

LA PLATEFORME VIVRE AVEC LE VIH



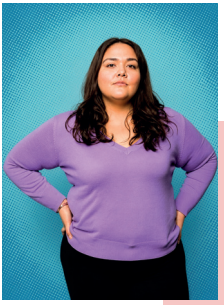
COMPRENDRE ET SE DÉFENDRE FACE À LA discrimination













Une publication de
LA PLATEFORME
Place de la Vieille Halle aux Blés 29/28 – 1000 Bruxelles
Tél : 02 733 72 99 – Mail : info@la-plateforme.be
Web : www.la-plateforme.be – www.vivreaveclevih.org

Avant-propos

Malgré toutes les dispositions légales existantes et les avancées thérapeutiques remarquables, les peurs irrationnelles liées aux idées reçues sur le VIH persistent. Elles entrainent des attitudes et des jugements négatifs à l'égard des personnes vivant avec le VIH, en dépit des campagnes d'information du public et des autres efforts de sensibilisation menés depuis des dizaines d'années.

En 2024, La Plateforme a mené une enquête en ligne auprès des personnes vivant avec le VIH afin d'identifier l'ampleur des discriminations qu'elles rencontrent dans le secteur médical, plus précisément chez les dentistes et les gynécologues.

Les résultats de cette enquête révèlent que peu de personnes signalent les cas de discriminations vécues. Les raisons évoquées sont, entre autres, la méconnaissance de ses droits, la minimisation des faits, le sentiment d'impuissance, d'inefficacité ou la complexité des démarches.

Dans la continuité de cette enquête, des rendez-vous ont été pris auprès des cabinets dentaires et de gynécologues pour vérifier s'ils avaient des attitudes discriminatoires envers les personnes vivant avec le VIH ou non. Les résultats sont malheureusement sans équivoques et montrent des refus de soin ainsi que des reports de rendez-vous à la fin de la journée.

Ces attitudes discriminatoires ne devraient pas exister. Tout·e professionnel·le devrait traiter chaque patient·e de la même façon, adopter les mêmes mesures de précautions universelles et s'informer correctement sur les avancées scientifiques concernant le VIH, et plus précisément sur I=I : indétectable = intransmissible.

Cette brochure est conçue pour vous aider en tant que personne vivant avec le VIH à mieux comprendre et identifier les mécanismes de discrimination afin d'y faire face. Vous y trouverez des informations utiles ainsi que des suggestions d'actions à mener pour mieux lutter contre la discrimination. Elle constitue également une bonne source d'information pour les personnes qui souhaitent soutenir les personnes vivant avec le VIH et lutter contre la sérophobie.

COMPRENDRE ET SE DÉFENDRE FACE À LA discrimination



Partie 1

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA DISCRIMINATION 6
1. La discrimination, c'est quoi ? 7
2. Quelles sont les causes de la discrimination ? 8
3. Où se produisent les discriminations envers les PVVIH ? 8



Partie 2

QUE DIT LA LOI ? 9
Quelles sont les différentes formes de discrimination ? 11
1. Les comportements interdits par la loi 11
2. Quand la discrimination est multiple 13





Partie 3

SAVOIR IDENTIFIER LA DISCRIMINATION 14



Partie 4

FAIRE FACE AUX DISCRIMINATIONS 16
1. Pourquoi lutter contre la discrimination ? 16
2. Quelles sont les conséquences de la discrimination ? 16
3. Stigmatisation et croyances personnelles 16
4. Comment se renforcer en tant que PVVIH face à la discrimination ? 17
5. Annoncer son statut sérologique : un choix personnel 17
6. Se reconnecter aux autres 18
7. Pourquoi la plupart des discriminations ne sont-elles pas signalées ? 18





Partie 5

AGIR ET LUTTER CONTRE LES DISCRIMINATIONS 19
Tutoriel : surmonter ses préjugés (infographie) 20
Tutoriel : lutter contre la discrimination 22
Tutoriel : combattre la sérophobie intériorisée quand on vit avec le VIH 24
Check list de la personne victime de discrimination 26
Quiz 27

LIENS UTILES 30

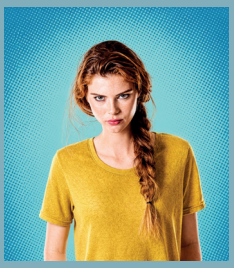




Partie 1

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA *discrimination*







La stigmatisation et la discrimination sont irrationnelles : elles reposent sur des préjugés, et non sur des faits. Concernant le VIH, de nombreuses idées fausses circulent encore : certain·es croient, par exemple, qu'il ne toucherait que les hommes gays, les personnes d'origine africaine ou les usager·es de drogues injectables. En réalité, le VIH peut concerner toute personne, car il se transmet par certaines pratiques à risque et non par l'appartenance à un groupe.

« Le dentiste me dit que «les personnes comme vous, on les prend en dernière heure». »

Aujourd'hui, grâce aux traitements, une personne vivant avec le VIH dont la charge virale est indétectable ne transmet plus le virus, ni à ses partenaires sexuels, ni à son enfant pendant la grossesse. Ces traitements permettent de vivre longtemps et en bonne santé, lorsqu'ils sont suivis correctement. Le VIH n'est donc plus une fatalité. La discrimination ne devrait plus l'être non plus.

1. LA DISCRIMINATION, C'EST QUOI ?

La discrimination découle bien souvent d'idées reçues, de stéréotypes ou de préjugés, fondés sur une conception de l'identité et reposant sur le besoin de s'identifier à un certain groupe.

