parce qu'on s'est "habitué" au stress. Chacun doit pouvoir parler de santé mentale sans se juger et sans crainte de l'être. Commencez par confier à votre médecin des signes concrets comme la fatigue ou un sommeil perturbé. En apprenant à identifier et nommer vos émotions, vous ferez un premier pas vers le mieux-être.

Retrouver un sommeil réparateur

Quand on avance en âge et que l'on vit avec une pathologie chronique, le sommeil est bien plus qu'un simple temps de repos : c'est aussi le gardien du bon fonctionnement de notre cerveau. Chercher à bénéficier de douces nuits est donc une priorité, car un sommeil altéré peut réduire notre résistance au stress ou aggraver des difficultés de concentration et de mémoire.

Avec les années, l'architecture du sommeil se modifie naturellement. La part de sommeil profond et de **sommeil paradoxa**l (celui des rêves, de la gestion du stress et de l'apprentissage) a tendance à diminuer. La phase de **sommeil profond** est fondamentale car c'est pendant cette période que le cerveau s'active, se recharge et s'emploie à déployer toutes ses capacités : la mémorisation, la plasticité cérébrale (création de nouvelles connexions neuronales). Manquer de sommeil profond peut entraîner une fatigue chronique et affecter l'immunité. Lorsque ce phénomène est accentué par le stress ou l'anxiété, la fatigue accumulée finit par peser sur la vivacité d'esprit et rajoute au sentiment d'épuisement.

Je fais le bilan de mes nuits
Comment est-ce que je dors réellement ? Est-ce que je me sens fatigué, voire épuisé dès le réveil ? Mes nuits sont-elles hachées par de nombreux réveils nocturnes ou parasitées par des cauchemars ? Ne banalisez pas ces signaux, et parlez-en à votre médecin.

Les petits ajustements du quotidien :
• **Limiter les excitants :** la consommation de café ou de boissons énergisantes l'après-midi et le soir retarde l'endormissement et fragmente la nuit.
• **Freiner les écrans :** regarder des vidéos ou consulter son téléphone juste avant de dormir stimule et nuit beaucoup au sommeil.
• **Instaurer un sas de décompression avant le coucher :** cela aide le cerveau à sécréter les hormones nécessaires au repos (ex : lire un livre sur papier est bénéfique.)

Le somnifère en question
Pour traverser des périodes d'insomnie, des médicaments comme les benzodiazépines sont souvent prescrits. Leur utilisation ne doit pas dépasser quelques semaines. Avec le temps, ils peuvent altérer la qualité du sommeil. Avec votre médecin, abordez la question du sevrage, sans culpabilité. Il se fera au moment choisi, à votre rythme, associé à un soutien psychologique si nécessaire ou à des thérapies non médicamenteuses comme l'activité physique adaptée, le yoga, la méditation. Écoutez les podcasts de **La Canopée** pour vous aider à vous endormir.

Dépression : reconnaître les signes pour agir tôt

La tristesse est une émotion que chacun traverse un jour, un coup de déprime souvent passager. **La dépression** s'installe différemment, un peu comme si un voile gris ternissait tout. On se sent impuissant, sans joie, avec la sensation d'être engagé dans un tunnel sans perspective de trouver du soleil. Cet état s'accompagne d'un épuisement profond, de troubles du sommeil ou de l'appétit, et d'un sentiment d'isolement. Pour les personnes vivant avec le VIH, le poids de la solitude, des traumatismes, de certains traitements, des pertes de proches ou la précarité peuvent l'expliquer. Prendre soin de soi, accéder aux plaisirs, s'occuper de sa santé ou garder des activités qui font du bien devient difficile.

La dépression est une épreuve dont on peut sortir avec beaucoup de bienveillance envers soi-même. Contrairement à une idée fausse très répandue, cela n'est absolument pas une question de volonté. Dire à une personne dépressive de se bouger est inefficace et culpabilisant.

5 points qui doivent amener à consulter
Les troubles de santé mentale s'expriment rarement de manière isolée. Pour les repérer, noter les changements récents.
1. Les modifications du sommeil : difficultés d'endormissement, réveils précoces, nuits entrecoupées de réveils.
2. Les modifications cognitives : difficultés de concentration, sensation de baisse d'efficacité au travail, oublis très fréquents dans la vie quotidienne.
3. L'absence totale d'envies, la perte d'appétit, la tristesse constante, la dévalorisation.
4. La difficulté à prendre son traitement, la consommation en hausse ou régulière de produits psychoactifs, de tabac ou d'alcool.
5. La formulation d'un désir de mourir, même lâchée au détour d'une phrase.

Les conseils canadiens pour avancer pas à pas face à la dépression
L'association canadienne **CATIE** suggère de se fixer des objectifs modestes :
• s'efforcer de garder des horaires de sommeil stables et s'habiller dès le matin pour marquer le début de la journée,
• sortir chaque jour pour une courte marche ou réaliser des activités simples et sans contrainte, comme faire quelques courses,
• maintenir des contacts brefs mais réguliers avec ses proches, tout en limitant la consommation d'alcool et de substances.
Leur livret « *Le VIH et le bien-être émotionnel* » se télécharge sur leur site **www.catie.ca**.

Prendre soin de soi au quotidien

Apprécier le temps présent, quel que soit son âge, c'est s'accorder du temps pour soi, à son rythme. En complément d'un suivi médical régulier, prendre soin de son corps et de son esprit passe souvent par une routine, à se façonner sur mesure.

