

# Un pas en avant

Une boîte à outils pour la participation accrue des personnes vivant avec le VIH/sida (GIPA)

*Conçue par et pour  
les personnes vivant  
avec le VIH/sida*

MODULE

10

.....**ACTIF, VIEILLISSANT ET SÉROPOSITIF**

CANADIAN  
AIDS  
SOCIETY



SOCIÉTÉ  
CANADIENNE  
DU SIDA



# Un pas en avant

Une boîte à outils pour la participation accrue des personnes vivant avec le VIH-sida (GIPA)

*Conçue par et pour  
les personnes vivant  
avec le VIH/sida*

MODULE

**10**

**ACTIF, VIEILLISSANT ET SÉROPOSITIF**



**RBC Fondation**

Canada's Research-Based  
Pharmaceutical Companies



Les compagnies de recherche  
pharmaceutique du Canada

IISBN : 0-921906-51

Société canadienne du sida  
190 rue O'Connor, Bureau 100  
Ottawa, ON K2P 2R3

Téléphone : 613-230-3580  
Sans frais : 1-800-499-1986  
Télécopieur : 613-563-4998

[www.cdnaids.ca](http://www.cdnaids.ca)

(Imprimée au Canada)

Insert B&W FSC Logo Here.  
Adjust Boarder accordingly.

**TABLE DES MATIÈRES**

**INTRODUCTION. . . . . 1**  
 Message pour les sages. . . . . 2

**PREMIÈRE SECTION . . . . . 3**

**POUR COMMENCER. . . . . 3**  
 GIPA 101 . . . . . 3  
 Évaluer votre organisme . . . . . 4

**DEUXIÈME SECTION. . . . . 7**

**VOTRE ORGANISME COMMUNAUTAIRE . . . . . 7**  
 Organismes de services en matière de sida et groupes  
 de soutien par les pairs . . . . . 7  
 Culture . . . . . 8  
 Organigrammes . . . . . 8  
 Qu'est-ce que la gouvernance? . . . . . 9  
 Le modèle de la gérance . . . . . 9  
 Principe GIPA et conseils d'administration . . . . . 10  
 Types de conseils d'administration . . . . . 11  
     Conseils d'administration ayant un mandat de gouvernance . . . . . 11  
     Conseils d'administration à vocation opérationnelle . . . . . 11  
     Conseils d'administration composés de consommateurs/clients . . . . . 11  
     Autres modes de gouvernance . . . . . 12  
     Postes types au sein des conseils d'administration . . . . . 12  
 Personnel . . . . . 15  
 Voix de la communauté . . . . . 16

**TROISIÈME SECTION. . . . . 18**

**ET MOI, DANS ÇA? . . . . . 18**  
 Avant tout... . . . . 18  
 Quels atouts avez-vous à offrir? . . . . . 18  
 Apprentissages de la vie . . . . . 20

**QUATRIÈME SECTION . . . . . 22**

**PRENDRE LA PAROLE! . . . . . 22**  
 Apprendre à écouter . . . . . 22  
 Utiliser votre voix . . . . . 23  
 Divulgence de votre séropositivité . . . . . 24  
 Principe GIPA et protection de la vie privée . . . . . 24

Les survivants de longue date .....	25
Résolution de conflit .....	26
Être objectif .....	26

## CINQUIÈME SECTION ..... 29

<b>MIROIR, MIROIR...</b> .....	<b>29</b>
Approche holistique .....	29
Niveaux d'énergie .....	30
Hormones, vieillissement et VIH .....	31
Créativité et jeu .....	32

## SIXIÈME SECTION ..... 34

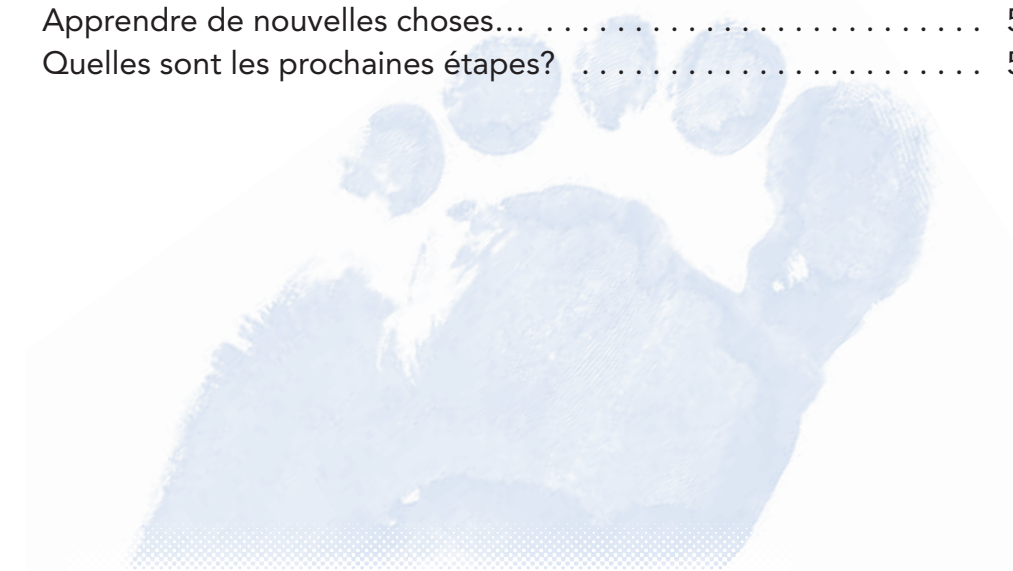
<b>DOCTEUR, DOCTEUR</b> .....	<b>34</b>
L'énigme VIH/vieillissement : s'agit-il du VIH ou de l'âge? .....	34
La où le VIH et le vieillissement se croisent .....	35
Les soins primaires et le VIH .....	38
Les rendez-vous .....	40

## SEPTIÈME SECTION ..... 42

<b>LE REVENU, LE LOGEMENT ET LE VIEILLISSEMENT</b> .....	<b>42</b>
RPC/SV .....	42
Travail rémunéré et non rémunéré .....	43
Programmes provinciaux .....	44
Logement .....	44

## HUITIÈME SECTION ..... 48

<b>FAIRE CE QUE VOUS AIMEZ</b> .....	<b>48</b>
Ce qui m'intéresse .....	48
Que puis-je faire? .....	49
Apprendre de nouvelles choses... ..	50
Quelles sont les prochaines étapes? .....	50



## INTRODUCTION

Ce module fait partie d'une série consacrée au principe de l'implication accrue des personnes vivant avec le VIH/sida (le Principe GIPA), qui vise à aider ces personnes à s'impliquer de manière plus significative au sein de leur communauté. Le module s'adresse aux adultes plus âgés qui s'intéressent à mieux connaître le Principe GIPA et le fonctionnement d'organismes, et à examiner comment ils pourraient faire des contributions en trouvant leur voix, en s'informant de certaines intersections entre le vieillissement et le VIH, et en découvrant la valeur de l'expérience qu'ils peuvent partager. C'est à vous que les décisions appartiennent. Par ailleurs, le module n'est pas exhaustif et vous trouverez une manne d'information supplémentaire pour aider les PVVIH/sida à devenir plus significativement engagées et actives. Mais cela vous placera sur la voie de l'implication et d'une vie active.

Dans chaque section du module, les exercices proposés pourront vous aider à explorer et à préciser vos pensées, vos goûts et vos impressions. À la fin de chacune, vous pouvez évaluer ce que vous avez appris, considérer quelles autres informations vous devriez avoir, et songer à des questions que vous souhaitez poser.

La Société canadienne du sida remercie le consultant pour le projet, Michael Yoder, les employés de la Société, Kevin Falkingham, Patrick McIntyre et Kim Thomas, et les membres du comité consultatif national :

- Stephen Alexander
- Glenn Betteridge
- Emerald Gibson
- Rob Poole
- Romari Undi

Nous sommes reconnaissants, pour le financement du développement de ce module, à Rx&D — Les compagnies de recherche pharmaceutique du Canada, ainsi qu'à RBC Fondation.

## MESSAGE POUR LES SAGES

Alors... Vous avez pris de l'âge. Vous pensez peut-être que vous n'avez rien à offrir, ou que ce que vous avez à offrir ne vaut pas grand-chose parce que vous n'êtes pas branché sur les plus récentes tendances et technologies. Mais dans les faits vous avez de l'expérience et bien des choses à partager. Que vous soyez bénévole ou travailleur rémunéré, retraité ou semi-retraité, ou autre chose, ce module vous aidera à examiner comment vous pouvez être actif, dans votre vie, et dans la vie de vos communautés, par le partage de votre expérience.

Dans ce module, nous examinerons des moyens par lesquels vous pouvez vous garder actif, et impliqué dans des enjeux liés au VIH et auprès de vos pairs. Vous serez informé des structures de base d'un organisme communautaire ainsi que des éléments du Principe GIPA (« Implication accrue des personnes vivant avec le VIH/sida »). Vous aurez des occasions d'explorer vos intérêts et de trouver votre voix pour communiquer et partager votre expérience dans les activités que vous choisirez de faire.

Nous examinerons également, dans ce module, les croisements entre le VIH et le vieillissement — que ce soit dans le cabinet du médecin ou dans votre miroir. Des connaissances plus développées sur les interactions du VIH et du vieillissement, dans votre corps, peuvent vous aider à découvrir des moyens de rester en santé et actif. La vie active et l'implication dans vos soins de santé, en vieillissant, aident à maintenir la vitalité, par l'apprentissage, le partage de connaissances et de leçons de vie, et la contribution à la croissance de votre communauté (de jeunes et de moins jeunes). Par ailleurs, ce module traitera de l'évolution des besoins de logement et de sécurité du revenu à mesure que l'on vieillit.

Vous avez bien des choses à offrir — et encore beaucoup à faire!  
Tournez la page et découvrez la valeur de votre expérience, pour votre communauté et dans votre vie active.





## PREMIÈRE SECTION

### POUR COMMENCER

Dans cette section, vous serez informé sur le Principe de l'implication accrue des personnes vivant avec le VIH/sida (Principe GIPA) et sur les moyens d'évaluer la mise en œuvre des éléments de ce principe dans votre organisme communautaire local.

« Le commencement est la moitié du tout »

– Aristotele

Pour plusieurs personnes, le fait de se joindre à un organisme local peut être un moyen actif de rencontrer des pairs, de partager leur expérience et de contribuer à la vie communautaire. D'un endroit à l'autre, les expressions varient : on parle d'« organisme », d'« organisation », d'« agence », de « société »; dans le présent module, considérons que ces termes sont interchangeables. Nous parlons des organismes avec plus de détail dans la prochaine section.