STÉRÉOTYPE ≠ PRÉJUGÉ

Un stéréotype, c'est une croyance ou une idée toute faite sur les caractéristiques d'un groupe de personnes. Cette idée est généralisée à toutes les personnes faisant partie de ce groupe sans tenir compte de la réalité. Ces opinions nous sont transmises par notre environnement social depuis notre petite enfance pour pouvoir dompter notre peur de l'inconnu en mettant des étiquettes sur tout ce que nous ne connaissons pas.

Ex : « Tous les homosexuels ont le VIH ».

Le préjugé, lui, est une attitude défavorable envers une ou plusieurs personnes en raison de leur appartenance à un groupe particulier. C'est un jugement, c'est-à-dire une évaluation négative d'un groupe ou membre de ce groupe, basé sur une généralisation erronée. Quand nous nous retrouvons face à quelqu'un·e issu·e d'un groupe auquel nous avons associé un stéréotype, il peut se transformer en préjugé. Sans même connaître la personne, nous pouvons alors avoir un ressenti/un jugement sur elle qui peut mener à un acte discriminatoire (hostilité, exclusion, différence de traitement).

Ex : « Avoir peur d'avoir des contacts physiques avec des homosexuels ».

EN RÉSUMÉ, LES STÉRÉOTYPES AIDENT À LA FABRICATION DE PRÉJUGÉS QUI PEUVENT MENER À DES ACTES DISCRIMINATOIRES.

EX : « REFUSER L'ACCÈS À CERTAINS SERVICES AUX PERSONNES HOMOSEXUELLES. »

2. QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DISCRIMINATION ?

La discrimination est en général alimentée par des stéréotypes et des préjugés, conscients ou non, qui, en l'espèce, disqualifient ou stigmatisent des individus en raison de leur appartenance, réelle ou présumée, à un groupe. Dans cette optique, les personnes vivant avec le VIH peuvent être discriminée car les personnes séronégatives ont des a priori sur elles, sur leurs bonnes mœurs, en les identifiant comme des personnes dangereuses et irresponsables.

La méconnaissance du VIH, des modes de transmission et des traitements comme prévention (i=i indétectable = intransmissible) semblent aussi être des raisons conduisant à la discrimination des personnes vivant avec le VIH.

3. OÙ SE PRODUISENT LES DISCRIMINATIONS ENVERS LES PVVIH ?

Les discriminations peuvent se passer dans votre sphère de vie privée (famille, ami·es, partenaire) et publique (milieu du travail, de service, de soin ou d'accompagnement, etc.), seul cadre où la loi peut intervenir.

« Un jour j'étais chez le pharmacien pour chercher mes médicaments. Arrivé à la caisse, la dame a regardé le papier, et elle n'a rien compris. Elle m'a demandé « ces médicaments, c'est quoi ? ». Je ne pouvais pas répondre alors qu'il y avait une file derrière moi. Elle a appelé le pharmacien, son patron. Il a dit « monsieur désolé, je ne vends pas ces médicaments ». Sans me donner de raison, rien. J'ai été obligé de retourner chez mon ancien pharmacien qui était vraiment loin. Jusqu'à présent je vais toujours chez lui car j'ai confiance en lui. »

Partie 2

QUE DIT LA LOI ?



En Belgique, il existe une loi (loi anti-discrimination de 2007) qui protège les personnes vivant avec le VIH. Elle se complète de la loi antiracisme et la loi sur le genre.

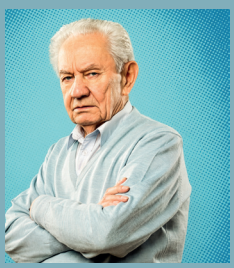
La loi générale anti-discrimination définit que la discrimination consiste à traiter différemment (sans justification) des personnes ou des groupes en raison de 19 critères protégés tels que la couleur de la peau, l'âge, l'orientation sexuelle ou le handicap.

La loi anti-discrimination est applicable dans les domaines suivants : emploi, médias et internet, enseignement, logement, biens et services, vie en société, police et justice.

Il faut noter qu'elle ne s'applique pas dans la sphère privée (sauf en droit pénal).

N.B. : Le respect de la confidentialité est également protégé par la loi.



Sexe

Naissance

Etat civil

Origine sociale

Race

Convictions politiques

Couleur de peau

Caractéristiques physiques ou génétiques

Handicap

Langue

LES 19 CRITÈRES DE

DISCRIMINATION

Orientation sexuelle

Âge

Convictions syndicales

Fortune

Origine nationale ou ethnique

Etat de santé

Convictions philosophiques ou religieuses

Ascendance

Nationalité

Au sens de la loi, 3 conditions doivent être réunies pour qu'on puisse parler de discrimination :

- Une personne est traitée de manière moins favorable qu'une autre personne ne l'est, ne l'a été ou ne le serait dans une situation comparable ;
- Il n'est pas possible d'apporter une justification raisonnable à cette différence de traitement ;
- La différence de traitement est basée sur certaines caractéristiques, définies par la loi et appelées « critères protégés ».

Si les trois conditions ne sont pas réunies (différence de traitement injustifiée sur base d'un critère protégé), c'est peut-être une situation injuste ou arbitraire – cela se discute au plan politique, juridique ou moral –, mais ce n'est pas une discrimination au sens de la loi.