Retrouver l'énergie de bouger
L'activité physique est une alliée précieuse pour préserver vos articulations, éviter la perte musculaire, entretenir le système hormonal. L'effet sur l'énergie et le moral est aussi démontré. La marche en pleine nature, la gym douce ou le yoga font des merveilles. L'Activité Physique Adaptée (APA), prescrite par votre médecin, permet de pratiquer des exercices encadrés par des professionnels et adaptés aux capacités des personnes atteintes de maladies chroniques. Il est également possible de se faire prescrire par un médecin des séances de rééducation chez un kinésithérapeute. Bon à savoir : le site **Move 50+** propose des vidéos d'exercices adaptés à chacun.

Mettre son cerveau sur pause
Accordez-vous des pauses avec de la méditation guidée (applications : **Petit BamBou**, **Insight Timer**). S'asseoir confortablement et écouter une playlist avec chants d'oiseaux, bruit de rivière ou de mer, ou vos artistes préférés aident à apaiser les tensions. Certaines associations proposent également des ateliers de sophrologie, de méditation ou de yoga.

Stimuler sa créativité
Le dessin, le tricot, la cuisine, l'écriture, le jardinage… Tout ce qui vous permet de créer quelque chose de vos mains libère de la dopamine, l'hormone du plaisir, et aide à maintenir le cerveau en alerte. Ne cherchez pas la perfection ou le résultat, concentrez-vous uniquement sur le plaisir du geste.

Sortir de chez soi
Aller chercher le pain, s'installer sur le banc d'un parc, voir du monde, croiser un commerçant : ces micro-interactions aident à rester connecté avec le monde extérieur. Garder un rythme est important, notre corps aime les repères. Essayer de vous lever, de manger et de vous coucher à des heures relativement régulières, cela structure la journée et donne un cadre rassurant, surtout les jours où la motivation n'est pas au top.

Où trouver des activités près de chez vous ?
La **Fédération Sportive LGBT+** accueille les personnes vivant avec le VIH et les alliés. Actions Traitements propose des ateliers bien-être (massages, sophrologie). N'hésitez pas à consulter les brochures ou les flyers du service d'infectiologie, beaucoup d'associations se font connaître par ce biais.

Quand ça devient trop difficile : qui contacter ?

Après avoir traversé des tempêtes, on a développé une vraie capacité d'adaptation. Mais, le seuil de tolérance est parfois dépassé. Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi apprendre à écouter ses propres signaux d'alerte.

Reconnaître les signes d'urgence
Quand la souffrance morale envahit tout, il faut identifier le moment où les stratégies habituelles qui nous aident à nous maintenir ne suffisent plus. Les signaux d'alarme :
- **l'isolement extrême :** le sentiment d'être coupé du monde, de ne plus avoir l'énergie de garder un lien social, jusqu'à « s'enfermer »,
- **une anxiété massive** qui paralyse, des insomnies répétées, une sensation de perte de contrôle, d'oppression ou de souffle court,
- **les pensées suicidaires :** des idées noires envahissantes, le sentiment de ne plus voir d'issue ou d'être un poids pour ses proches.

Que faire immédiatement ?
Tentez de ne pas rester seul avec ce poids : accordez-vous le droit de dire « stop », essayez de trouver une personne pour en parler sans honte. Exprimez ce que vous ressentez, que ce soit à un proche de confiance, à un membre d'une association ou à un soignant. Les professionnels de santé sont formés à l'accompagnement de ces moments de crise. Le service d'infectiologie où vous êtes suivi dispose d'un réseau de professionnels pour vous aider. Vous ne serez pas jugé, ni considéré comme faible ou fragile. Bien au contraire, demander du soutien, c'est se montrer courageux.

Si vous vous sentez en danger, n'attendez pas pour agir
- Appeler une écoute spécialisée : le 3114 est le numéro national de prévention du suicide (24h/24). Des professionnels sont à votre écoute pour vous aider à traverser la crise (gratuit, anonyme, 7j/7).
- Sida Info Service au 0 800 840 800 : un espace de parole confidentiel.
- En cas de crise aiguë ou de risque de passage à l'acte imminent, appelez le 15 (SAMU), le 18 (Pompiers) ou le 112 (numéro d'appel d'urgence européen), ou rendez vous directement aux urgences de l'hôpital le plus proche.

Quels professionnels pour vous accompagner durablement ?
N'hésitez pas à solliciter l'équipe qui vous suit pour votre VIH (infectiologue, infirmiers, équipe d'éducation thérapeutique, assistant social, kinésithérapeute). Elle peut vous orienter vers un psychologue, un psychiatre, ou un neuropsychologue au sein de l'hôpital pour faire le point et vous aider à retrouver un équilibre.

Être entouré

Bien sûr, la solitude permet parfois le repos ou même le réconfort. Choisir son rythme, sans avoir à s'expliquer, peut faire du bien. Toutefois, la compagnie, les échanges, les confidences et même la conversation nous nourrissent. Des études scientifiques l'ont montré, l'isolement fragilise, tandis que les liens sociaux et amicaux sont de puissants protecteurs de notre santé cognitive, et de notre moral. Maintenir des liens nous permet de créer de nouvelles connexions cérébrales, quel que soit notre âge.
Bref, s'entourer, c'est prendre soin de sa santé mentale.