Si vous n'êtes pas en lien avec un organisme, faites un tour d'horizon de votre communauté et voyez dans quoi vous pourriez vous impliquer. Être séropositif au VIH ne signifie pas que vous deviez nécessairement travailler ou faire du bénévolat pour un organisme de lutte contre le VIH/sida (OLS). Les groupes qui peuvent mettre à profit vos compétences et vos talents sont nombreux. Examinez ce qui existe et ce qui vous convient le mieux.

### GIPA 101

Le Principe GIPA [« Greater Involvement of People Living with HIV/AIDS », Implication accrue des PVVIH/sida], rédigé par et pour les personnes vivant avec le VIH/sida, a été affirmé en 1994 lors du Sommet de Paris sur le sida, convoqué par les Nations Unies. Il prône que les personnes qui vivent avec le VIH/sida soient pleinement impliquées dans toutes les décisions qui affectent leur vie. Un but du Principe GIPA est de « stimuler la création d'un environnement politique, juridique et social favorable ».<sup>1</sup>

Simplement dit, ce principe signifie : « Rien à notre sujet sans nous! »

<sup>1</sup> Déclaration de Paris, article IV. Sommet de Paris sur le sida. ONUSIDA, 1er décembre 1994.

Certains organismes sont fondés autour de l'action des pairs et ils fonctionnent essentiellement en appliquant ce principe. D'autres peuvent avoir intégré des éléments du Principe GIPA dans leurs programmes et leur gouvernance, mais peuvent avoir des lacunes dans sa mise en œuvre dans d'autres domaines. Divers degrés d'implication et d'activités pour les participants peuvent exister; ce peut être du travail de première ligne ou des efforts à l'interne.

Le fait d'évaluer l'application du Principe GIPA dans votre organisme peut vous donner une image plus complète de la culture et des améliorations possibles. Et vous pourriez prendre part à ces améliorations.

### Évaluer votre organisme

Si vous avez décidé que vous aimeriez vous impliquer (ou rehausser votre implication) auprès d'un OLS, examinez le Principe GIPA et songez à une manière par laquelle vous pourriez évaluer la situation, ou poser des questions appropriées, pour aider à établir dans quelle mesure votre organisme est inclusif à l'égard des personnes séropositives. Cela peut également vous aider à déterminer si vous souhaitez devenir impliqué de manière plus significative.

Voici le contenu du Principe GIPA. Examinez le fonctionnement de l'organisme, pour voir si du travail est effectué afin de le mettre en œuvre dans les activités et initiatives de l'organisme. Pour plus d'information sur le Principe GIPA et l'évaluation de votre organisme, consultez le *Module 2 : Évaluer votre organisme*. Ce module et les autres qui l'accompagnent sont téléchargeables du site Internet de la Société canadienne du sida (SCS) : [www.cdnaids.ca](http://www.cdnaids.ca).

Déclaration du Sommet de Paris sur le sida<sup>2</sup> (1er décembre 1994) :

- Appuyer une participation accrue des personnes vivant avec le VIH/sida (PVVIH/sida) au moyen d'initiatives qui renforceront la capacité et la coordination de réseaux de PVVIH/sida et d'organismes communautaires et stimuleront la création d'un environnement politique, juridique et social axé sur le soutien.
- Faire participer pleinement les PVVIH/sida aux prises de décision ainsi qu'à l'élaboration et à la mise en œuvre de politiques d'intérêt public.

<sup>2</sup> Déclaration de Paris, article IV. Sommet de Paris sur le sida. ONUSIDA, 1er décembre 1994.

- Protéger et promouvoir les droits des personnes, tout particulièrement de celles qui vivent avec le VIH/sida ou qui sont les plus exposées au virus, au moyen de mesures juridiques et sociales.
- Assurer la disponibilité des ressources nécessaires pour mieux lutter contre la pandémie, y compris un soutien suffisant aux PVVIH/sida, aux ONG et aux organismes communautaires œuvrant auprès des populations à risque et marginalisées.
- Renforcer les mécanismes nationaux et internationaux portant sur les droits de la personne et les mesures éthiques liées au VIH/sida.
- Protéger et promouvoir les droits de la personne dans le cadre de notre travail.
- Mettre en pratique les principes de santé publique dans le cadre de notre travail.

Pour les personnes de 50 ans et plus, signalons que d'autres facteurs peuvent aider à évaluer l'adhésion de l'organisme à ce principe :

- L'organisme a-t-il une mémoire collective du passé et des personnes qui l'ont aidé au fil du temps? Le cas échéant, comment cette mémoire collective est-elle conservée et/ou partagée?
- L'organisme valorise-t-il les opinions et les idées des personnes plus âgées? Quels changements apporte-t-il en conséquence?
- L'organisme est-il doté de stratégies pour soutenir les personnes qui vieillissent avec le VIH?
- L'organisme implique-t-il activement une population vieillissante, dans ses décisions, en mettant à profit l'expérience de vie des personnes qui vieillissent avec le VIH/sida?

Toutes ces questions peuvent vous aider à développer une image plus complète de la position de l'organisme concernant le Principe GIPA, en lien avec les enjeux de la vie avec le VIH au fil de l'âge.

## AUTO-ÉVALUATION

Après avoir terminé la présente section, j'ai appris :

---

---

---

J'ai besoin de plus amples renseignements sur les sujets suivants :

---

---

---

Actuellement, mes points forts sont :

---

---

---

Actuellement, mes points faibles sont :

---

---

---

Mes prochaines étapes consisteront à :

---

---

---

Je peux le faire dans un délai de : \_\_\_\_\_

**Encerclez le chiffre qui correspond à votre situation.**

	J'en suis convaincu				Pas tout à fait
J'ai consacré assez de temps à cette section	1	2	3	4	5
J'utilise mon énergie judicieusement	1	2	3	4	5
Je sais où trouver des renseignements	1	2	3	4	5
Je peux trouver de l'aide	1	2	3	4	5
Je sais comment utiliser ce que j'ai appris	1	2	3	4	5

## DEUXIÈME SECTION

### VOTRE ORGANISME COMMUNAUTAIRE

Dans cette section, nous décrivons certains éléments qu'ont en commun plusieurs organismes communautaires. Il sera notamment question de structures communes et du rôle important du conseil d'administration.

Chaque organisme possède une culture, des valeurs, une vision, un mandat et une mission qui lui sont propres. En outre, chaque organisme a ses propres structures en matière de personnel. Voici une description des structures que l'on trouve habituellement au sein des organismes :

- **Mission** : ce en quoi consiste principalement le travail de l'organisme.
- **Mandat** : ressemble à la mission, mais est plus ciblé, et il précise avec qui l'organisme collabore.
- **Valeurs** : sont normalement exposées dans un énoncé. Vous pouvez demander à voir un exemplaire de l'énoncé de valeurs de l'organisme. Les organismes ne sont pas tous dotés d'un tel énoncé.
- **Vision** : orientation générale de l'organisme, elle aussi exposée dans un énoncé. Encore une fois, vous pouvez demander à voir l'énoncé de vision de l'organisme, s'il y a lieu.

### Organismes de services en matière de sida et groupes de soutien par les pairs

Tous les organismes de riposte au sida offrent des services et des programmes aux personnes touchées, mais il faut faire la distinction entre un organisme de services en matière de sida et un organisme de soutien par les pairs. Un organisme de soutien en matière de sida peut ou non compter parmi son personnel des PVVIH/sida. Certains sièges au conseil d'administration devraient être réservés à des PVVIH/sida, et certains de ces organismes offrent des programmes de soutien par les pairs.

Un organisme de soutien par les pairs, en matière de VIH, est un groupe dirigé par et pour des PVVIH/sida. En général, son conseil d'administration est composé de PVVIH/sida, à l'exception de conseillers. Certains membres du personnel peuvent être des personnes qui n'ont pas le VIH, mais les services sont dirigés par PVVIH/sida.

## Culture

Voilà un élément qui n'est pas nécessairement facile à percevoir. Il se peut que vous deviez observer l'organisme afin d'évaluer par vous-même sa culture ou son cadre de travail.

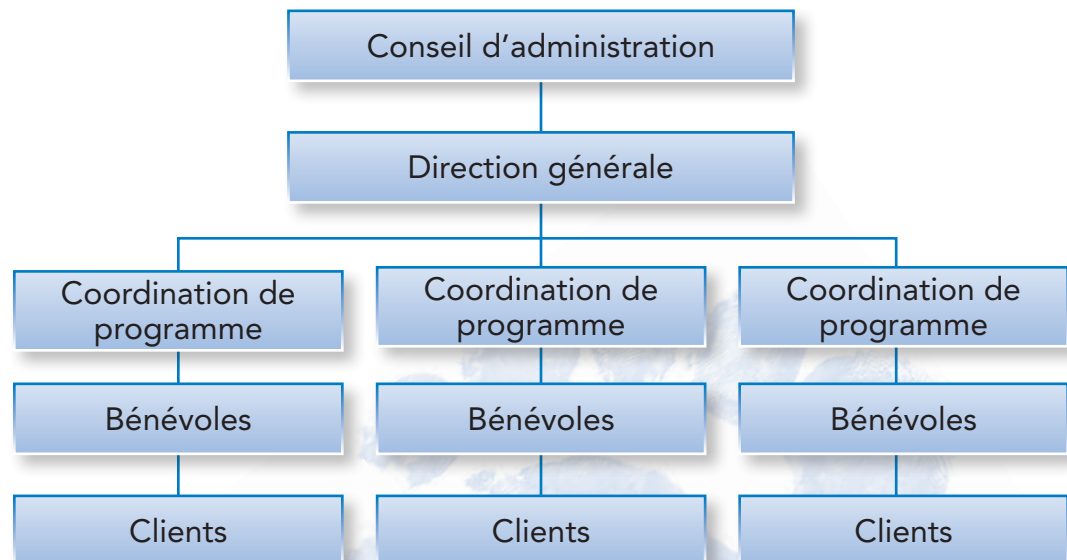
La culture d'un organisme est la façon dont les gens interagissent les uns avec les autres, et les normes sociales généralement admises. Certains groupes de taille plus importante sont dotés d'une culture dite « d'entreprise » : ils sont plus structurés et peut-être plus bureaucratiques que des organismes plus petits. Certaines cultures sont décontractées et spontanées tandis que d'autres sont désordonnées et semblent imprégnées d'une tension sous-jacente.

Chaque organisme est unique et sa culture correspond aux valeurs des personnes qui travaillent pour lui et de celles qui ont recours à ses services.