QUELLES SONT LES DIFFÉRENTES FORMES DE DISCRIMINATION ?

LES COMPORTEMENTS INTERDITS PAR LA LOI

Il ne suffit pas qu'une distinction soit faite sur la base d'un critère protégé. Il doit aussi s'agir de l'un de ces comportements interdits.

La discrimination directe

La discrimination est directe lorsqu'une personne est traitée de manière moins favorable qu'une autre dans une situation comparable, en raison d'une ou de plusieurs caractéristiques protégées par la loi, comme le sexe, la religion, l'origine ethnique, la nationalité, le handicap, l'orientation sexuelle, l'état de santé, ou la situation de famille. Ex : Un·e dentiste refuse de soigner une personne vivant avec le VIH en raison de son statut sérologique.

La discrimination indirecte

La discrimination indirecte survient lorsqu'une disposition, un critère ou une pratique qui paraît neutre à première vue a un effet défavorable sur un groupe de personnes en raison d'un critère interdit par la loi (comme l'origine, le sexe, l'âge, le handicap, etc.). Elle est différente de la discrimination directe, où le traitement défavorable est directement lié à un critère interdit. Ex : Refuser le port de couvre-chef sur un lieu de travail, sans que cela le justifie, ce qui exclut les femmes voilées de la sphère professionnelle.

« La dentiste me dit que «le patient suivant étant immunodéprimé, elle préfère ne pas causer de risque». Je précise que la CVI est indétectable mais mon rendez-vous est annulé. »

L'injonction de discriminer

Il s'agit de tout comportement qui incite à discriminer une communauté ou l'un.e de ses membres sur base d'une ou de plusieurs caractéristiques protégées.

Exemple : un·e gynécologue qui demande à sa·son secrétaire de systématiquement placer les rendez-vous des patient·es vivant avec le VIH en fin de journée.

Le refus d'aménagement raisonnable

Les aménagements raisonnables sont des mesures appropriées qui sont prises dans une situation concrète et selon les besoins, pour permettre à une personne en situation de handicap d'accéder, de participer et de progresser dans les domaines couverts par la législation anti-discrimination. Le refus est interdit par la loi à moins que ces mesures n'imposent une charge disproportionnée à la personne qui doit les prendre.

Exemple : un·e employeur·euse refuse à un·e employé·e autiste le port d'un casque audio pendant les heures de travail.

Le harcèlement moral ou l'intimidation

C'est l'ensemble des comportements indésirables qui sont liés à l'un (ou plusieurs) des critères protégés, et qui ont pour objet ou pour effet de porter atteinte à la dignité de la victime et de créer un environnement intimidant, hostile, humiliant ou offensant.

Exemple : une personne qui poste régulièrement des messages de haine sur le profil Facebook d'une personne vivant avec le VIH.

Et la discrimination positive ?

C'est un terme qui peut prêter à confusion. Il est important de distinguer les actions positives, qui sont des mesures visant à promouvoir l'égalité et à compenser les désavantages en appliquant des mesures légales et ciblées, de la discrimination positive au sens strict, qui serait une forme de traitement préférentiel illégal.

Exemple : une association qui n'engage que des personnes vivant avec le VIH.

« Dans le domaine médical parfois on rencontre des médecins qui sont un peu compliqués. J'en ai rencontré une une fois pour passer des examens à l'hôpital. Lorsqu'elle a vu que j'avais le VIH, même pour m'aider à monter sur le scanner, parce que moi je suis handicapé, elle n'a pas voulu me toucher. À partir de là j'ai eu peur d'aller faire des examens, parce que tout est répertorié dans le système. Ils peuvent voir que tu as le virus. »

QUAND LA DISCRIMINATION EST MULTIPLE

Certaines personnes sont davantage victimes de discriminations que d'autres car elles font partie de groupes identitaires multiples. C'est ce qu'on appelle les discriminations multiples.

LA DISCRIMINATION MULTIPLE

On parle de discrimination multiple pour désigner une discrimination fondée sur plus d'un critère protégé. Plus spécifiquement, une discrimination multiple peut se manifester sous forme d'une discrimination successive, cumulée (ou additive) ou intersectionnelle.

LA DISCRIMINATION MULTIPLE SUCCESSIVE

La discrimination successive se produit lorsqu'une personne est discriminée pour plusieurs motifs. Ces discriminations se produisent séparément et à des moments différents.

Par exemple, un·e homosexuel·le issu·e d'une minorité ethnique peut être discriminé dans une situation sur la base de son orientation sexuelle et dans une autre situation sur la base de son origine ethnique.

LA DISCRIMINATION MULTIPLE CUMULÉE (OU ADDITIVE)

La discrimination cumulée (ou additive) désigne une situation dans laquelle une personne est traitée de manière inégale pour différents motifs à un moment donné.

Par exemple, la candidature d'un homme de 44 ans est refusée parce que l'employeur suppose qu'il ne sera pas capable de travailler dans une équipe composée uniquement de femmes âgées de 20 à 30 ans. L'homme est donc doublement discriminé : sur la base de son âge et sur la base de son sexe.

LA DISCRIMINATION MULTIPLE INTERSECTIONNELLE

La discrimination intersectionnelle se produit lorsqu'un individu ou un groupe d'individus est discriminé sur la base de critères qui sont tellement imbriqués qu'ils créent une forme unique et nouvelle de discrimination. Les critères protégés interagissent et deviennent inséparables par l'interaction de différents systèmes de pouvoir liés au contexte socio-économique.