Réinventer ses réseaux
Avancer en âge implique parfois d'avoir perdu des proches au fil des années (voir page 15). Il se peut que la vie sociale se transforme et prenne moins de place, consciemment ou non. Comment s'investir davantage ? En tentant de faire naître des amitiés, de rappeler des amis perdus de vue, en s'impliquant dans des activités associatives, culturelles ou ludiques : cela permet de créer et de développer des amitiés et de garder une curiosité intellectuelle dynamisante. Chaque contact humain compte.

Ma famille choisie et mes relations affectives
Quand nos parcours de vie s'écartent des schémas traditionnels, les notions de soutien peuvent changer de visage. La famille choisie - partenaires, personnes concernées, amis de confiance - joue un rôle aussi essentiel que bienfaisant. Partager une histoire et des valeurs communes, ça fait du bien, affectivement parlant. Les relations non conventionnelles, en dehors du cadre familial, peuvent offrir des espaces de sécurité et de validation (on se sent apprécié et non jugé) pour s'épanouir et réduire le sentiment de solitude. Construire, pas à pas, un réseau qui vous fait du bien, c'est une bonne idée.

Hakim
« À 55 ans, ma famille, ce sont mes amis et les militants de mon association qui comptent pour moi. Avec eux, je me sens en sécurité. Quand j'ai un coup de mou, savoir que je peux appeler l'un d'eux, ça change tout. J'ai mis du temps à me confier, à me sentir à l'aise, ça s'est fait sur la durée. »

Comment faire ?
Entretenir ses relations, prendre soin de l'autre et échanger dès que possible, c'est à notre portée. N'attendez pas de vous sentir isolé pour passer un coup de fil, partager un café ou participer à un groupe de parole. Donner et recevoir du soutien renforce le sentiment d'utilité et ce qu'on appelle le pouvoir d'agir (en anglais "empowerment"), où l'on utilise des ressources parfois ignorées.

Isolement et vécu d'une perte

Un deuil ancien, outre la perte engendrée, peut faire écho à de tristes souvenirs, résonner et nous ramener aux années 80-90, avant l'apparition des traitements antirétroviraux. Des souvenirs sensibles nous reviennent en mémoire, avec parfois un peu de joie ou au contraire, une tristesse infinie. Ce cumul de disparitions parmi les proches a pu engendrer un deuil dit traumatique, susceptible de se réactiver.
Les pertes ne se limitent pas aux décès : le départ à la retraite d'un infectiologue de toujours, qui a parfois accompagné toute une vie de soin et de lutte, peut ressembler à un deuil. Si cela est programmé, veillez à « ritualiser » le changement de soignant par un dernier rendez-vous, un peu plus long, pour se dire au revoir et enclencher sereinement la transition.

Le deuil : un processus d'oscillation permanente
L'injonction populaire à « faire son deuil » est souvent perçue comme une violence, car la crainte majeure reste d'oublier l'être que l'on a perdu. Le deuil n'est donc jamais un chemin linéaire qui s'achève par l'oubli. Le modèle classique de Kübler-Ross offre des repères (choc, déni, colère, marchandage, dépression, acceptation). Toutefois, dans la réalité, le deuil est une oscillation permanente entre la douleur de la perte et la reconstruction de la vie. Avancer vers de nouveaux projets provoque parfois de la culpabilité, l'impression de trahir l'absent et fait temporairement reculer dans la tristesse. Avec le temps, la douleur, sans disparaître, s'apprivoise, s'estompe, pour diminuer en intensité et devenir plus tolérable. Nous finissons, à notre rythme, par être capables de laisser la vie reprendre ses droits.

Briser l'isolement, demander de l'aide
Face au vide du veuvage et de la solitude, l'engagement associatif et la participation à des groupes de pairs peuvent faire du bien. Rejoindre d'autres personnes partageant un vécu similaire permet de recréer du lien social, de s'investir pour une cause commune et de sortir d'un repli sur soi. C'est aussi un espace de transmission intergénérationnelle, où l'expérience des aînés aide les plus jeunes, et vice-versa. Face au deuil, au veuvage, aux ruptures et aux éloignements, chacun avance à sa façon : il n'y a pas de durée « normale » pour être triste. Pleurer de temps en temps après des années témoigne de la profondeur d'un attachement, pas d'une pathologie. En revanche, si la douleur paralyse le quotidien de manière prolongée, un accompagnement professionnel est nécessaire.

Se libérer
La parole est libératrice. **Appelez la ligne téléphonique nationale d'écoute deuil au 01 42 38 08 08** si vous souhaitez rejoindre un groupe de parole. Des pratiques comme la sophrologie aident à relâcher les tensions physiques et à retrouver le sommeil. Le deuil est un cheminement individuel nécessaire qui ne se contourne pas. Traversé avec soutien, il nous rattache à la vie, à ses joies, ses plaisirs, sa beauté.