## Organigrammes

Certains organismes élaborent des organigrammes, c'est-à-dire des représentations visuelles de leur structure interne de fonctionnement et/ou de communication.

De nombreux organigrammes suivent le modèle ci-dessous :



Il existe différents types de diagrammes. Certains organismes n'en utilisent pas. Si vous désirez en apprendre davantage, vous pourriez demander à consulter l'organigramme du personnel et des bénévoles de l'organisme.

### Qu'est-ce que la gouvernance?

L'Agence canadienne de développement international (ACDI) affirme que la gouvernance

« [...] englobe les valeurs, les règles, les institutions et les processus grâce auxquels les particuliers et les organisations tentent d'atteindre des objectifs communs, de prendre des décisions, d'instaurer l'autorité et la légitimité et d'exercer des pouvoirs. »

La gouvernance concerne les politiques, les pratiques et les processus les plus profitables pour les personnes ciblées.

Dans le cas d'un organisme à but non lucratif, la gouvernance définit la vision, les valeurs et les règles communes de l'organisation plutôt que de s'occuper des activités quotidiennes.

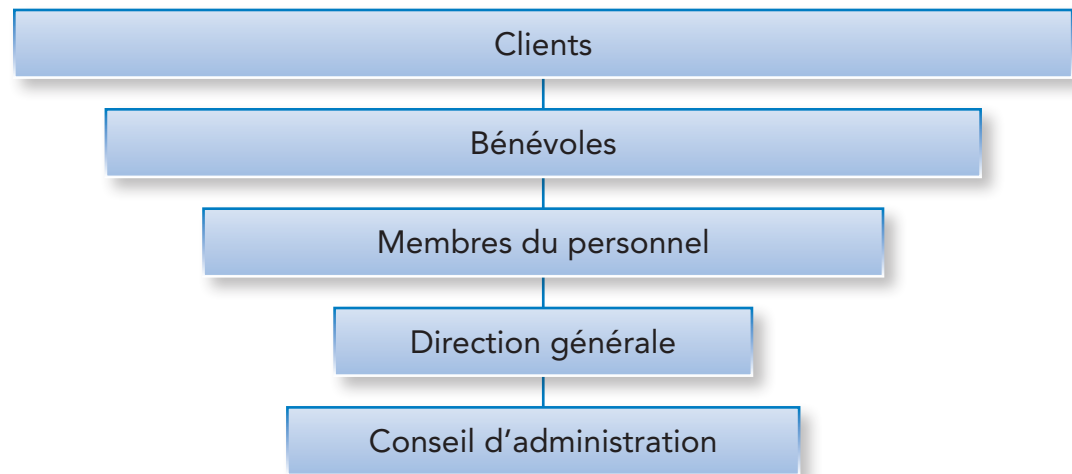
En vertu d'un modèle de gouvernance, le conseil d'administration établit une vision pour l'organisme; la direction générale et le personnel appliquent cette vision. Le conseil ne participe pas aux activités courantes de l'organisme. Habituellement, le personnel et les bénévoles se voient restreindre le droit de discuter directement avec les membres du conseil d'administration au sujet des affaires de l'organisme. En règle générale, ils doivent demander au directeur général l'autorisation de s'adresser au conseil.

### Le modèle de la gérance

Bon nombre d'organismes suivent un modèle de gouvernance descendant, mais certains ont adopté un modèle de type « gérance », ascendant; selon ce modèle, l'organigramme présenté ci dessus est inversé.

Dans un modèle de gérance, les « clients » se retrouvent au sommet de la structure et les autres intervenants ont la mission de lui apporter leur soutien. Le conseil d'administration appuie le directeur général, qui appuie le personnel, qui à son tour apporte un soutien aux bénévoles et aux clients. L'information circule librement, mais les renseignements les plus cruciaux proviennent du client et sont transmis aux autres intervenants de l'organisme afin d'éclairer les actions, les programmes et les services.

Un modèle de type « gérance » ressemblerait à ceci :



### Principe GIPA et conseils d'administration

Dans tout organisme qui respecte le Principe GIPA, un certain nombre de sièges du conseil d'administration peut être réservé à des PVVIH/sida. Lorsque ce n'est pas le cas, il serait bon de se demander pourquoi. Il se peut que le nombre de sièges réservés à des personnes séropositives diffère d'un organisme à l'autre, ce qui peut dépendre, par exemple, de la taille de l'organisme ou du fait que l'organisme est établi en milieu rural ou urbain.

Le conseil d'administration des groupes de pairs, c'est-à-dire dirigés par et pour des PVVIH/sida, est parfois composé entièrement de PVVIH/sida, mais de tels groupes peuvent également réserver quelques sièges à des « conseillers » (des personnes qui détiennent une expertise utile même si elles ne vivent pas avec le VIH).

Il est souhaitable qu'un conseil d'administration compte des PVVIH/sida, et ce, pour plusieurs raisons :

1. souvent, ces dernières ont un lien plus étroit avec les usagers ou les membres de l'organisme;
2. elles savent personnellement ce que représente le fait de vivre avec le VIH (notamment, suivre des traitements, passer des tests, affronter certaines maladies), et de ce fait, peuvent livrer des témoignages;
3. leur apport est précieux au moment de la planification des programmes et services, dans le cadre des discussions avec les bailleurs de fonds; et
4. elles apportent une légitimité à toute la raison d'être d'un organisme de services en matière de VIH/sida.



## TYPES DE CONSEILS D'ADMINISTRATION

Les gouvernements exigent de plus en plus que les organismes sans but lucratif fonctionnent selon un modèle de gouvernance. Cela n'élimine pas la possibilité qu'un conseil d'administration ait une vocation opérationnelle, mais les aspects de la gouvernance dans son travail doivent être clairement établis, afin d'assurer une saine gestion.

### Conseils d'administration ayant un mandat de gouvernance

Un conseil d'administration ayant un mandat de gouvernance exerce un leadership au sein d'un organisme en établissant une vision, un plan et des politiques et principes de portée générale.

Habituellement, les conseils d'administration de ce type ne communiquent qu'avec le directeur général, qui, lui, transmet l'information au personnel. Le directeur général relève alors de l'autorité du conseil d'administration, qui ne participe pas aux activités quotidiennes de la société.

### Conseils d'administration à vocation opérationnelle

Les conseils d'administration à vocation opérationnelle sont pour la plupart axés sur l'accomplissement des aspects concrets. Leur structure ne diffère pas de celle d'autres conseils, mais les membres participent aux activités quotidiennes de l'organisme. Le directeur général relève alors également du conseil d'administration, mais les membres du conseil doivent savoir faire la distinction entre leur rôle de directeurs au sein du conseil et leur rôle de travailleurs bénévoles. Ainsi, lorsqu'un membre du conseil d'administration collabore avec un membre du personnel, ce dernier peut être aux commandes et avoir un rôle de supervision.

Les conseils d'administration à vocation opérationnelle peuvent être très utiles pour les organismes de pairs et les organismes de taille plus modeste, car leurs membres savent se montrer visionnaires tout en s'attelant à la tâche.

### Conseils d'administration composés de consommateurs/clients

La particularité des conseils d'administration de ce type est d'être composés de personnes directement touchées par l'enjeu en cause (p. ex., le VIH). Ils peuvent adopter un modèle de type gouvernance ou avoir un mandat opérationnel.

L'avantage de ces conseils d'administration est qu'ils font activement appel aux personnes touchées. Par contre, leurs membres sont parfois très investis émotionnellement et peuvent avoir du mal à adopter une vision d'ensemble.

Certains conseils d'administration composés de consommateurs réservent quelques sièges à des personnes « non touchées » par la question, qui ont une certaine distance qui leur permet d'être, dans une certaine mesure, plus objectives. En général, ces personnes siègent à titre consultatif et n'ont pas de droit de vote lors des réunions.

### Autres modes de gouvernance

Un conseil d'administration peut adapter son mode de gouvernance à sa culture. Certains groupes des Premières Nations rejettent la structure hiérarchique et préfèrent intervenir de façon collective pour permettre aux aînés de participer largement au processus. Un conseil d'administration représentant la communauté africaine, caraïbénne et noire (ACN) puiserait probablement dans l'expérience des membres de cette collectivité et dans les ressources existantes, en particulier chez les leaders, et il porterait attention aux besoins particuliers de la communauté.

Pour assurer une bonne gouvernance, les groupes peuvent aussi faire appel à leurs clients ou à leurs membres pour élaborer les politiques, les procédures et les plans, et adopter un modèle de développement communautaire qui permet à des organismes partenaires de participer à la planification des activités.

### Postes types au sein des conseils d'administration

Tous les conseils d'administration doivent respecter la structure établie dans les lois régissant les organismes à but non lucratif. Les trois ou quatre postes qui doivent être pourvus sont :

- président(e)
- vice-président(e)
- secrétaire
- trésorier(ière)

Les postes de secrétaire et de trésorier peuvent être fusionnés en celui de secrétaire-trésorier.

Tous les conseils d'administration doivent comprendre au moins trois membres. Les autres membres peuvent également porter des titres, ou être simplement désignés « membres actifs » ou « membres actifs du conseil d'administration ».

Des fonctions sont rattachées à ces quatre postes principaux; elles sont décrites ci-dessous. En général, les membres actifs n'ont pas de fonctions particulières, mais peuvent être responsables de divers comités ou champs d'intervention.

### Président(e)

Le président est généralement responsable de diriger les réunions du conseil d'administration et l'assemblée générale annuelle (AGA), d'établir l'ordre du jour, d'orienter les discussions lors des réunions, etc. Habituellement, il est le supérieur immédiat du directeur général et s'assure d'être au fait des problèmes liés au personnel, des politiques actuelles, des ressources financières, etc. Il ne vote pas lors des réunions du conseil d'administration, sauf pour départager un vote égal.

Il s'agit souvent du principal porte-parole de la société, et il dispose généralement du pouvoir de signer des chèques.

### Vice-président(e)

Le vice-président est généralement la personne qui dirige les réunions du conseil d'administration lorsque le président ne peut y être. Il doit également se tenir au courant des problèmes de l'organisme ainsi que de ses politiques et de sa situation financière.

Au besoin, il remplace le président.

### Secrétaire

Le secrétaire est principalement responsable de consigner les procès-verbaux de toutes les réunions du conseil d'administration ou de veiller à ce qu'ils soient consignés. Il voit à ce que les autres membres du conseil reçoivent l'information la plus récente sur les dossiers qui les concernent et il prépare souvent les documents nécessaires, comme les ordres du jour et les procès-verbaux des réunions précédentes. Il passe en revue les règlements administratifs de la société, veille à l'envoi des avis et documents liés à l'AGA, et consigne les discussions du conseil d'administration. Certains secrétaires disposent d'un pouvoir de signature pour les chèques et les transactions bancaires.