Par exemple, les femmes noires peuvent, contrairement aux femmes blanches, être victimes de ce qu'on appelle la « misogynoir », une combinaison du racisme et de la misogynie.

Partie 3

SAVOIR IDENTIFIER LA DISCRIMINATION

On parle de discrimination lorsque les conditions suivantes sont remplies :

- S'il y a un lien avec un critère défini par la loi (handicap, couleur de peau, etc.)
- Si la discrimination a eu lieu dans un domaine dans lequel la législation s'applique (l'emploi ou les soins de santé)
- S'il s'agit d'un comportement interdit (refuser des aménagements raisonnables à des personnes en situation de handicap)
- Si la distinction n'est pas justifiée (si la personne répond à toutes les qualifications pour être pilote d'avion mais que sa candidature est écartée parce qu'elle est séropositive).





TENIR DES PROPOS NÉGATIFS CONTRE LES PERSONNES SÉROPOSITIVES, C'EST DE LA DISCRIMINATION ?

Non, c'est de la stigmatisation. C'est un manque de considération pour l'autre. Elle peut se traduire par des paroles, des actes ou des attitudes.

Elle peut aussi, à force d'être répétée, être considérée comme vraie par les personnes stigmatisées. C'est ce que l'on appelle l'auto-stigmatisation ou stigmatisation intégrée. Les personnes vont alors changer leurs habitudes et leur comportement de façon à ne pas subir les réactions négatives de la part des autres : isolement, culpabilité, honte, vie secrète, etc.

Elle est souvent subtile et difficile à détecter. Il peut s'agir parfois de petites attaques verbales ou comportementales souvent banalisées (ce qu'on appelle des micro-agressions), des gestes inappropriés mais qui renforcent les stéréotypes négatifs.

Ex : Entendre que les personnes séropositives ne sont pas « clean », et donc éviter de dévoiler son statut sérologique par peur d'être considéré comme « sale ».

La stigmatisation liée au VIH résulte principalement, comme pour la discrimination, de la peur et de l'ignorance de la réalité du VIH/SIDA.

Ex : « Les personnes qui attrapent le VIH ont une vie sexuelle débridée ».

« Un silence de la secrétaire avant de me dire que «elle va prévenir l'hygiéniste parce que la dentiste est enceinte »

Partie 4

FAIRE FACE AUX DISCRIMINATIONS



1. POURQUOI LUTTER CONTRE LA DISCRIMINATION ?

La discrimination est une violation des droits humains qui crée des inégalités. Elle peut conduire à l'isolement, à l'auto-stigmatisation et avoir des effets négatifs sur la santé mentale et physique. Certaines personnes, par exemple, interrompent leur traitement en raison du mal-être causé par le rejet.

L'article 14 de la Convention européenne des droits de l'homme repose sur le principe selon lequel tous les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droit et en dignité, et interdit ainsi la discrimination.

2. QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE LA DISCRIMINATION ?

La discrimination fragilise la santé mentale des personnes vivant avec le VIH, pouvant conduire à des sentiments d'anxiété, de dévalorisation de soi et un repli sur soi-même, ce qui peut affecter la vie de la personne et limiter sa capacité à être pleinement épanouie. Pour surmonter ces expériences et favoriser la résilience, un soutien approprié — psychologique, médical ou communautaire — est essentiel.

3. STIGMATISATION ET CROYANCES PERSONNELLES

La stigmatisation liée au VIH peut influencer négativement la manière dont une personne séropositive se perçoit elle-même. Par manque de connaissance, la société fait circuler de nombreuses idées négatives et inexactes sur le VIH. C'est parfois difficile pour les personnes séropositives d'ignorer toutes ces idées et de ne pas se laisser influencer par elles.

Avant de connaître votre statut, vous aviez peut-être vous-même des représentations négatives des personnes vivant avec le VIH. Sans vous en rendre compte vous avez peut-être intégré certaines de ces idées reçues et inexactes. Si vous avez du mal à vous débarrasser de ces idées ou à les remettre en question, il est important d'en parler pour trouver du soutien et un accompagnement adapté. Vous pourriez en parler à votre médecin ou psychologue de votre centre de référence VIH.

4. COMMENT SE RENFORCER EN TANT QUE PVVIH FACE À LA DISCRIMINATION ?

Connaître vos droits, la législation en vigueur, les protections juridiques et les recours existants est une étape essentielle pour lutter contre les discriminations.

Que ce soit dans le domaine médical, social ou professionnel, vous pouvez :

- signaler une discrimination,
- solliciter les services de médiation des hôpitaux,
- recourir à un accompagnement juridique ou psychosocial.

Le silence tue. Partager vos expériences dans des espaces sécurisés et confidentiels permet au contraire de développer des stratégies de résilience, individuelles ou collectives.

5. ANNONCER SON STATUT SÉROLOGIQUE : UN CHOIX PERSONNEL

Par peur du rejet, vous avez peut-être choisi de ne pas parler de votre statut sérologique en dehors du cadre médical. C'est un droit : rien ne vous oblige à le révéler, sauf rares exceptions médicales (par exemple pour éviter certaines interactions médicamenteuses).

Bien qu'en parler peut contribuer à briser les tabous et à la lutte contre la stigmatisation, il n'y a aucune obligation à révéler son statut sérologique. C'est une décision personnelle qui ne doit pas être prise à la légère et qui ne doit en aucun cas vous porter préjudice ou compromettre vos droits. Prenez le temps de la réflexion et choisissez ce qui est le mieux pour vous.