Roger
« Séropositif à 19 ou 20 ans, au début des années 90, j'ai perdu mon premier compagnon à 23 ans, puis des dizaines d'amis pendant 4 ou 5 années. J'ai trouvé du soutien en militant, et croisé des gens qui vivaient les mêmes choses que moi, avec d'autres vies, d'autres soucis et surtout des projets pour exiger ensemble d'être mieux traités, dans tous les sens du terme. J'ai 53 ans et assisté à des décès d'amis plus âgés qui ne vivaient pas avec le virus. Malgré la souffrance, j'ai réussi à célébrer ce qu'ils avaient apporté, à moi, aux autres, à leurs proches. Ils ont eu la chance de vivre bien plus longtemps que mes amis de l'époque noire. »



Plaisirs, projets et nouveaux équilibres

Comment éviter que le quotidien ne s'installe dans une routine monochrome ? Est-il possible de mettre à distance une forme de lassitude qui peut devenir pesante ? Les plus belles pages ne sont pas tournées. Se réinventer, l'expression paraît un peu usée et nous partons de ce que nous sommes, avec la force dont nous avons fait preuve face aux défis. Comment le formuler ? Disons qu'il existe toujours, au fond de chacun d'entre nous, des envies, des chemins de découverte et d'exploration prêts à se rallumer. Il n'y a pas de date de péremption pour le bonheur, la curiosité, le plaisir, l'épanouissement. **Nous avons la liberté de réactiver une étincelle, de mettre quelques paillettes dans nos vies.**

Étape 1 - Renouer avec ce qui me fait vibrer
Aller mieux et s'ouvrir à la nouveauté ne demande pas de tout bouleverser, de changer de vie du jour au lendemain. C'est un cheminement qui peut commencer par une exploration douce et bienveillante de soi-même et un mini retour vers le passé : qu'est-ce qui me faisait vibrer autrefois ? Quelles sont les envies que j'ai laissées de côté par manque de temps ? Ne suis-je pas, aujourd'hui, plus âgé et plus confiant pour me remettre à la chanson, à la guitare, à la danse ou à la peinture ? Les passions un peu assoupies ne demandent qu'à être réveillées. Oser se dire « pourquoi pas moi ? » est un premier pas. Chaque curiosité qui renaît est une porte ouverte sur le monde et un moteur anti-âge. Le cerveau est paresseux : moins nous le stimulons, moins nous avons de motivation à faire de nouvelles activités, mais le contraire fonctionne aussi ! Plus nous le poussons à apprendre, plus nous l'aidons à garder ses capacités de fonctionnement. Cultiver de nouveaux centres d'intérêt nous met aussi en contact avec de nouveaux visages, de nouvelles cultures et nourrit notre besoin d'échanges.

Étape 2 - Initier un projet qui aide les autres
S'engager dans le bénévolat aide à se régénérer. Apprendre, découvrir, s'investir renforce l'empathie, les capacités d'écoute et l'estime de soi, qui n'est pas toujours au beau fixe dans un monde qui valorise trop peu les atouts des séniors. Que l'on choisisse de s'impliquer dans le milieu associatif, d'initier un groupe à quelque chose que l'on maîtrise (la pâtisserie, le bricolage, le jardinage avec le boom des jardins partagés…) sera bénéfique. Se tourner vers l'extérieur, offrir un peu de son temps, c'est l'assurance de gagner en énergie. En aidant les autres et en participant à des projets collectifs, nous retrouvons une place, un sentiment justifié d'utilité sans oublier le plaisir du partage et la reconnaissance que l'on reçoit.



Étape 3 - Se réapproprier son corps et son intimité.
La sensualité, le plaisir et la sexualité – y compris l'auto-sexualité (se masturber, se faire plaisir) peuvent se redécouvrir, à son rythme, à n'importe quel âge. Voyons cela comme un rituel personnel, une agréable routine douce. Libéré de toute culpabilité, accordons-nous le droit au plaisir physique. Il aide à renouer le lien avec soi-même. C'est essentiel et légitime, peu importe les années qui passent. Les neurotransmetteurs du plaisir (la dopamine par exemple) se manifestent et ça devient vite délicieux.

Le plaisir est un pilier et un allié précieux de notre santé mentale. Pour lui donner toute sa dimension, il est essentiel de rééquilibrer ses journées et de faire de la place à autre chose qu'aux contraintes ou aux obligations quotidiennes.

Rendez-vous médicaux et charge mentale
Veiller à honorer les rendez-vous médicaux est essentiel. Parfois, ils ont tendance à s'accumuler. N'en prenez pas plusieurs le même jour ou la même semaine si vous percevez cela comme pesant. L'objectif ? Que les rendez-vous n'occupent pas en permanence vos pensées, que vous ayez le temps de respirer. Faites de votre mieux pour programmer des plages de détente, d'amusement, de loisirs. Une simple balade en forêt peut, à elle seule, oxygéner les poumons et l'esprit.

Coumba, 62 ans
« Au départ, la peur de la moquerie liée à ma foi m'empêchait de pousser la porte d'une association de lutte contre le sida. J'ai donc rejoint un groupe de couture et je n'ai pas abordé ce sujet. C'est en me liant avec une femme ayant perdu son mari à cause de la maladie que nous avons créé, peu à peu, un mini réseau solidaire, soutenu discrètement par notre pasteur et une infirmière hospitalière. Sans local ni logo, nous accueillons des femmes séropositives pour discuter de tout. On se soutient, on aide pour prendre un rendez-vous ou aller à une consultation. Avec le temps, je me suis sentie reconnue comme une aînée, ça m'a permis de sortir un peu plus, tout en restant discrète, ça me convient bien. »

Les émotions, apprendre à mieux les accueillir

Vivre avec le VIH c'est faire face à des émotions très diverses. L'annonce du diagnostic, les traitements, les rendez-vous médicaux peuvent susciter de l'inquiétude, de la colère, de la tristesse, de la peur, du soulagement. **Ces émotions sont normales, elles ne sont ni bonnes ni mauvaises : elles nous renseignent sur ce que nous vivons, ce que nous ressentons et sur nos besoins.**

Nommer les émotions
Mettre un nom sur une émotion n'est pas toujours facile, mais c'est une première étape importante. Commencez par identifier ce que dit le corps, puis repérez les émotions simples. La roue des émotions peut vous aider à préciser ce que vous éprouvez. Par exemple, derrière un sentiment d'anxiété peut se cacher de l'inquiétude, de la frustration, de la déception ou de la fatigue. Plus une émotion est identifiée avec précision, plus il est facile d'y faire face.

