

## 5. Résumé

### 5.1 Dix règles pour vivre positivement

Dix règles pour vivre positivement se trouvent dans la Boîte d'information 10. La plus importante de ces dix règles est celle qui nous encourage à chercher de l'aide et le soutien de nos amis et familles. Sans ce soutien, il sera impossible de suivre les neuf autres règles. Ce qui signifie qu'il y a un besoin constant de réseau social d'hommes et de femmes capables de donner un soutien émotionnel à ceux qui sont affectés ou infectés par le VIH/SIDA (voir Tableau 2 au début du présent manuel).

#### **Boîte d'information 10: Dix règles pour vivre positivement**

1. Prendre des aliments nutritionnels et libres de tout pesticide
2. Réduire le taux de sucre et de caféine dans votre régime alimentaire
3. Réduire le stress et dormir beaucoup
4. Faire régulièrement des exercices mais tenter de réduire le taux de travail physique pénible
5. Prendre de l'eau bouillie/stérilisée
6. Améliorer son hygiène personnelle: rester propre et avoir des habits propres
7. Pratiquer les rapports sexuels sans dangers avec un partenaire plein de bonne volonté, fidèle et adulte
8. Abandonner la cigarette, l'alcool et les stupéfiants
9. Nettoyer votre milieu de vie
10. Chercher de l'aide et du soutien auprès des amis et de la famille

En mettant à exécution tous les trois plans communautaires pour réduire la vulnérabilité au VIH, promouvoir la bonne santé et assainir le cadre de vie, toute la communauté peut être mobilisée pour vivre positivement et augmenter du coup sa souplesse vis à vis des impacts du VIH/SIDA. Nous espérons que le récit vrai suivant, compté dans la Boîte d'information 11, vous inspirera comme il faut dans cette tâche<sup>9</sup>.

9 Voir Santé Positive par Orr, N.M: [Neil\\_orr@yebo.co.za](mailto:Neil_orr@yebo.co.za) ou [drp@mweb.co.za](mailto:drp@mweb.co.za)

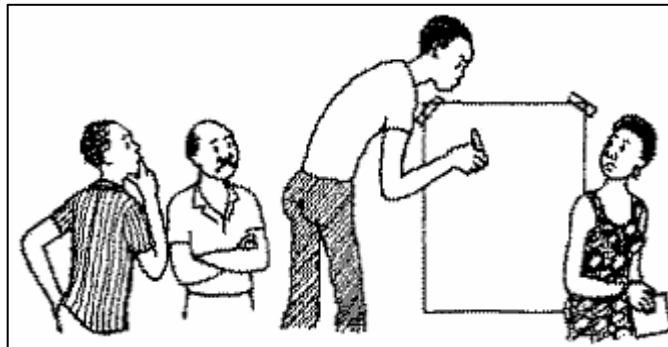
### Boîte d'information 11: Comment Mavis a créé l'espoir

Lorsque Mavis a découvert qu'elle était séropositive, elle a été choquée. Le docteur a dit qu'elle vivrait pendant probablement cinq à huit années de plus. Mais une petite voix dans son for intérieur lui a dit « une minute! C'est vrai ça? Peut-être que non,,, »

La première chose qu'elle a faite lorsqu'elle est rentrée à la maison, c'était de prendre un avocat, puis elle a planté le noyau dans la cour. Elle a dit au noyau de l'avocat: « Ton nom est *Espoir*. Je t'arroserai chaque jour et un jour je mangerai ton fruit ». Par cette action, elle a créé l'espoir qu'elle a pu voir chaque jour.

Mavis se porte encore bien aujourd'hui. Tout comme elle a posé l'acte de créer l'espoir, elle a de même résolu de bien manger, d'apprendre ce qu'elle peut faire pour rester en bonne santé et elle dit qu'elle est plus heureuse qu'elle ne l'a jamais été. Elle poursuit ses études comme elle le dit parce ce qu'elle veut un jour mettre ses compétences et sa connaissance au service des autres.

## 5.2 Comment évaluer l'impact de votre atelier



© Participatory Learning & Action, Pretty *et al*, IIED, London

La meilleure manière d'évaluer l'impact de votre atelier est de réaliser une étude de suivie de vos ex-participants après une période de trois à six mois. Les suggestions pour les questions à inclure dans cette étude se trouvent dans la Boîte d'information 12. Vous pouvez modifier ces questions ou y ajouter d'autres pour que l'étude soit plus adaptée à votre localité. Les conclusions de cette étude pourront servir à améliorer le format des ateliers à venir. Les indicateurs les plus cruciaux incluent une volonté accrue de prendre conseil et de se faire dépister, la capacité d'admettre librement le statut de séropositif sans crainte de stigmatisation et une participation accrue de la communauté dans les soins aux orphelins et aux invalides. Il n'est pas cependant conseillé de poser directement les questions liées aux indicateurs sensibles mais de trouver les moyens d'encourager les gens à donner l'information volontairement. Lorsque cela se produit, vous pouvez être sûr que les gens vulnérables dans votre communauté ont acquis la confiance en soi dont ils ont besoin pour vivre positivement!

## **Boîte d'information 12: Des questions à inclure dans votre étude de suivi**

### **1. Le plan d'action pour réduire la vulnérabilité au VIH/SIDA**

- Quels changements ont eu lieu pour protéger votre famille du VIH?
- Quels sont les conflits majeurs et comment ont-ils été résolus?
- Quelle est l'organisation religieuse qui a fourni plus de soutien positif dans la promotion du changement de comportement dans la communauté?
- Avez-vous participé au VCT (Conseils de dépistage volontaire) et depuis, comment a changé votre vie ?
- Avez-vous remarqué des changements de comportement positifs chez votre époux(e) depuis l'atelier ?
- Combien de personnes connaissez-vous qui ont avoué être VIH+

### **2. Le plan d'action pour promouvoir la bonne santé**

- Quelles nouvelles cultures faites-vous pour améliorer la nutrition au sein de votre famille/communauté?
- Y a-t-il une personne dans votre famille qui a besoin de complément nutritionnel?
- Avez-vous établi un verger/jardin nutritionnel, combien d'orphelins/de gens malades soutient-il ?
- Comment peut-on s'assurer que les nutriments supplémentaires sont disponibles à tous ceux qui en ont besoin ?
- Quel plan d'action a été mis en marche pour s'assurer que tous les gens qui sont séropositifs ont accès au traitement médical et aux médicaments anti-rétroviraux

### **3. Le plan d'action pour d'assainissement du milieu**

- Quels sont les risques les plus graves pour la santé dans votre milieu?
- Comment avez-vous réglé ces problèmes?
- Combien de vos enfants ont souffert de diarrhée depuis l'atelier ?
- Quelle était la cause ?
- Avez-vous accès à des toilettes améliorées/filets moustique dans votre ménage ?
- Où pouvez-vous trouver de l'eau potable ?

### **Identifier les changements généraux dans la communauté**

- Combien d'orphelins vont maintenant à l'école ?
- Combien d'orphelins/gens malades reçoivent-ils à présent de l'aide (alimentaire/suppléments nutritionnels) de la communauté ?
- Quel est le plus grand changement que vous avez vous-même fait depuis l'atelier de comment vivre positivement?
- Quel est le plus grand changement que vous avez remarqué dans votre communauté depuis l'atelier de comment vivre positivement?
- Quels problèmes restent-ils et quels plans sont en marche pour les résoudre ?

Faites la comparaison entre ces résultats et les besoins de la communauté identifiée dans votre enquête initiale, voir Exercice 16.