« Ayant une charge virale indétectable depuis plusieurs années, j'ai fait le choix de ne plus parler de mon VIH avec certains médecins, notamment des dentistes. Vous remplissez un questionnaire, qui passe sous les yeux de la secrétaire, puis de l'assistant, enfin du dentiste, quand il n'y a pas un stagiaire en plus. En quelques minutes 3 à 4 personnes sont au courant de votre état. Cette mise à nu me perturbe énormément, je me sens stigmatisée. »

6. SE RECONNECTER AUX AUTRES

La stigmatisation et la discrimination favorisent l'isolement et parfois la précarité. Pourtant, pouvoir compter sur une personne de confiance ou rejoindre une association de personnes vivant avec le VIH constitue un appui précieux. Le partage d'expériences permet de trouver réconfort et force, de renforcer la santé mentale et de réduire les risques de solitude, d'anxiété ou de dépression. Malgré les discriminations, il reste possible de reconstruire des liens, de vivre une vie affective, sexuelle et professionnelle épanouie, et de se projeter sereinement dans l'avenir.

7. POURQUOI LA PLUPART DES DISCRIMINATIONS NE SONT-ELLES PAS SIGNALÉES ?

Beaucoup de personnes vivant avec le VIH hésitent à dénoncer une discrimination par peur des conséquences sur leur vie privée, professionnelle ou médicale La méconnaissance des droits, des institutions ou des lieux chargés de signalement ou de médiation joue également un rôle. Certaines minimisent l'incident, d'autres doutent de l'utilité du signalement. Pourtant, faire connaître ces situations est essentiel pour mieux les combattre.



Partie 5

AGIR ET LUTTER CONTRE LES DISCRIMINATIONS



Si vous constatez une discrimination ou si vous en êtes victime, vous pouvez vous adresser à divers organismes ou services compétents. Ceux-ci reçoivent les signalements et traitent les plaintes en fonction de leur nature. Vous pouvez par exemple en parler, porter plainte auprès d'un service de médiation dans un hôpital si la discrimination a eu lieu à l'hôpital, ou faire un signalement auprès d'UNIA :

- soit par téléphone au 0800 12 800,
- soit via en formulaire de signalement en ligne sur le site internet www.unia.be

Des associations de patient.es peuvent également vous accompagner dans vos démarches de signalements ou de plaintes.

À SAVOIR

Unia n'intervient pas si :

- Il n'y a pas d'élément de preuve (mail, lettre, sms, message vocal, un enregistrement audio ou vidéo – sans provocation et sans que cela concerne des éléments relevant de la vie privée) ;
- Il n'y a pas de témoin ;
- La discrimination n'est pas liée à un critère protégé ;
- La situation date d'il y a plus d'un an (ancien emploi, faits légalement prescrit) ;
- Les coordonnées de la partie mise en cause inconnues sont inconnues ;
- La situation a eu lieu en dehors de la Belgique ;
- Le·la requérant·e (la personne qui porte plainte) est anonyme.

Apprendre à reconnaître ses préjugés, à ne pas les nier, sans se juger sévèrement. C'est de l'autorégulation, et avec de l'entrainement, ça devient automatique.

Aider autrui à prendre conscience de ses préjugés, en évitant les injonctions et jugements trop sévères. Pour ce faire, on peut simplement poser des questions, sur ses émotions, l'amener à prendre conscience par lui-même que certaines attitudes et comportements peuvent être problématiques.

SURMONTER

Adoptez une approche proactive en vous informant sur vos droits, entourez-vous d'un réseau de soutien positif.

Développer sa prise de perspective, son empathie, c'est-à-dire imaginer le monde selon le point de vue d'une autre personne, se mettre à sa place. Cela peut aussi se faire en écoutant les témoignages des autres personnes concernées, voire même à travers de la fiction.

Éviter certaines formes de déni, comme la croyance que les préjugés et les discriminations n'auraient plus vraiment cours, qu'il n'y aurait plus de différence, que chacun·e est en réalité perçu·e de la même manière. Paradoxalement, de telles croyances favorisent les préjugés car on s'en rend aveugle, on a plus de mal à reconnaitre leur gravité, on reconnait moins les micro-agressions, pouvant nous amener à les perpétrer nous-mêmes.

Préférer une approche multiculturelle qui valorise les différences, associées aux valeurs d'égalité et de tolérance.

Mobiliser ses ressources intérieures.

Développer des valeurs d'égalité et de tolérance de manière autonome, c'est-à-dire que ça vienne de nous et non de normes extérieures (comme les lois ou les règles en société).

SES préjugés

Pratiquez l'autocompassion en vous acceptant tel·le que vous êtes, en reconnaissant vos qualités, vos capacités, vos compétences , etc. tout en évitant d'adhérer aux attitudes négatives de votre entourage à votre égard.

Vérifiez vos propres préjugés, ne les laissez pas guider vos actions et prenez soin d'établir les relations avec des personnes ouvertes d'esprit.

Veiller à son épanouissement, sa qualité de vie, sa dignité de PVVIH et ne laisser personne s'en emparer.

Donner la priorité à des environnements sociaux diversifiés et inclusifs. S'exposer à davantage de représentations positives dans les médias.