Un état passager
Les émotions ressemblent souvent à des montagnes russes : elles montent, atteignent un sommet, puis redescendent. Même lorsqu'elles sont intenses, elles ne durent généralement pas éternellement. Les accepter ne signifie pas se résigner, plutôt de garder en tête qu'elles sont passagères.

Verbaliser
Mettre des mots sur une émotion auprès d'un proche, d'un professionnel de santé, d'un psychologue ou d'une personne de confiance permet souvent de se sentir moins seul et aide à mieux comprendre ce qui se passe en soi. Il n'y a aucune honte à dire : « Aujourd'hui, je me sens inquiet », « Je suis en colère » ou « J'ai besoin d'aide ». Exprimer ses émotions est une force, pas un signe de faiblesse.

Observer sans juger
Certaines personnes préfèrent écrire dans un carnet, dessiner, méditer, pratiquer une activité physique ou simplement prendre quelques minutes pour respirer et observer ce qu'elles ressentent. L'important est de trouver ce qui vous convient.

Mes émotions prennent trop de place, que faire ?
Si une émotion devient envahissante, dure plusieurs semaines ou vous empêche de vivre comme vous le souhaitez, il est important d'en parler. Des solutions existent, et il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour demander de l'aide, car un accompagnement peut être nécessaire (voir page 23).

Comprendre les directives anticipées

Penser à l'avenir, c'est envisager des moments de fragilité, où l'on pourrait avoir besoin d'aide, tout en gardant la possibilité d'exprimer des choix conscients. C'est une démarche intime, choisie, qu'il est préférable de faire quand on se sent en pleine possession de ses moyens intellectuels. **Anticiper les décisions médicales, c'est donc faire valoir sa volonté, se rassurer et alléger la charge émotionnelle de ses proches. Et penser à la fin de vie, cela ne fait pas mourir.**

Un cadre protecteur pour faire entendre sa voix

Les directives anticipées : elles permettent à toute personne majeure d'exprimer ses volontés sur sa fin de vie et les traitements médicaux au cas où elle ne pourrait plus s'exprimer. Valables indéfiniment, révisables et révocables à tout moment, elles s'imposent légalement aux médecins, sauf cas d'urgence vitale ou décision collégiale d'incompatibilité médicale. Elles peuvent être rédigées sur papier libre ou via des formulaires type sans nécessiter de validation officielle. Une copie doit être transmise aux proches, au médecin et à la personne de confiance, ou intégrée à Mon espace santé afin de garantir leur application. Complétez-les directement en ligne grâce au formulaire dédié ou déposez-les dans la rubrique « Entourage et volontés » de votre profil médical (**www.monespacesante.fr**).

La personne de confiance : désignée par écrit, elle sera votre voix et votre porte-parole auprès de l'équipe médicale si votre état de santé ne vous permet plus de communiquer, pendant votre parcours de santé. Le secret médical qui vous est dû persiste et ne lui donne pas accès au dossier médical, en dehors de votre accord explicite.

La fin de vie : l'expression comprend un ensemble de droits garantissant une prise en charge respectueuse de la dignité humaine, sans souffrance inutile.

Les soins palliatifs : ils ont pour objectif de soulager la souffrance physique et psychique, pour offrir une fin de vie digne et apaisée. La loi du 26 mai 2026 vise à garantir le droit fondamental à leur accès, de manière équitable sur le territoire. Dans certaines situations, la loi Léonetti-Claeys, 2016, autorise la sédation profonde et continue jusqu'au décès. Plus d'informations sur **sfap.org** et **jalmalv-federation.fr**

Loi du 18 août 2026 : l'aide à mourir en France
Cette loi autorise l'aide à mourir pour les personnes majeures, malades graves et incurables en phase avancée ou terminale. Le dispositif permet de s'administrer soi-même la substance létale. Si nécessaire, l'intervention d'un soignant peut être sollicitée pour l'administration. Plus d'informations sur : **admd.org** et **www.vie-publique.fr/loi**

Mémoire, concentration et vieillissement

Quand notre mémoire, nos facultés d'attention, la vitesse de traitement d'une information ne sont plus les mêmes, il peut s'agir de troubles dits neurocognitifs, une altération progressive des fonctions cérébrales. Chez les personnes vivant avec le VIH, ils résultent de l'effet du vieillissement naturel, de l'action du virus et d'une neuro-inflammation chronique (voir **brochure 1**, page 33).