### Trésorier(ère)

Le trésorier effectue le suivi des finances de la société. Il doit être en mesure d'informer le conseil d'administration au sujet de l'état des finances et d'en rendre compte lors de l'AGA, et prépare (souvent avec l'aide d'un comptable) le budget annuel. Étant responsable des sommes dépensées, le trésorier dispose généralement d'un pouvoir de signature. En réalité, TOUS les membres du conseil d'administration sont responsables de la situation financière de l'organisme.

Le secrétaire-trésorier est une combinaison des deux postes susmentionnés.

### Membres actifs

Un membre actif est une personne qui n'exerce aucune fonction précise dans un conseil d'administration. Cependant, les membres actifs sont tout aussi responsables que les autres d'assurer une bonne gestion de l'organisme et de ses activités. Ils siègent à des comités, participent aux débats et discussions, et contribuent à définir la vision et l'orientation de la société.

### Membres d'office

Le directeur général et certains conseillers externes sont « nommés d'office », c'est-à-dire qu'ils n'assument pas de fonctions au sein du conseil d'administration. Ces postes permettent d'obtenir de l'information et des clarifications de la part d'individus qui détiennent une expertise ou qui ont déjà siégé à des postes importants au sein du conseil ou de l'organisme, mais qui n'ont pas de droit de vote. Par exemple, un ancien président pourrait être membre d'office d'un conseil d'administration pour fournir des renseignements historiques et des avis aux autres membres du conseil.



## PERSONNEL

Chaque organisme a sa propre structure du personnel, adaptée à sa taille et à son budget. Voici des postes courants au sein du personnel d'un organisme :

**Direction générale** : cette personne est responsable du fonctionnement général de l'organisme et rend des comptes directement au conseil d'administration.

**Coordination des bénévoles** : cette personne coordonne le recrutement, la sélection, la formation, le placement, l'évaluation et la reconnaissance des bénévoles de l'organisme. Relève normalement du directeur général. Si vous vous impliquez auprès d'un organisme, c'est probablement avec cette personne que vous serez initialement en contact.

**Coordination de(s) programme(s)** : ce poste dépend complètement du type de programmes qu'offre un organisme. Il peut y avoir un coordonnateur pour chaque programme offert (p. ex., un coordonnateur d'intervention communautaire, un coordonnateur du soutien aux pairs, un coordonnateur du programme de services de consultation, etc.). Les titulaires de ces postes relèvent habituellement du directeur général.

Voici d'autres postes généraux qui peuvent exister au sein du personnel d'un organisme :

**Adjoint(e) de direction** : aide le(la) directeur(trice) général(e) dans ses fonctions.

**Gestionnaire de bureau** : supervise l'administration du bureau.

**Direction des ressources humaines** : cette personne s'occupe de toutes les questions liées au personnel d'un organisme — contrats, gestion des avantages sociaux, administration du bureau, annonces d'offres d'emploi, etc.

Il peut également y avoir des postes dont les titulaires sont responsables de programmes particuliers comme le coordonnateur des soins, le coordonnateur de la promotion de la santé, le gestionnaire de cas, l'agent de communications/relations publiques, l'agent de développement et de la collecte de fonds, etc.

Renseignez-vous au sujet des structures du personnel et de l'organisation des postes en vigueur dans votre organisme.

### Voix de la communauté

Les membres du conseil d'administration agissent bénévolement comme porte-parole de la collectivité auprès de l'organisme; leurs noms et leurs coordonnées sont publics. Si vous souhaitez communiquer avec un membre d'un conseil d'administration, ces renseignements devraient vous être fournis. Si vous êtes bénévole ou employé d'un organisme, respectez les procédures organisationnelles et les voies établies pour communiquer avec les membres du conseil d'administration.

Pour plus d'information sur les conseils d'administration et la gouvernance, consultez le *Module 4 : Conseils d'administration et gouvernance*.



## AUTO-ÉVALUATION

Après avoir terminé la présente section, j'ai appris :

---



---



---

J'ai besoin de plus amples renseignements sur les sujets suivants :

---



---



---

Actuellement, mes points forts sont :

---



---



---

Actuellement, mes points faibles sont :

---



---



---

Mes prochaines étapes consisteront à :

---



---



---

Je peux le faire dans un délai de :

---

**Encerclez le chiffre qui correspond à votre situation.**

	J'en suis convaincu			Pas tout à fait	
J'ai consacré assez de temps à cette section	1	2	3	4	5
J'utilise mon énergie judicieusement	1	2	3	4	5
Je sais où trouver des renseignements	1	2	3	4	5
Je peux trouver de l'aide	1	2	3	4	5
Je sais comment utiliser ce que j'ai appris	1	2	3	4	5

## TROISIÈME SECTION

### ET MOI, DANS ÇA?

Cette section propose d'examiner votre histoire personnelle et comment vous pourriez contribuer au travail que nous effectuons, dans les organismes et la communauté.

#### Avant tout...

Vous êtes un être humain complet. Vous n'êtes pas seulement une personne vivant avec le VIH. Vous avez un passé, un présent et un avenir. Vous avez eu une bonne et longue vie, et vos expériences se poursuivent.

Parfois, on dirait que l'on est défini par notre diagnostic. Peut-être pas à nos yeux, mais par ceux qui nous entourent. En acceptant cette définition limitée, vous vous limitez. Vous voyez peut-être seulement le virus, plutôt que votre personne en entier. Vivre avec le VIH n'est qu'une facette de la vie de tous les jours. Le VIH a beau être avec vous pour le reste de vos jours, il ne détermine pas toujours la voie de l'avenir.

Vous êtes une création magnifique. Vous avez de nombreux intérêts et la plupart de cela n'a rien à voir avec le VIH.

#### Quels atouts avez-vous à offrir?

Soyez-en conscient : vous avez fait bien des choses dans votre vie. Peu importe à quel point vous êtes âgé (ou jeune), vous avez développé certaines habiletés, qui peuvent aider aux décisions concernant l'investissement que vous voulez faire de vos énergies.

Les compétences que j'ai acquises au travail/comme bénévole incluent ... (cochez tout ce qui est pertinent)

- Informatique
- Rédaction
- Gestion
- Petite entreprise
- Hospitalité (y compris restauration et vente au détail)
- Comptabilité, tenue de livre
- Création (art, musique, théâtre, design, etc.)
- Organisation ou supervision de projet
- Autre : \_\_\_\_\_



À présent, vous pouvez détailler ceci en composantes qui reflètent réellement votre savoir-faire.

Par exemple, les compétences en gestion incluent le travail d'équipe, l'écoute, le développement d'horaires, la formation, la tenue de dossier, la rédaction de documents, etc. La création peut inclure l'esthétique, le design, l'attrait visuel, le calcul, et bien d'autres choses.

Tout ce qu'on a fait, ce n'est pas juste une chose, mais tant de choses!

Les compétences que j'ai acquises à la maison incluent ... (cochez tout ce qui est pertinent)

- Gardiennage
- Nettoyage et cuisine
- Compétences relationnelles
- Planification et réalisation de fêtes
- Organiser un lieu de vie agréable
- Rénovation à domicile
- Réparation/entretien
- Planification budgétaire domestique
- Autre : \_\_\_\_\_

Maintenant, pensez-y : le gardiennage d'enfant, que nous considérons souvent comme le lot de tout parent, inclut de jongler avec des tas de choses. Il faut de la patience, des habiletés de counselling, d'écoute, de planification, de résolution de conflit, de premiers soins et — plus important encore — d'amour.

La rénovation de domicile inclut des habiletés comme l'organisation, la planification, le design et les croquis, le magasinage judicieux, la course aux économies, la construction, la déconstruction et plus encore!

Nos loisirs peuvent faire appel à des qualités similaires. Des choses que l'on fait ordinairement peuvent se diviser en un ensemble d'habiletés et compétences. Que l'on peigne, joue de la musique, jardine, fasse de l'artisanat ou d'autres activités, tout hobby fait appel à une gamme d'habiletés individuelles qui peuvent être utiles à d'autres choses que l'on souhaite faire.

Vous êtes un kaléidoscope de possibilités!

### Apprentissages de la vie

Vous avez fait un bon bout de chemin, dans votre vie, et pendant ce temps vous avez développé une somme importante de connaissances. Communiquer ce savoir à des jeunes qui vivent avec le VIH est un moyen de rendre hommage au passé et à ceux et celles qui nous ont quittés, mais c'est aussi une célébration de ce que vous et d'autres personnes avez à offrir. Si vous êtes un survivant de longue date au VIH, vous avez vécu l'époque qui a précédé l'arrivée de meilleurs traitements, lorsque les organismes étaient petits et que leurs employés n'étaient pas des professionnels, mais des bénévoles (vivant avec le sida, dans bien des cas) qui travaillaient d'arrache-pied.

Comme tout le monde à cette époque, vous avez fait votre chemin dans tout ça, en apprenant sur le tas. Il n'y avait pas d'image de marque, d'Internet, de courriel, et encore moins de messages textes. Tout ce qu'on avait, c'était ce qu'on pouvait inventer. Et vous avez appris, ri, pleuré, continué — tout comme les jeunes d'aujourd'hui, qui mènent leurs batailles.

Si vous êtes plus récemment diagnostiqué, vous avez tout de même votre expérience de vie — élever une famille, avoir travaillé, eu des relations qui ont échoué et d'autres qui ont fonctionné, et bien d'autres choses qui font de vous ce que vous êtes aujourd'hui.

Vous pensez peut-être que vous n'avez pas assez d'éducation ou de formation dans des domaines spécifiques pour pouvoir apporter quelque chose d'utile à l'organisme. Mais qu'importe si vous avez un doctorat ou très peu d'éducation formelle : vous pouvez faire des contributions. En concentrant l'attention sur ce que vous connaissez plutôt que sur ce qu'il vous manque, vous pourrez avancer.

Les choses peuvent devenir plus claires pour les jeunes, grâce à la sagesse et aux leçons de vie que vous avez à offrir. Vous pourriez envisager de devenir un mentor auprès de jeunes qui vivent avec le VIH. Vous pourriez penser à la possibilité de faire un enregistrement de votre histoire personnelle et de récits de choses du passé que vous avez en mémoire.