LUTTER CONTRE LA *discrimination**

Pour lutter contre la discrimination des personnes vivant avec le VIH, ne pas agir et demeurer silencieux·euse n'est pas une bonne chose, car cela maintient la société dans une posture sérophobe et banalise la discrimination des personnes vivant avec le VIH. Voici quelques conseils pour briser le silence.





MÊME SI VOUS VIVEZ AVEC LE VIH, VOUS POUVEZ RÉAGIR, CELA NE VOUS OBLIGE PAS À DÉVOILER VOTRE STATUT.

1

OPPOSEZ-VOUS DIRECTEMENT À LA SÉROPHOBIE

Face à une remarque sérophobe, exprimez-vous, vous montrerez ainsi que ce type de propos n'est pas acceptable. Sans forcément chercher à convaincre la personne (elle peut en effet être fermée d'esprit), vous pouvez tenter de lui expliquer pourquoi ses propos sont dérangeants et les conséquences sur les personnes vivant avec le VIH.

2

OPPOSEZ-VOUS À LA SÉROPHOBIE DE FAÇON INDIRECTE

Il est normal d'avoir peur de s'opposer ouvertement à une personne. Si vous ne vous en sentez pas capable, documentez l'incident. Prenez des images avec votre téléphone, notez la date, l'heure et le lieu, prenez des captures d'écran. Cela permettra de dénoncer plus facilement ce type de comportement si vous êtes actif·ve sur les réseaux sociaux ou êtes en contact avec des associations, mais cela apportera également un soutien si une personne vivant avec le VIH a directement été victime de ces propos et a besoin de témoin (dans le cas d'une plainte par exemple).

3

NE TROUVEZ PAS D'EXCUSE AUX PERSONNES QUI TIENNENT DES PROPOS SÉROPHOBES

Adulte ou enfant, ce n'est pas parce qu'une personne a un certain âge que ses propos sérophobes sont acceptables. Elle a peut-être reçu de mauvaises informations à l'école ou a vécu à une époque où on ne parlait pas du VIH. Informez-les, il·elles sont capables de réfléchir et de comprendre. C'est la même chose avec les personnes qui utilisent leur religion ou leur culture pour discriminer les personnes vivant avec le VIH. Ne les laissez pas parler, même si on vous a appris à respecter vos ainé·es, car rien ne justifie la discrimination !

4

ÉVITEZ LES ATTAQUES PERSONNELLES

Ce sont les propos qu'il faut viser, pas les personnes. Vous pouvez signaler à la personne qu'elle se trompe et lui expliquer pourquoi, mais pas la traiter de sérophobe, sinon elle va se vexer et se fermer à toute discussion.

COMBATTRE LA SÉROPHOBIE INTÉRIORISÉE QUAND ON VIT AVEC LE VIH*

C'est paradoxal, mais les personnes vivant avec le VIH ont aussi des pensées sérophobes tournée contre elles-mêmes ou contre d'autres personnes vivant avec le VIH. Il vous est peut-être déjà arrivé de penser qu'un homme gay a mérité son VIH car il a eu des pratiques à risque, alors qu'un enfant né avec le VIH est une victime innocente. Ou peut-être craignez-vous de représenter un danger pour les autres personnes, car, sait-on jamais, votre traitement pourrait ne plus agir ?

Il n'est pas surprenant d'avoir ce type de réflexions, car la société dans laquelle nous vivons véhicule des messages sérophobes (par exemple, les campagnes de prévention des IST qui présentent les personnes vivant avec le VIH comme des araignées ou des scorpions dont il faut se protéger). Cette exposition permanente peut mener les personnes vivant avec le VIH à se détester elles-mêmes, à trouver qu'elles méritent d'être exclues de la société, ou à rejeter les autres personnes vivant avec le VIH qu'elles associent à quelque chose de négatif. Mais ce que la société vous a appris, vous pouvez le désapprendre. Voici un petit exercice :

ALLONGEZ-VOUS, PRENEZ UNE FEUILLE ET UN STYLO...

2

Explorez vos souvenirs

Y a-t-il eu des moments où vous avez été témoin ou victime de discrimination sur base de votre statut sérologique ? Comment cela s'est-il traduit ? Cela relevait-il de micro-agressions ?

Cette seconde étape vous aidera à comprendre comment la réalité de la sérophobie vous a affecté·e personnellement.

1 Réfléchissez à votre identité

Qui êtes-vous ? Comment vous identifiez-vous en tant que personnes vivant avec le VIH ? Dans votre entourage, côtoyez-vous d'autres personnes vivants avec le VIH qui ne sont pas issues de votre communauté ?

Cette première étape vous permettra de mieux vous comprendre ainsi que votre rapport à votre VIH.

3 Retracez l'histoire de votre famille

Quelle est la vision de vos proches concernant le VIH ? Comment perçoivent-il·elles les personnes vivant avec le VIH ? Comment réagissent·il·elles à la sérophobie ?

Cette troisième étape vous permettra de comprendre comment votre héritage familial a pu façonner votre compréhension de ce qu'est la vie avec le VIH.

4 Analysez votre environnement social

Vous a-t-on sensibilisé à la lutte contre le VIH tout en abordant la solidarité avec les personnes vivant avec le VIH ? Comment ce que la société dit du VIH a-t-il eu un impact sur votre perception du VIH ?

Cette quatrième étape vous aidera à comprendre les influences qui ont façonné vos propres préjugés.