Comprendre VIH et cognition : quels liens, quels mécanismes biologiques ?
L'espérance de vie des personnes séropositives se rapproche aujourd'hui de celle de la population générale. Une inflammation persistante des petits vaisseaux sanguins et des cellules peut fragiliser le cerveau à long terme. Chez les personnes âgées, on observe plus souvent ces atteintes des petits vaisseaux du cerveau, associées à un risque légèrement plus élevé d'AVC. Plus rarement, certains antirétroviraux comme les inhibiteurs d'intégrase peuvent induire des effets indésirables neuropsychologiques (céphalées, insomnies, troubles de l'humeur).

Oublis bénins ou affaiblissement cognitif : comment se repérer ?
Nos parcours de vie (traumatismes passés, stigmatisation, isolement, précarité économique ou sociale) peuvent alimenter un sentiment d'anxiété et une dépression qui peuvent affecter la mobilisation de nos capacités cognitives. L'objectif est de distinguer les oublis bénins qui nous arrivent à tous, d'oublis plus caractéristiques nécessitant d'être accompagné et pris en charge. Ne rien faire, c'est risquer à terme d'entamer durablement la « réserve cognitive » (la capacité d'adaptation de notre cerveau).

Quand et qui consulter ?
Dès que vous ou vos proches observez un problème cognitif : trous de mémoire récurrents, désorientation, confusion, baisse d'attention… Si c'est le cas, abordez le sujet avec votre infectiologue lors des visites de suivi. Cela permettra de vous orienter vers des filières hospitalières spécifiques et connecter si besoin gériatrie, psychiatrie et consultations mémoire.

L'atout de la prescription optimisée
La réduction de la polymédication (« trop de médicaments ») est une piste pour diminuer les effets indésirables, les interactions et protéger le cerveau, mais ne peut pas se décider seul. Une réévaluation annuelle des ordonnances par votre infectiologue, médecin traitant ou pharmacien (pendant le bilan de médication), permet d'initier une prescription optimisée. N'hésitez pas à en parler avec vos soignants.

Préserver son autonomie

Vieillir en forme ? C'est possible, si l'on agit tôt pour prévenir un possible déclin cognitif. Car l'avancée en âge peut s'accompagner d'une plus grande sensibilité à la fatigue cognitive, à des baisses d'attention ou à de petits ralentissements de la vitesse de traitement des informations.

Chouchouter son cerveau au quotidien
La santé cognitive ne dépend pas seulement du temps qui passe, elle est liée à notre style de vie. Prévenir le déclin cognitif, c'est prendre soin de son équilibre global :
• **Protéger ses vaisseaux sanguins :** surveiller sa tension, son cholestérol et adopter une alimentation équilibrée aide à maintenir une bonne microcirculation cérébrale. Prendre soin de son cœur, c'est aussi entretenir sa mémoire et sa vivacité d'esprit.
• **Soigner le sommeil profond,** au cours duquel le cerveau se régénère, consolide les souvenirs (tout comme prendre moins de café, utiliser moins d'écrans avant de dormir).
• **Stimuler et bouger :** l'activité physique adaptée, l'engagement dans des projets qui dynamisent l'esprit, la lecture, les mots fléchés, les jeux de société, participent aussi à cultiver sa plasticité.

Gériatre, psychiatre, qui fait quoi ?
Le gériatre porte un regard global sur la santé et la fragilité liée à l'avancée en âge. **Le psychiatre** diagnostique les troubles mentaux pour aider à retrouver un équilibre psychique. Le stress, le deuil, l'anxiété peuvent laisser des traces psychologiques qui miment des troubles de la mémoire ou aggravent une fatigue attentionnelle.
La coordination entre infectiologue, gériatre, psychologue ou psychiatre prend tout son sens : leurs expertises se croisent pour différencier fragilité cognitive, syndrome anxio-dépressif ou hypervigilance épuisante. C'est un atout pour les personnes vivant avec le VIH : le suivi médical et l'accès aux soins sont plus réguliers et mieux coordonnés.

Trois choses à savoir :
• Évoquer une baisse de concentration, des difficultés à planifier une tâche ou une distraction inhabituelle lors de sa consultation semestrielle permet d'ouvrir les bonnes portes.
• Des bilans neuropsychologiques, des consultations mémoire labellisées sont accessibles pour faire le point en toute bienveillance sur www.centres-memoire.fr
• Consulter en gériatrie ou en consultation mémoire dès 50 ou 60 ans ne signifie pas développer une maladie d'Alzheimer, c'est un acte de prévention. Car l'infection au VIH peut avoir un impact modéré sur la concentration, la vitesse de réflexion ou l'organisation. Ces mécanismes diffèrent de ceux de la maladie d'Alzheimer et ne correspondent pas à une maladie neuroévolutive.

Les professionnels et réseaux qui peuvent aider

Comment s'y retrouver parmi les professionnels et les associations prêts à vous accompagner sans jugement ?