## AUTO-ÉVALUATION

Après avoir terminé la présente section, j'ai appris :

---



---



---

J'ai besoin de plus amples renseignements sur les sujets suivants :

---



---



---

Actuellement, mes points forts sont :

---



---



---

Actuellement, mes points faibles sont :

---



---



---

Mes prochaines étapes consisteront à :

---



---



---

Je peux le faire dans un délai de :

---

**Encerclez le chiffre qui correspond à votre situation.**

	J'en suis convaincu			Pas tout à fait	
J'ai consacré assez de temps à cette section	1	2	3	4	5
J'utilise mon énergie judicieusement	1	2	3	4	5
Je sais où trouver des renseignements	1	2	3	4	5
Je peux trouver de l'aide	1	2	3	4	5
Je sais comment utiliser ce que j'ai appris	1	2	3	4	5

## QUATRIÈME SECTION

« La liberté d'expression vise à protéger les paroles controversées et même stupéfiantes — pas juste à renforcer des platitudes trop banales pour avoir besoin de protection. »

– Colin Powell

### PRENDRE LA PAROLE!

On pourrait parler longuement du fait de dire ce que l'on a à dire en toute honnêteté. Vous avez une voix et vous méritez qu'on vous entende — mais une communication efficace ne se limite pas à l'expression de vos idées.

Dans la présente section, nous examinerons des moyens par lesquels vous pouvez vous exprimer de manière constructive en tant que personne plus âgée au sein de la communauté du VIH. Nous aborderons la décision de dévoiler votre séropositivité au VIH lorsque vous vous joignez à un organisme communautaire, et l'obligation de celui-ci de respecter et de protéger la confidentialité de vos renseignements personnels. Nous mettrons en relief le rôle important des survivant-es de longue date, dans le lien entre notre présent et notre passé, de même que dans la tâche d'éviter que l'on se mette à réinventer la roue ou que l'on répète des erreurs du passé. Nous soulignerons en terminant l'importance d'être objectif et respectueux, dans la communication avec d'autres personnes.

### Apprendre à écouter

La communication est une chose parfois trompeuse. La majeure partie de ce qu'on communique passe par le langage corporel, plutôt que par la parole. Et la majeure partie de ce qu'on reçoit de la communication d'une autre personne est filtrée à travers nos propres expériences, perceptions et croyances.

Apprendre à écouter est la première étape de l'apprentissage d'une communication efficace.

Pensez à un film ou à votre émission de télé préférée. Lorsque vous êtes captivé par l'intrigue et par ce qui arrive aux personnages, vous portez attention d'une manière qui est généralement rare dans nos interactions. Un moyen d'améliorer vos compétences d'écoute consiste à utiliser cette même approche d'intérêt attentif. Chaque personne raconte son histoire, que ce soit dans une réunion ou autour d'un café. Les personnes devant vous peuvent être de fascinants personnages.

Voici une suggestion d'exercice simple.

Pendant une minute, fermez les yeux et écoutez. Prenez en note, mentalement, ce que vous entendez. Après coup, réfléchissez à ce que vous avez entendu. Qu'est-ce qui vous touchait de près? Qu'est-ce qui était plus lointain? Quelles autres pensées flottaient dans votre esprit et vous distraient?

Écouter, c'est essayer de ne pas porter attention à toutes les petites choses qui se passent autour de vous, et de vous concentrer sur ce que la personne dit.

### Utiliser votre voix

En réfléchissant à ce que vous avez envie de faire, vous devriez considérer à quels endroits et à quels moments utiliser votre voix.

Si vous faites du bénévolat, considérez le contexte de la communication dans cette situation. Si vous faites partie d'un comité ou d'un conseil d'administration, on vous a choisi parce que vous avez quelque chose de valable à apporter au processus de groupe. Saisissez les occasions qui vous intéressent.

Mais parler ne suffit pas. Il y a bien des gens qui parlent pour rien, et qui sont capables de remplir le silence par du bruit. La clé, c'est de réellement réfléchir à ce que vous avez à dire, avant de commencer. Cela nécessite d'écouter et de prendre en considération les contributions possibles.

- Qu'est-ce que votre opinion et vos idées apporteront à la conversation?
- Êtes-vous constructif, dans ce que vous voulez dire?
- Si vous êtes en désaccord avec une opinion ou une idée, qu'est-ce qui vous conviendrait mieux?
- Si quelqu'un est en désaccord avec vous, qu'est-ce qui lui conviendrait mieux?
- Vous sentez-vous sur la défensive? (Si oui, peut-être que vous devriez porter attention à ce qui vous dérange.)

Il est important d'estimer la valeur de ce que vous offrez, et de respecter la valeur des autres.

## DIVULGATION DE VOTRE SÉROPOSITIVITÉ

Vous avez le choix de divulguer ou non votre statut sérologique. Pour prendre cette décision, vous devriez examiner les effets positifs et négatifs qu'elle pourrait avoir sur votre vie.

Dans les petites régions urbaines et en région rurale, le fait de dévoiler votre séropositivité au VIH pourrait être un choix risqué. L'information peut se répandre, et vous n'avez peut-être pas intérêt à ce que du commérage se rende jusqu'à vos voisins. Par contre, en parler ouvertement peut être un moyen d'obtenir du soutien de gens que vous côtoyez, et de les éduquer par la même occasion.

Malheureusement, la discrimination et la stigmatisation sont bien réelles. Même si de nombreuses années ont passé depuis le début de la pandémie, le VIH et les PVIH/sida sont encore l'objet de craintes, de la part de certaines personnes. Il arrive encore que des personnes perdent leur emploi ou leur logement, ou sont rejetées par leurs amis et leur famille parce qu'elles ont le VIH ou le sida. En tant que personne plus âgée, vous avez l'occasion de dissiper des mythes, en éduquant votre entourage et en parlant de votre expérience de vie. Vous pouvez partager les moyens par lesquels vous avez été résilient et, du même coup, aider à réduire la stigmatisation et la discrimination associées au VIH.

Avant de parler de dévoiler votre séropositivité, réfléchissez à ce que cela pourrait vous faire perdre ou vous apporter. Si vous jugez que le jeu en vaut la chandelle, choisissez minutieusement les personnes auxquelles vous vous ouvrirez. L'idéal est de commencer par une personne de confiance. Si vous arrivez à la conclusion que cela serait trop risqué, n'en parlez pas. Vous n'avez pas à révéler votre séropositivité contre votre gré.

Pour éclairer votre décision, vous pouvez vous informer du traitement des renseignements confidentiels par votre organisme.

## PRINCIPE GIPA ET PROTECTION DE LA VIE PRIVÉE

Le Principe GIPA s'applique à tous les domaines de notre vie (en lien avec l'implication dans les OLS). En tant que PVIH/sida, on peut évaluer notre degré d'implication dans un organisme en examinant comment le Principe GIPA y est appliqué; un autre élément pour évaluer notre implication réside dans les mesures que l'organisme adopte afin de protéger nos renseignements personnels. Nos organismes (tout comme nos fournisseurs de soins de santé) sont censés respecter et

appliquer les lois sur la vie privée, et protéger la confidentialité de nos renseignements personnels.

Vous pouvez vous informer au sujet de la protection des renseignements personnels au sein de votre organisme, et prendre connaissance des lois de votre province/territoire en matière de vie privée et de protection des renseignements personnels. Vous pouvez également demander comment l'organisme s'y prend en cas de situation où la confidentialité de renseignements personnels n'a pas été respectée.

### Les survivants de longue date

Si vous êtes survivant de longue date, vous détenez une manne d'expérience et d'histoire — et cela peut vous valoir d'avoir place à la table. Votre capacité de vous souvenir de ce qui en était peut aider un groupe à voir ce qui en est maintenant, et ce qui peut advenir. Vous pouvez également apporter de l'espoir aux autres par votre simple présence! Les survivants de longue date peuvent être le fil conducteur qui conduit à la clarté.

De plus en plus de gens sont « en progrès »; mais le progrès ne progresse pas toujours. La condition humaine existe depuis toujours; l'exploration des émotions liées au deuil et à la perte, les témoignages d'« il y a longtemps », enrichissent l'étoffe du présent. On peut apprécier mieux ce que l'on a aujourd'hui si l'on reconnaît ce qu'il a fallu accepter et faire pour en arriver là. La passion nourrit le progrès. Quelle est votre passion?

Vous êtes dans le présent, mais le passé vous a amené là où vous êtes maintenant. Un survivant de longue date peut évoquer le passé, et cela peut ajouter une couleur au présent et au futur d'autres personnes. Souvenez-vous que plusieurs jeunes et plusieurs personnes nouvellement diagnostiquées n'ont pas le souvenir des « jours difficiles du passé ». Raconter des choses du passé aide ces personnes et le personnel de nos organismes à se souvenir que l'histoire conserve son importance.

Un autre aspect (et bienfait) d'avoir été présent depuis longtemps : vous avez pu observer des tendances et des changements au sein du mouvement, ou même de votre organisme. Les changements ont pu être marqués ou subtils, mais le fait de les signaler, d'en parler, est une contribution que vous pouvez faire à la discussion. Le souvenir de ces succès, des échecs, des enjeux et des défis peut être très fascinant pour ceux qui n'en ont pas été témoins. Nous sommes les vétérans d'une guerre pour vivre et nous avons parcouru un chemin impressionnant.

## UN PAS EN AVANT

En devenant ou en demeurant impliqué comme bénévole ou employé de votre organisme, vous avez l'occasion de maintenir des liens sociaux et d'en développer d'autres. Des sentiments de solitude et d'isolement peuvent créer un retrait, chez certaines personnes, et contribuer à un déclin de la sociabilité, voire à l'apparition plus précoce de signes de démence.

Vous avez peut-être l'impression que vous n'avez plus rien à apporter, mais rien n'est plus faux! Votre voix est importante, elle compte. En exprimant vos préoccupations, vous pouvez aider plusieurs autres personnes qui sont préoccupées également, mais qui ne sont pas capables ou à l'aise d'en parler pour l'instant. Alors, ajouter votre voix à l'ensemble peut contribuer à rallier bien des gens au mouvement.

### RÉSOLUTION DE CONFLIT

À divers moments de votre vie, vous vous trouverez en conflit avec quelqu'un. Vous avez votre personnalité propre, vos expériences, et nous avons tous des opinions, une philosophie, des croyances. Parfois, on rencontre un conflit, on se heurte à des opinions, philosophies, croyances ou personnalités d'autres personnes. Les organismes ont souvent des lignes directrices pour la résolution de conflits qui peuvent survenir; demandez à votre organisme s'il en possède.