Une fois l'exercice terminé et vos notes prises, renseignez-vous sur la façon dont les institutions s'emparent des questions de lutte contre les discriminations des personnes vivant avec le VIH et ce qu'en disent les médias. Vous serez ainsi mieux en mesure de comprendre pourquoi vos préjugés persistent.



CHECK-LIST DE LA VICTIME DE DISCRIMINATION

Vous pensez avoir été discriminé·e sur base de votre statut sérologique ?
Nous vous suggérons de faire un signalement pour trouver du soutien et de l'aide nécessaires.

Vous avez l'impression d'avoir été traité·e différemment ?
Ne minimisez pas ce sentiment et essayez de trouver une personne de confiance pour en parler (professionnel·le d'un centre de référence VIH, association, service de médiation d'un hôpital, UNIA).

Vous avez eu un refus de soin ou le·la praticien·ne vous a mis·e en dernier·ère à cause de votre statut sérologique ?
Il n'y a pas de raison et ce n'est pas acceptable, vous devez être traité·e équitablement comme tout autre personne qui n'a pas le VIH.

Vous ne voulez plus consulter par peur d'être discriminé·e ?
Tous les professionnel·les ne sont pas discriminant·es, le mieux serait de partager vos craintes avec une personne de confiance qui pourrait vous aider à trouver un·e professionnel·le non discriminant·e et pour que vous puissiez bénéficier des soins dont vous avez besoin.

Vous avez peur de porter plainte ?
Vous pourriez demander à une association de patient·e ou une autre personne de confiance de vous accompagner, ou faire le signalement à votre place.

Vous vous dites que le signalement de votre discrimination est inutile ?
Vous avez peut-être raison à l'heure actuelle, mais si personne n'en parle, comment s'attendre aux changements ou susciter une prise de conscience de la population générale ou des autorités ?



QUIZ

1. Qu'est-ce qu'une discrimination ?

A. Un préjugé
B. Du racisme
C. Un traitement différencié (sans justification) de personnes ou d'un groupe en raison de critères protégés

2. Parmi ces critères de discrimination, lequel est protégé par la loi ?

A. L'état de santé
B. Les préférences alimentaires
C. Les émissions télés regardées

3. Comment appelle-t-on le fait de discriminer en raison de plusieurs motifs simultanément ?

A. La discrimination indirecte
B. La discrimination intersectionnelle
C. La discrimination positive

4. La discrimination positive correspond :

A. À une mesure qui est en apparence positive mais est en réalité discriminatoire
B. Au fait d'avantager une catégorie de la population qui est en principe discriminée
C. À séparer certains groupes du reste de la population

5. Quelles sont les sources des comportements discriminatoires ?

A. Le niveau d'éducation
B. Les stéréotypes ou les préjugés
C. L'opinion politique

6. Dans quel domaine les lois anti-discrimination ne sont pas d'application ?

A. Vie en société
B. Soins et santé
C. Vie privée

7. Le fait qu'un·e professionnel·le de la santé déplace mon rendez-vous à la fin de la journée après la révélation de mon statut sérologique VIH, est-ce une discrimination ?

A. Non
B. Oui
C. Je ne sais pas

8. Parmi les exemples ci-dessous, lesquels sont des discriminations interdites par la loi ?

A. Refus de souscription à l'assurance à cause de son statut sérologique
B. Refus d'une candidature en raison d'un manque de compétence
C. Refus d'inscription dans une université sans le diplôme secondaire du bachelier

9. Vers quel service je pourrai me diriger en cas de discrimination dans le milieu médical ?

A. Le CPAS
B. Mon employeur·euse
C. Le service de médiation d'un hôpital

10. Parmi ces conditions, laquelle fait partie des conditions nécessaires pour faire reconnaitre une discrimination au sens de la loi ?

A. Il n'est pas possible d'apporter une justification raisonnable à la différence de traitement
B. Il n'est pas possible de présenter un certificat médical
C. Il n'est pas prouvé que la personne a été discriminée plusieurs fois

ÉLÉMENTS DE RÉPONSES AU QUIZ

1. Réponse C

Un traitement différencié (sans justification) de personnes ou d'un groupe en raison de critères protégés.

La discrimination correspond au fait de traiter, de manière moins favorable, des personnes, dans la même situation (une situation identique ou comparable), en raison de leur l'appartenance (réelle ou supposée) à un groupe particulier ou de caractéristiques personnelles (réelle ou supposée). En d'autres termes, c'est le traitement injuste ou inégal de personnes en raison de ce qu'elles sont ou de leurs convictions. La discrimination peut toucher tout le monde mais les femmes, les minorités ethniques et les minorités sexuelles en sont les principales victimes.

2. Réponse A : L'état de santé

En Belgique, la loi reconnait 19 critères protégés qui définissent les différentes formes de discriminations et qui sont : origine sociale, sexe, naissance, conviction religieuse, état civil, caractéristiques physiques ou génétiques, langue, origine nationale ou ethnique, convictions syndicales, **état de santé,** âge, nationalité, fortune, ascendance, convictions philosophiques ou religieuses, orientation sexuelle, handicap, couleur de peau, race.