Psychologue	Propose un espace de parole confidentiel et neutre. Aide à traverser une période de crise, à gérer le stress ou à surmonter un deuil sans prescrire de médicaments. **Le neuropsychologue** est spécialisé dans le fonctionnement du cerveau. Son rôle est de déterminer un lien entre les dysfonctionnements neurologiques et leurs répercussions. Il propose des évaluations et des rééducations des fonctions cognitives.
Psychiatre	Médecin spécialiste de la santé mentale habilité à poser un diagnostic médical et à prescrire un traitement (antidépresseurs, anxiolytiques, etc.) en veillant aux interactions avec les antirétroviraux. Consultation remboursée par l'Assurance Maladie.
Psychothérapeute	Utilise des méthodes pratiques et structurées pour aider à surmonter des souffrances précises. Ce titre est protégé par la loi : il s'agit de professionnels certifiés par l'État disposant d'un numéro RPPS.
Les professionnels hospitaliers	Dans votre service d'infectiologie, les infirmiers, notamment **les infirmiers en pratique avancée (IPA)** collaborent avec votre médecin et disposent de plus de temps de consultation. N'hésitez pas à les solliciter. Certains services proposent des consultations avec **des sexologues** qui connaissent les spécificités du VIH et peuvent vous aider sur des sujets concernant l'intimité. La plupart des services d'infectiologie ont aussi des équipes d'éducation thérapeutique pour vous aider à mieux vivre avec le VIH.
Les associations de patients	Animées par des pairs qui partagent votre vécu. Elles proposent des programmes d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) sur divers thèmes, dont la vie psychique. Espaces sûrs où la parole est libre (par exemple : Actions Traitements à Paris et Montpellier).
Les groupes de parole associatifs	Permettent de briser l'isolement en échangeant avec d'autres personnes confrontées aux mêmes problématiques. Prenez le temps de bien le choisir et vérifiez toujours qu'il est proposé par une structure reconnue et encadré par un animateur formé pour garantir la confidentialité.

Et la spiritualité ?
La religion, la méditation ou la spiritualité sont des ressources précieuses pour trouver du sens et apaiser les inquiétudes. La démarche spirituelle proposée doit vous soutenir sans jamais vous isoler de vos proches, et ne doit en aucun cas vous inciter à interrompre votre suivi médical ou vos traitements.

CONCLUSION

10 repères pour prendre soin de sa santé mentale

1. **Essayez au maximum d'entretenir des liens :** appelez vos amis sans attendre qu'ils le fassent, nouez de nouveaux contacts quand c'est possible.
2. **Si vous traversez une période difficile, ne le gardez pas pour vous** en vous disant que ça va passer. Plus vous demandez de l'aide tôt, plus simple ça sera.
3. **Gardez à l'esprit que la prise de décision est quelque chose de bénéfique.** Se laisser porter, c'est bien, mais votre pouvoir d'agir est tout aussi important.
4. **Bougez quotidiennement :** évitez les journées sans sortir, multipliez les occasions de marcher, de vous promener à pied ou à vélo dans un parc, un bois ou en ville.
5. **Prenez soin de votre sommeil :** couchez-vous à des horaires réguliers, évitez les repas lourds et l'excès d'écran avant le coucher. Parlez-en à un médecin si besoin.
6. **Faites des projets, même modestes,** et datez-les, cela aide à se projeter.
7. **Acceptez les périodes plus fragiles,** les changements, pour adopter de nouvelles stratégies. Quelques adaptations simples (le sport, la méditation, fréquenter une association) peuvent vous aider à sortir d'un sentiment de lassitude.
8. **Privilégiez les activités riches de sens** qui vous enthousiasment et vous motivent. Il n'y a pas d'âge pour apprendre une langue étrangère, fréquenter un atelier d'écriture ou se mettre à la salsa.
9. **Prenez grand soin de votre santé,** ne laissez pas l'âge servir de prétexte à l'inaction. Parfois, quelques séances de kiné suffisent à libérer une épaule douloureuse.
10. **Accordez-vous de vrais moments de plaisir :** savourer un bon repas fait maison, profiter d'un rayon de soleil, écouter une musique qui fait du bien. Réveillez vos sens, prenez le temps de trouver et d'apprécier ce qui vous rend heureux.

Philippe

« J'ai vu mon premier psy à 22 ans, quand j'ai appris que j'étais infecté. J'ai 62 ans. Mon généraliste m'a poussé à y aller et ensuite j'en ai vu deux autres, un psychiatre et un psychologue sur de longues périodes, ça m'a aidé à moins m'en vouloir, car on nous jugeait déjà beaucoup à l'époque. Je n'ai plus de suivi psy, mais je sais que je peux y retourner pour faire un point si besoin. Il m'est arrivé de prendre des antidépresseurs, une bonne décision et avec l'âge, j'ai tout mis en place pour aller bien : je marche dans la nature, je fixe mes limites, je ne m'excuse plus d'être souvent fatigué. Je m'occupe mieux de moi qu'à mes 30 ans. J'ai bien trop de rendez-vous médicaux, mais avec le temps, j'ai appris à me faire entendre. »

ALLER PLUS LOIN, ORIENTATIONS

De nombreuses associations interviennent dans le domaine de la lutte contre le VIH et dans l'accompagnement des personnes concernées. Nous en citons quelques-unes ici.