Pour plus d'information sur la résolution de conflit, consultez le *Module 1 : Groupes communautaires*.

### ÊTRE OBJECTIF

Lorsque vous réfléchissez au genre de contribution que vous voulez faire, de même qu'au moment et au lieu, souvenez-vous de penser aux enjeux le plus objectivement possible. Vous n'y arriverez pas complètement : l'objectivité est subjective. Tout ce qu'on pense, tout ce qu'on dit est filtré à travers nos propres expériences et nos systèmes de croyances.

Examinez la liste suivante et déterminez quels éléments s'appliquent à vous :

- J'écoute attentivement, avant de parler.
- Je n'interromps pas les personnes pendant qu'elles parlent.
- Je prends en compte toutes les possibilités qui s'offrent à moi, avant de prendre une décision.



- Je peux changer d'opinion, si quelqu'un signale un bon point.
- Si une personne dit quelque chose qui me dérange, je ne fais pas que me fâcher contre elle.
- Si je suis fâché, je cherche une solution au problème.
- Si quelqu'un est fâché contre moi, je peux l'écouter sans me comporter de manière défensive.
- Je dis ce que je pense et je pense ce que je dis.
- Je considère que tout le monde a quelque chose d'important à apporter.
- Les meilleurs résultats se produisent lorsque tout le monde est impliqué à parts égales dans la prise de décision.

Si vous avez été complètement honnête en parcourant cette liste, il y a probablement des choses qui marchent, pour vous, et d'autres qui vont moins bien. Surprise! Vous êtes un être humain!

En un mot, ça s'appelle le respect. Si vous voulez être respecté des autres, soyez disposé à les respecter également.

« On devrait respecter tout le monde,  
mais ne traiter personne en idole. »

– Albert Einstein

Auto-évaluation

Après avoir terminé la présente section, j'ai appris :

---

---

---

J'ai besoin de plus amples renseignements sur les sujets suivants :

---

---

---

Actuellement, mes points forts sont :

---

---

---

Actuellement, mes points faibles sont :

---

---

---

Mes prochaines étapes consisteront à :

---

---

---

Je peux le faire dans un délai de : \_\_\_\_\_

**Encerclez le chiffre qui correspond à votre situation.**

	J'en suis convaincu			Pas tout à fait	
J'ai consacré assez de temps à cette section	1	2	3	4	5
J'utilise mon énergie judicieusement	1	2	3	4	5
Je sais où trouver des renseignements	1	2	3	4	5
Je peux trouver de l'aide	1	2	3	4	5
Je sais comment utiliser ce que j'ai appris	1	2	3	4	5

## CINQUIÈME SECTION

### MIROIR, MIROIR...

Quand vous vous regardez dans un miroir, vous vous dites peut-être : « J'ai seulement dix-neuf ans! Qui est cette vieille personne?! » Tout comme vous vivez avec le VIH, vous vivez avec la réalité d'un corps qui prend de l'âge. Ce peut être un cas où l'esprit l'emporte sur la matière, mais il arrive que le corps s'impose et surpasse la pensée.

« On n'est jamais trop vieux pour rajeunir. »

– Mae West

Dans la présente section, nous examinerons des choses à prendre en considération dans la tentative d'avoir une vie équilibrée, dans cette réalité nouvelle — ou pas si nouvelle. Nous ferons aussi le lien avec le Principe GPA et verrons comment une implication plus marquée et plus significative auprès de nos organismes et de la communauté peut contribuer à trouver l'équilibre.

### Approche holistique

Une approche holistique à votre vie est le meilleur moyen de garder l'équilibre. En observant les diverses sphères de votre vie, et pas seulement ce que vous montre le miroir, vous pouvez commencer à voir lesquelles sont équilibrées et lesquelles auraient besoin d'un peu d'attention pour atteindre un équilibre. Il peut être utile de regarder au-delà du miroir et de faire le point sur où vous en êtes dans les sphères principales de votre vie. Considérez les facettes suivantes :

#### Physique

- Qu'est-ce qui arrive à mon corps?
- Comment est-ce que j'exprime ma sexualité?
- Dans quelle mesure suis-je en forme et quel est mon degré d'endurance?

#### Émotionnel

- Qu'est-ce que je ressens?
- Comment est-ce que j'exprime mes sentiments et émotions?
- Est-ce que je refoule des sentiments ou émotions?

### Mental

- Est-ce que j'apprends encore et suis-je ouvert à apprendre?
- Qu'est-ce que je fais pour garder mon esprit actif et engagé?
- Qu'est-ce qui stimule ma pensée?

### Spirituel

- Comment est-ce que j'exprime et explore ma spiritualité?
- Quelle est l'importance de ma spiritualité à ce moment de ma vie?

En examinant réellement votre être au complet, vous pouvez développer un meilleur contrôle sur votre manière d'aborder le monde et les activités que vous choisissez.

Le fait d'avoir une attitude réaliste à l'égard du vieillissement peut vous aider à retrouver une jeunesse que vous ne ressentez peut-être plus. Être activement impliqué dans votre communauté, par le bénévolat, peut aussi aider à vous garder jeune, pourvu que vous reconnaissiez et respectiez vos limites.

### Niveaux d'énergie

Que l'on s'implique comme bénévole ou dans un emploi, il est important de porter attention à notre niveau d'énergie, pour éviter d'y aller trop intensément. Pensez aux points qui suivent et à votre degré de capacité. Cochez les énoncés qui vous correspondent :

#### Énergie physique

- \_\_\_ Je peux monter plusieurs paliers d'escaliers sans être fatigué
- \_\_\_ Je peux marcher 1 km sans besoin de prendre une pause
- \_\_\_ Je peux soulever au moins 10 lb sans problème
- \_\_\_ Je peux me tenir debout plus de 15 minutes sans sentir de malaise
- \_\_\_ Je peux rester assis plus de 15 minutes sans sentir de malaise
- \_\_\_ Je peux faire du travail physique sans devoir m'arrêter fréquemment
- \_\_\_ Je peux me pencher et m'agenouiller, et me lever, sans besoin d'appui sur quelque chose

### Énergie mentale

- \_\_\_ Je peux écouter une conversation et demeurer concentré au moins 20 minutes
- \_\_\_ Je peux me concentrer sur du travail à l'ordinateur plus de 15 minutes
- \_\_\_ Je peux apprendre de nouvelles tâches rapidement et avec peu de directives
- \_\_\_ Je peux retenir une liste d'au moins cinq choses sans devoir prendre de notes
- \_\_\_ Je peux travailler sans être distrait par les bruits ambiants
- \_\_\_ Je peux être patient pendant du travail mental

Plusieurs autres aspects devraient être pris en considération, mais ceci est un bon point de départ pour examiner votre niveau d'énergie.

### Hormones, vieillissement et VIH

Un faible niveau d'énergie peut être une conséquence de plusieurs facteurs, notamment de santé et de maladie physique et mentale. Les taux d'hormones peuvent être en cause également. Celles-ci ont une fonction clé dans l'équilibre de notre corps. Passé les 35 ans, plusieurs hommes et plusieurs femmes ont une baisse de certaines hormones. Pour des PVVIH, ce peut être plus tôt que dans la population générale. En tant que PVVIH, une attention à vos taux d'hormones, dans le temps, peut donner un aperçu plus complet de ce qui se produit dans votre corps avec l'âge.

Il n'y a pas d'hormones « masculines » et « féminines ». Tout le monde a des androgènes (comme la testostérone) et des estrogènes (comme l'estradiol). Ce qui varie est le besoin et l'utilisation de ces hormones par le corps de chaque personne. Ce qui est constant chez tout le monde est la nécessité que les hormones dont nous avons besoin soient en équilibre.

On ne peut pas vraiment regarder une analyse d'un taux d'hormone et en tirer un portrait complet. Par exemple, la testostérone contribue à notre niveau d'énergie et à notre libido. Lorsqu'on a un faible taux de testostérone, on peut perdre l'envie de certaines activités du quotidien, des relations sexuelles et de l'exercice physique. Mais la même chose peut se produire si l'on a des taux élevés de testostérone et d'estradiol, puisque celui-ci bloque l'activité de l'autre.

Un contrôle régulier de vos taux d'hormones, par votre médecin, peut contribuer au maintien de votre santé et à l'évitement de complications dues à des taux faibles ou élevés.

Plusieurs entreprises vantent l'efficacité de leurs traitements hormonaux pour répondre à plusieurs troubles, mais vos symptômes pourraient être liés à d'autres causes. Vous devriez toujours consulter votre professionnel de la santé et déterminer ensemble si une thérapie hormonale est le meilleur choix possible pour vous. Utiliser des hormones sans une supervision médicale est extrêmement dangereux, et peut mettre la vie en danger.

### Créativité et jeu

Vous avez beau devenir plus âgé, il existe encore un besoin de créativité et de jeu. Jouer ne veut pas seulement dire frapper une balle ou grimper dans des espaliers de singe : c'est toute activité qui procure du plaisir et qui permet à l'imagination de prendre son envol.

La créativité est toute aussi importante. Chaque personne est créative à sa manière. La créativité n'est pas seulement la peinture et la poésie — ce peut être des milliers de choses : cuisiner un repas délicieux, arranger bellement un logis, jouer du piano, jardiner, chanter sous la douche, ou écrire dans son journal. La créativité est un mode par lequel on s'exprime et l'on exprime nos émotions, ou notre spiritualité. Peu importe quelle chose vous aimez faire pour éveiller votre être créatif : tout ce qui importe c'est que vous fassiez quelque chose!

Faites en sorte de vous accorder du temps pour le jeu et la créativité!  
Votre esprit et votre cœur vous aimeront, pour vous garder « jeune » et vif.



## AUTO-ÉVALUATION

Après avoir terminé la présente section, j'ai appris :

---



---



---

J'ai besoin de plus amples renseignements sur les sujets suivants :

---



---



---

Actuellement, mes points forts sont :

---



---



---

Actuellement, mes points faibles sont :

---



---



---

Mes prochaines étapes consisteront à :

---



---



---

Je peux le faire dans un délai de :

---

**Encerclez le chiffre qui correspond à votre situation.**

	J'en suis convaincu			Pas tout à fait	
J'ai consacré assez de temps à cette section	1	2	3	4	5
J'utilise mon énergie judicieusement	1	2	3	4	5
Je sais où trouver des renseignements	1	2	3	4	5
Je peux trouver de l'aide	1	2	3	4	5
Je sais comment utiliser ce que j'ai appris	1	2	3	4	5

## SIXIÈME SECTION

### DOCTEUR, DOCTEUR

« N'allez jamais chez un médecin qui a des plantes mortes dans son bureau. »

– Erma Bombeck

Dans la présente section, nous examinons d'un peu plus près les enjeux physiques qui concernent le fait de vieillir ainsi que l'infection à VIH, dans le contexte de la médecine générale (ou « familiale ») et de votre relation avec votre fournisseur de soins. Pour plus d'information sur les relations entre le patient

et le médecin, consultez le *module 8* : « *Peut-on parler? Traitement et options, un nouveau dialogue* ».