3. Réponse B

L'intersectionnalité est une notion développée par l'universitaire noire américaine Kimberlé Crenshaw aux États-Unis au début des années 90. Elle désigne la situation de personnes subissant simultanément plusieurs formes de stratification, domination ou discrimination dans une société. **Ainsi, on parle de discrimination intersectionnelle quand plusieurs formes de discrimination sont combinées et désavantagent encore plus un ou plusieurs groupes.**

4. Réponse A : À une mesure qui est en apparence positive mais est en réalité discriminatoire.

La discrimination positive est, au sens strict, une forme de traitement préférentiel illégal. Il est important de la distinguer des actions positives, qui sont des mesures visant à promouvoir l'égalité et à compenser les désavantages en appliquant des mesures légales et ciblées sur une certaine période. Il peut s'agir par exemple d'un quota à l'embauche, c'est-à-dire que l'on imposera qu'une certaine proportion des salarié·es d'une entreprise appartient à un groupe défavorisé. Ces mesures sont souvent mises en place dans le but de permettre l'insertion des personnes handicapées dans le monde du travail, par exemple.

5. Réponse B : Les stéréotypes ou les préjugés

Ces deux phénomènes, bien que distincts, sont souvent liés et peuvent conduire à des actes de discrimination. Ils sont des sources importantes de discrimination. En prenant conscience de ces phénomènes et en travaillant à les déconstruire, il est possible de lutter contre la discrimination et de promouvoir une société plus inclusive (voir tutoriel « surmonter ses préjugés »).

6. Réponse C : Vie privée

En Belgique, la loi anti-discrimination est applicable uniquement dans les domaines suivants : emploi, médias et internet, enseignement, logement, biens et services, vie en société, police et justice.

7. Réponse B : Oui

C'est une discrimination car il s'agit d'un traitement différencié par rapport aux personnes qui n'ont pas le VIH. Le fait d'être porteur·euse du VIH ou de l'annoncer n'est pas une raison d'être traité·e différemment des autres. Les professionnel·les ont l'obligation de traiter tout le monde sur le même pied d'égalité et d'appliquer les protections universelles, peu importe la pathologie, d'autant plus que certaines personnes ignorent leur statut sérologique et leur charge virale n'est donc pas indétectable.

8. Réponse A : Refus de souscription à l'assurance à cause de son statut sérologique

La loi anti-discrimination étant d'application dans le domaine de l'emploi et l'état de santé et le handicap étant des critères protégés, **cette situation est bien une situation de discrimination interdite par la loi belge.**

9. Réponse C : Le service de médiation d'un hôpital

Vous pourriez vous adresser à divers organismes ou services compétents si vous estimez qu'un de vos droits du·de la patient·e n'est pas respecté par un·e soignant·e dans un hôpital ou un établissement de soins en santé mentale. **Vous pourrez vous adresser aux « services de médiation dans les hôpitaux et des plates-formes de concertation en santé mentale ».** Et si vous estimez qu'un de vos droits de patient·e n'est pas respecté par un·e soignant·e dans le secteur extrahospitalier, vous pourrez vous adresser au service de médiation fédéral. Ceux-ci reçoivent les signalements et traitent les plaintes en fonction de leur nature.

Vous pourrez aussi vous adresser à UNIA : 0800 12 800 ou via un formulaire de signalement en ligne sur le site internet : https://www.unia.be/fr/contact.

Des associations de patient·es peuvent également vous accompagner dans vos démarches de signalement ou de plainte.

10. Réponse A : Il n'est pas possible d'apporter une justification raisonnable à la différence de traitement

Les trois conditions suivantes doivent être réunies pour parler d'une discrimination au sens de la loi :

- Une personne est traitée de manière moins favorable qu'une autre personne ne l'est, ne l'a été ou ne le serait dans une situation comparable ;
- Il n'est pas possible d'apporter une justification raisonnable à cette différence de traitement ;
- La différence de traitement est basée sur certaines caractéristiques, définies par la loi et appelées critères protégés.

LIENS UTILES

RESSOURCES

* Fiches inspirées de : *Mécanique du Privilège blanc*, Estelle Depris, 2024, Binge Audio

UNIA

Pour signaler une discrimination, appelez le 0800 12 800 ou rendez-vous sur le site internet d'Unia : www.unia.be/fr/signaler-discrimination

SERVICES DE MÉDIATION

- À Bruxelles : www.health.belgium.be/fr/liste-mediateurs-bruxelles
- En Wallonie : www.health.belgium.be/fr/liste-mediateurs-wallonie

DROITS DU PATIENT

www.patientrights.be
Tél. 02/524.85.21
E-mail: mediation-droitsdupatient@sante.belgique.be
Site internet : https://www.health.belgium.be/fr/patientrightsbe

LA PLATEFORME

- Brochure «*Faire valoir ses droits*», La Plateforme
- Pour connaître toutes les dispositions légales qui peuvent vous aider : https://la-plateforme.be/fr/espace-pro/personnesseropositives/

VOUS AVEZ ÉTÉ VICTIME DE DISCRIMINATION ?

Laissez nous votre témoignage de manière anonyme.

COMPRENDRE ET SE DÉFENDRE FACE À LA discrimination

Cette brochure est conçue pour vous aider en tant que personne vivant avec le VIH à mieux comprendre et identifier les mécanismes de discrimination afin d'y faire face.

Vous y trouverez des informations utiles ainsi que des suggestions d'actions à mener en cas de discrimination.

LA PLATEFORME
www.la-plateforme.be
www.vivreaveclevih.org

Wallonie familles santé handicap AVIQ

Francophones Bruxelles

GILEAD

Editeur responsable : Th. Martin, La Plateforme, Place de la Vieille Halle aux Blés 29-28, 1000 Bruxelles