Aides pour les groupes d'auto-support, l'information, et la présence sur tout le territoire métropolitain et DROM-COM.
aides.org

L'ENIPSE (Lille, Lyon, Marseille, Montpellier, Paris, Toulouse) propose des entretiens pour améliorer les connaissances sur la sexualité et propose des permanences d'accueil, d'écoute et de soutien psychologique avec notamment CeSaMe : dispositif de soutien et d'orientation psychologique pour les personnes LGBTQIA+ et leurs proches.
enipse.fr

Espace Santé Trans (IDF) est une association de promotion de la santé des personnes transgenres. Elle rassemble des militants et professionnels de santé, sensibilisés aux différents besoins et difficultés rencontrés par les personnes transgenres en matière d'accès à la santé. Elle propose une permanence psy gratuite tous les vendredis à Paris sur rendez-vous.
espacesantetrans.org

Tempo (Grenoble) propose des entretiens psychologiques individuels ainsi que de nombreux ateliers sur le bien-être : atelier diététique et nutrition, activités physiques adaptées (APA), atelier soins d'ostéopathie, art-thérapie, atelier couture.
astempo.fr

Da Ti Séni (Lyon) offre un soutien affectif et psychologique aux personnes isolées vivant avec le VIH, hépatites, IST et autres pathologies lourdes. Elle souhaite favoriser les échanges autour des questions de santé et de prévention entre la France et les pays africains.
datiseni.org

De nombreuses associations en région peuvent vous renseigner ou vous accompagner si besoin. N'hésitez pas à les contacter : le 190 à Paris, AC Sida à Nice, ADIS à Calais, Aiutu Corsu à Ajaccio, ARCAT à Paris, Entr'AIDSida à Limoges, ENVIE à Montpellier, Girofard à Bordeaux, Ikambere à Saint-Denis, Le Comité des Familles à Paris, Le Groupe Santé Genève en Suisse, Les Gais Retraités à Paris, Les InVihsibles à Arras, Les Petits Bonheurs à Paris, Les Séropotes à Paris, Ouest Trans à Rennes, Relais VIH à Rodez, Entr'AIDES en Guyane, Gwada Uni-Vers en Guadeloupe, Nariké M'sada à Mayotte, etc. Enfin, n'hésitez pas à consulter l'annuaire des associations proposé par Sida Info Service : **www.sida-info-service.org/annuaire/Association-Sida**

REMERCIEMENTS

Directeur de publication
Franck Desbordes, association Actions Traitements

Comité de rédaction
Marion Bourgey Trouillet, psychologue clinicienne, CHU Montpellier
Dr Agnès Certain, pharmacien PH, Hôpital Bichat-Claude Bernard
Yves Ferrarini, association Actions Traitements

Rédaction
Luc Biecq

Coordination
Ashveni Convence, association Actions Traitements

COPIL & Experts
Iris Arnulf, psychologue, association Tempo, Grenoble
Dr Zohra Berki, docteur en psychopathologie clinique et psychologue clinicienne
Véronique Carette, psychopraticienne et sophrologue
Dr Rocco Collarino, infectiologue-gériatre, CHU Paul Brousse
Carole Damien, association Actions Traitements, Montpellier
Charline Garnier, neuropsychologue, CHU de Nantes
Dr Marie Hamard, gériatre, Hôpital Bichat-Claude Bernard
Dr Françoise Linard, psychiatre psychanalyste, Hôpital Tenon
Lise Malvy, psychologue spécialisée en neuropsychologie, Hôpital Bicêtre
Emilie Maniolos, psychologue clinicienne, Hôpital Hôtel Dieu
Julien Martinez, infirmier (IPA) en psychiatrie, CHU de Clermont-Ferrand
Lydienne Ntogue, association Actions Traitements, Marseille
Thibaut Vignes, association Les Petits Bonheurs, Paris

Maquette et Illustrations
Gaël Lapasset, graphiste

INFOS PRATIQUES

> Nos outils pratiques sont à télécharger et/ou à commander gratuitement
www.actions-traitements.org/commande



Cette brochure est la 3ème de la série « Bien VIHvre après 50 ans ». Les deux premières brochures sont déjà disponibles gratuitement sur notre plateforme de commande.
La prochaine brochure de la série aura pour thématique l'environnement social des personnes vivant avec le VIH séniors.



> Notre programme d'accompagnement s'adresse aux personnes concernées par le VIH et les co-infections.
Pour y participer, contactez le 06 51 62 16 20 (sms, appels, WhatsApp) ou envoyez un mail à accompagnement@actions-traitements.org : entretiens individuels et ateliers collectifs d'éducation thérapeutique, consultation avec une psychologue-sexologue, une tabacologue, permanence (sociale, diététique, juridique), ateliers bien-être (méditation, sophrologie, etc.) et affirmation de soi (stages d'autodéfense, droits au travail).



> Notre ligne d'écoute et d'information est disponible sur WhatsApp au 06 66 45 47 03 du lundi au vendredi de 10h à 18h (premier contact par message).

> Pour vous informer, suivre l'actualité VIH / hépatites et rester en contact avec Actions Traitements :

ACTIONS TRAITEMENTS
23, rue Duris – 75020 PARIS
Tél : 01 43 67 66 00
www.actions-traitements.org
Courriel : at@actions-traitements.org

Votre avis nous intéresse !
Afin de nous donner votre avis sur cette brochure, merci de bien vouloir répondre à quelques questions.

Ce document est rédigé et édité sous la responsabilité d'Actions Traitements, association de patients. Il n'est pas exhaustif : n'hésitez pas à contacter votre médecin ou pharmacien·ne en cas de doute. La thérapeutique change rapidement, imposant des mises à jour régulières. Tenez-vous informé·e, parlez-en avec votre médecin.

Commandez nos brochures sur le bien vieillir ainsi que nos autres outils sur notre plateforme de commandes : *actions-traitements.org/nos-outils/commandes*





ViiV Healthcare

Avec le soutien institutionnel de ViiV Healthcare

Actions Traitements
23 rue Duris - 75020 Paris
Tél : 01 43 67 66 00
at@actions-traitements.org
Suivez-nous sur