La section se termine par une partie sur le dialogue avec nos fournisseurs de santé, à propos de votre santé.

#### L'énigme VIH/vieillessement : s'agit-il du VIH ou de l'âge?

De moins en moins de PVVIH/sida, au Canada, décèdent de complications associées particulièrement au VIH. Toutefois, à mesure que l'on vit plus vieux avec le VIH, on rencontre de plus en plus de maladies et de troubles qui sont associés à l'âge.

En parallèle à des préoccupations accrues concernant des enjeux de santé associés au VIH ainsi que des complications dues à la maladie ou à son traitement, il y a également des préoccupations liées au fait de vieillir.

Il n'est pas toujours évident de mettre le doigt sur ce qui vous affecte. Le fait de savoir si votre trouble est causé par le VIH, par le vieillissement ou par les deux peut toutefois vous aider à déterminer le meilleur moyen de continuer d'avancer.

Examinez ces énoncés et demandez-vous s'ils sont pertinents à votre cas :

« Mes articulations sont plus douloureuses qu'à un âge plus jeune, mais je n'avais pas ce problème avant d'être séropositif. »

« Mes médicaments ont contribué à des problèmes plus intenses de diabète et de fatigue. »



« Ma vue se détériore et j'ai plus de mouches volantes [myodésopsies] qu'avant d'être séropositif. »

« Je développe plus de rhumes et de gripes qu'avant d'être séropositif. »

« Quand j'ai une plaie, la guérison est souvent beaucoup plus longue que pour des personnes séronégatives que je connais. »

« Les changements météorologiques m'affectent plus que quand je n'avais pas le VIH. »

Bien sûr, ces choses ne sont pas toujours attribuables au VIH. Certaines (comme la douleur, la sensibilité aux conditions météorologiques, la fatigue, les « mouches volantes ») peuvent n'être que des conséquences du vieillissement. Mais le VIH peut aussi causer des problèmes d'articulation, de la fatigue, un risque accru de diabète, et d'autres symptômes, y compris en terme de fonction cognitive. L'infection à VIH peut changer des choses dans votre corps à un âge plus jeune, qui ne se produisent pas dans la population générale avant quelques années de plus. Il est important de discuter avec votre médecin et de chercher ce qui pourrait être la cause de vos troubles physiques.

Des médicaments, pour le VIH et pour d'autres raisons, peuvent aussi avoir des effets sur votre corps. Vous devriez discuter des effets secondaires possibles de vos médicaments, avec votre médecin. Ceci inclut les interactions entre des médicaments utilisés pour traiter diverses maladies ou affections.

### La où le VIH et le vieillissement se croisent

Les personnes qui vieillissent rencontrent des changements similaires dans leur vie et dans leurs corps, mais les PVVIH/sida peuvent avoir un risque accru de certains types de maladies et d'affections, avec l'âge.<sup>3</sup> Un fournisseur de soins qui est bien informé sait qu'il vaut mieux surveiller ces éléments et d'autres, lors des tests de dépistage — et s'il ne l'est pas, alors en tant que PVVIH/sida bien informée vous pouvez partager cette information avec lui.

<sup>3</sup> Ce contenu est adapté de celui de *Aging Gracefully with HIV: The Need for a Coordinated Clinical Response*, présenté par le Dr Gordon Arbess, lors d'une séance satellite de l'Association canadienne de gérontologie, à Ottawa, le 21 octobre 2011, dans un exposé intitulé « Learning Across Borders: HIV and Complex Chronic Illness as We Age ».

### La fonction rénale

Les reins sont les organes qui filtrent le sang et en éliminent des déchets par l'urine. Ils contribuent aussi à l'équilibre du corps en produisant certaines hormones qui exercent un contrôle sur les taux de sel, d'eau, d'électrolytes et d'acides aminés. La science des troubles des reins s'appelle néphrologie, et son spécialiste est un néphrologue.

Près d'une PVVIH/sida sur trois, quel que soit son âge, a des problèmes de fonction rénale. Ce peut être dû en partie à des effets secondaires des traitements, mais des reins qui prennent de l'âge ont tendance à devenir moins efficaces. C'est pourquoi il demeure important que la fonction rénale des PVVIH/sida soit évaluée régulièrement, lorsqu'elles vieillissent.

### Troubles des os

Les os ont plusieurs fonctions. Ils sont une structure qui soutient le corps et qui protège les principaux organes. Ils travaillent par ailleurs avec d'autres systèmes, pour les mouvements, l'équilibre et l'ouïe. Ils produisent également des cellules sanguines et des hormones, et entreposent des minéraux, des métaux, des gras et des éléments qui sont des facteurs de croissance.

Avec l'âge, nombreuses sont les personnes qui ont des troubles de densité osseuse. L'ostéoporose, ou la perte de densité minérale des os, qui fragilise les os, et l'ostéopénie, qui est un précurseur de l'ostéoporose, sont deux maladies osseuses fréquentes chez les personnes âgées. L'ostéoporose ou l'ostéopénie dans la colonne vertébrale, les hanches ou les avant-bras cause des problèmes à 63 % des PVVIH/sida de 50 ans et plus. Vu le nombre de fonctions dans lesquelles les os sont impliqués, les PVVIH/sida devraient s'informer auprès de leur professionnel de la santé, à propos d'un contrôle de la santé des os.

### Dysfonction neurocognitive

La perte de mémoire est souvent associée au vieillissement; toutefois, plus de 50 % des PVVIH/sida ont des pertes de mémoire, des oublis, des difficultés de concentration et d'autres troubles liés à la fonction du cerveau. De récentes études ont tenté de faire la différence, à savoir si la dysfonction neurocognitive est causée par l'infection à VIH non traitée, ou si elle peut être attribuée également à l'inflammation chronique

présente dans la maladie à VIH qui est traitée. Les personnes qui vivent avec le VIH depuis longtemps devraient prendre en considération le fait que des PVVIH/SIDA plus jeunes peuvent aussi être aux prises avec des troubles neurocognitifs en plus bas âge que les personnes qui n'ont pas le VIH. Le contrôle de la fonction cognitive peut mettre en lumière l'état fonctionnel de vos neurones, pour vous et votre médecin, à mesure que l'âge avance.

### Maladie cardiovasculaire

Bien que le risque de maladie du cœur soit généralement accru chez les personnes plus âgées, la probabilité d'avoir des problèmes cardiovasculaires est légèrement plus forte pour les PVVIH/sida — et en particulier les femmes. Les PVVIH/sida ont un risque de 75 % plus élevé de crise cardiaque. De plus, certaines options de traitement pour le VIH peuvent être affectées par une maladie du cœur, présente ou antérieure, ou par des risques sous-jacents de maladie cardiovasculaire. Comme pour la population générale, bien manger et bien dormir, faire de l'exercice et ne pas fumer sont des éléments qui peuvent contribuer à réduire le risque de maladie cardiovasculaire. Le contrôle des risques cardiovasculaires chez les PVVIH/sida aidera à la fois à la planification concernant la santé du cœur ainsi qu'en matière de traitement du VIH.

### Cancer

La liste des infections opportunistes caractéristiques du sida inclut certaines formes de cancers qui se rencontrent rarement dans la population générale, notamment le sarcome de Kaposi, le lymphome non hodgkinien et le cancer invasif du col utérin. Des études démontrent à présent que l'âge plus avancé, chez les PVVIH/sida, peut être un élément indiquant un risque accru de cancers non caractéristiques du sida, notamment vaginaux, anaux, du foie, des poumons, colorectaux, de la prostate, rénaux, de même que des mélanomes.

Parlez de votre risque personnel, avec votre fournisseur de soins de santé. Le VIH et le vieillissement peuvent contribuer à un risque élevé de cancer, mais si une personne de votre famille a eu un cancer, vous avez déjà un risque plus élevé. Puisque les cancers peuvent se manifester de diverses manières dans plusieurs parties du corps, il est important d'être attentif à tout changement dans votre corps et d'en informer immédiatement votre médecin. Un dépistage complet peut requérir divers tests, allant des tests PAP à des analyses d'échantillons de tissus et de sang, en passant par des examens visuels et numériques.

### Les soins primaires et le VIH

Bien que les soins pour le VIH soient souvent fournis par des spécialistes (avec ou sans le concours d'un médecin de soins primaires), les soins qui concernent le vieillissement sont souvent fournis par des médecins de famille (ou « généralistes »). Les généralistes qui soignent fréquemment des personnes de 50 ans et plus peuvent avoir autant d'expérience que n'importe quel spécialiste, voire plus, en ce qui concerne les soins pour les personnes âgées.

Au Canada, de nombreuses personnes n'ont pas de médecin de famille. Pour celles qui en ont un, le maintien d'une relation saine avec lui, où vous pouvez aborder tous les aspects de votre vie, est important. Votre médecin de famille doit être au courant de votre infection à VIH ainsi que de vos antécédents personnels de santé — et il ne s'agit pas de deux choses séparées.

Si vous êtes soigné dans une clinique, il est tout aussi important d'établir une bonne relation de travail avec le médecin. Dans plusieurs cliniques, il est possible d'avoir un médecin assigné — vous n'êtes pas obligé d'aller avec le premier médecin qui est libre. Assurez-vous que votre médecin à la clinique est informé de votre état sérologique et de vos médicaments contre le VIH, et parlez-lui ouvertement de ce qui se passe pour vous et votre corps.

Gérer votre santé a toujours été important. Alors que vous prenez de l'âge, vous devez continuer d'insister pour que les décisions que vous prenez au sujet des traitements que vous recevez soient fondées sur la meilleure information qui existe.

La génération de vos parents considérait généralement que « le médecin sait ce qui est la meilleure chose » — rarement contestait-on ou remettait-on en question l'opinion ou la décision d'un médecin, en matière de traitement ou de diagnostic. Mais le seul moyen d'être certain que vous êtes en contrôle de ce qui se passe, dans vos soins de santé et dans votre vie, c'est d'être un patient habilité, qui connaît son affaire.

Habilitez-vous, en vous procurant les outils et l'information qu'il vous faut pour prendre vous-même vos décisions!

Si vous examinez les éléments du Principe GIPA (l'« implication accrue des PVVIH/sida ») en lien avec vos soins de santé personnels, il vous faut considérer de quelle manière votre fournisseur de soins vous implique dans la prise de décisions qui vous concernent. Vous implique-t-il complètement? Ou vous dit-il ce que vous devriez faire ou quels traitements vous devriez prendre pour tel ou tel trouble?

Vous êtes partenaire de votre fournisseur de soins de santé. Vous avez la responsabilité de veiller à avoir la vie la plus saine et la plus riche possible, et votre médecin a la responsabilité d'écouter vos préoccupations et de s'en occuper dans la mesure du possible tout en respectant vos décisions.

Vous avez beaucoup de force et de résilience. Vous avez continué de vivre jusqu'à maintenant, n'est-ce pas? Pensez aux façons dont vous pouvez avoir une vie « positive » — que ce soit avec ou sans les préoccupations de santé que vous pourriez rencontrer.

Voici certaines questions que vous pourriez vous poser, à propos de votre relation avec votre fournisseur de soins de santé :

- Mon fournisseur de soins comprend-il les enjeux de santé et de traitements qui concernent le VIH?
- Mon fournisseur de soins me consacre-t-il suffisamment de temps, lors de mes rendez-vous?
- Mon fournisseur de soins écoute-t-il mes préoccupations et examine-t-il comment les résoudre?
- Mon fournisseur de soins m'offre-t-il divers tests de dépistage pour mes troubles de santé?
- Mon fournisseur de soins respecte-t-il mes décisions en matière de traitement?

Une bonne relation implique des échanges — on obtient autant que l'on est disposé à investir. Assurez-vous d'obtenir les meilleurs soins qui existent. Souvenez-vous, si vous sentez un conflit ou une tension avec votre fournisseur de soins, discutez-en avec lui et expliquez vos préoccupations. Rechercher le fournisseur de soins qui correspond le mieux possible à vos attentes, c'est complètement légitime. Vous ne le trouverez peut-être pas à votre première visite, mais cela peut arriver.

### Les rendez-vous

En prenant de l'âge, vous pourriez constater que vous avez besoin de visiter votre médecin plus souvent que par le passé.

Pensez au nombre habituel de rendez-vous que vous avez pendant un mois. Certains de ces rendez-vous peuvent être pour des choses périodiques, mais d'autres rendez-vous peuvent être nécessaires pour des troubles de santé qui se manifestent soudainement.

Considérez comment vous pouvez faire en sorte de respecter vos rendez-vous concernant votre santé, tout en ayant un horaire de bénévolat ou de travail. L'employeur est tenu de fournir des « accommodements raisonnables ». Dans une population vieillissante, l'augmentation du nombre de rendez-vous médicaux est considérée comme faisant partie de ce type d'accommodements.



## AUTO-ÉVALUATION

Après avoir terminé la présente section, j'ai appris :

---



---



---

J'ai besoin de plus amples renseignements sur les sujets suivants :

---



---



---

Actuellement, mes points forts sont :

---



---



---

Actuellement, mes points faibles sont :

---



---



---

Mes prochaines étapes consisteront à :

---



---



---

Je peux le faire dans un délai de :

---

**Encerclez le chiffre qui correspond à votre situation.**

	J'en suis convaincu			Pas tout à fait	
J'ai consacré assez de temps à cette section	1	2	3	4	5
J'utilise mon énergie judicieusement	1	2	3	4	5
Je sais où trouver des renseignements	1	2	3	4	5
Je peux trouver de l'aide	1	2	3	4	5
Je sais comment utiliser ce que j'ai appris	1	2	3	4	5

## SEPTIÈME SECTION

## LE REVENU, LE LOGEMENT ET LE VIEILLISSEMENT

« Tout devrait être aussi simple que possible, mais pas plus. »

– Albert Einstein

Dans cette section, nous examinerons les régimes et programmes publics de sécurité du revenu, puis nous verrons comment évaluer les besoins et options de logement.

## RPC/SV

Cette section porte sur le Régime de pensions du Canada et le Programme de la sécurité de la vieillesse (RPC/SV) et explique comment le travail que vous choisissez peut affecter votre revenu. Le bénévolat n'influencera probablement pas votre revenu, mais il y a de fortes chances qu'un travail rémunéré ait des conséquences. Nous fournissons également des liens vers les coordonnées des bureaux provinciaux et territoriaux pertinents, pour plus d'information sur les prestations aux aînés. Le Supplément de revenu garanti (SRG) est une autre avenue possible pour augmenter votre revenu. Destiné particulièrement aux aînés à revenu faible, ce supplément fournit des fonds additionnels à la SV.

N'oubliez pas que les règles du RPC et de la SV peuvent évoluer, au fil du temps. Consultez toujours vos fournisseurs de services locaux en matière de RPC/SV, pour des informations à jour concernant votre admissibilité.

Le gouvernement fédéral administre les prestations du RPC et de la SV.<sup>4</sup> Il détermine l'âge à partir duquel on peut faire une demande et recevoir des prestations. L'âge auquel vous pouvez prendre votre retraite et avoir droit à une pension peut varier selon votre situation personnelle. Dans vos réflexions sur la décision de prendre votre retraite, vous devriez prendre votre budget en considération.

Les prestations du RPC sont basées sur le montant que vous avez cotisé au cours de votre vie active. Si vous étiez travailleur autonome, vous avez payé des retenues à la fois comme employeur et comme employé. Si vous aviez un emploi stable, votre employeur a déduit de votre salaire un certain montant de cotisation à titre d'employé, selon votre niveau

<sup>4</sup> Au Québec, la Régie des rentes administre le Régime de rentes du Québec (RRQ). Les cotisations au RPC et au RRQ sont intégrées. Si vous habitez au Québec, consultez cette page pour plus d'information : <http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/accueil/Pages/accueil.aspx>



de revenu. Il faut avoir cotisé au RPC au cours de sa vie active pour avoir accès à ce programme.

La SV n'est pas dépendante de vos emplois antérieurs ni de vos cotisations; le SRG non plus.

Pour plus d'information et pour des réponses utiles aux questions fréquemment posées, visitez le site Internet du Régime de pensions du Canada de Service Canada, à <http://www.servicecanada.gc.ca/fra/psr/rpc/rpctabmat.shtml>, ou téléphonez sans frais au 1-800-277-9915; ATS : 1-800-255-4786.

Pour les prestations d'invalidité, des renseignements et des trousseaux de demande sont accessibles également sur le site Internet de Service Canada, à <http://www.hrsdc.gc.ca/cgi-bin/search/eforms/index.cgi?app=profile&form=isp1151&ln=fra>

### Travail rémunéré et non rémunéré

Si vous continuez de travailler, vous devriez d'abord vérifier si certaines de vos prestations seront réduites en raison de votre revenu. Dans certaines provinces, les bénéficiaires de prestations d'invalidité provinciales ont le droit de gagner un certain revenu sans que leurs prestations ne soient réduites. Renseignez-vous auprès de votre bureau local de ressources; des employés de votre organisme pourraient aussi savoir comment le salaire gagné affecte le soutien du revenu.

Certains programmes provinciaux peuvent réduire les prestations pour chaque dollar de revenu gagné, notamment la SV. Le SRG établit un seuil de revenu admissible et impose des déductions au-delà de celui-ci. Le RPC établit un montant maximal que vous pouvez gagner pendant l'année et il réduit ou suspend vos prestations pendant ce temps. Encore une fois, il est important de vous renseigner auprès des bureaux du RPC et de la SV, à savoir comment votre revenu sera affecté.

Si vous faites du bénévolat, vous pourriez avoir droit à d'autres avantages. Les organismes remboursent habituellement les dépenses personnelles et le coût du transport. Vérifiez auprès de votre organisme pour savoir ce qu'il permet ou non, avant de vous engager à payer des frais.

### Programmes provinciaux

Vous pouvez examiner les programmes provinciaux et les prestations disponibles. Vous trouverez une liste des programmes par province, et leurs coordonnées, à <http://www.prestationsducanada.gc.ca>. (Vous pouvez aussi accéder à cette liste de régimes de pensions provinciaux en cherchant sur « Je suis une personne âgée ».)

Puisque chaque province offre des prestations différentes, nous vous incitons à vous renseigner. Le fait d'être informé et en contact avec des travailleurs de votre région vous donnera une meilleure idée des programmes et de l'impact possible des prestations sur votre revenu.

Il s'agit d'évaluer vos options et de déterminer ce qui vous convient le mieux, selon votre situation.

### Logement

Si vous avez encore votre propre logement, c'est formidable – mais il pourrait être utile de réfléchir à ce qu'il adviendrait si vous développiez des problèmes de mobilité.

Restez autonome aussi longtemps que vous le pouvez! Cela est important pour votre bien-être physique et mental. Identifiez les dangers potentiels dans votre maison, y compris les fils débranchés, les meubles déplacés et les objets qui pourraient vous faire trébucher. Les tapis décoratifs peuvent être dangereux s'ils ne sont pas fixés au sol; utilisez du ruban adhésif à double face pour les immobiliser. Assurez-vous d'avoir une surface antidérapante dans votre douche, ou placez-y un tapis de caoutchouc. Examinez les lieux et déterminez l'endroit le plus pratique pour vos meubles et appareils ménagers, et déplacez-les jusqu'à ce que vous soyez à l'aise dans votre logement.

Si votre revenu diminue, vous pourriez envisager un logement subventionné. La plupart des provinces et des communautés ont un programme de logement subventionné qui peut vous aider. Le logement subventionné fait en sorte que vous ne consacriez qu'une certaine portion de votre revenu à votre loyer ou hypothèque. La pratique courante veut que l'on ne consacre pas plus du tiers de notre revenu au logement. Faites des recherches et informez-vous à savoir si des unités ou des subventions transférables sont disponibles.

À l'heure où les baby-boomers vieillissent, les options de logement évoluent et sont diverses (en supposant que vous avez les ressources nécessaires). Les collectivités de retraités sont nombreuses, quoique coûteuses, en particulier si votre revenu est fixe. Si vous envisagez un centre pour retraités, vous devriez tenir compte du degré changeant de soins dont vous aurez besoin au fil du temps.

Si vous êtes en perte de mobilité ou que vous devez passer à la cohabitation ou au logement supervisé, ces changements peuvent être difficiles; vous devriez réfléchir aux façons de continuer de participer et de rester actif tout en maintenant un niveau de vie acceptable. Plusieurs collectivités de retraités offrent une variété d'activités et de services sociaux et de santé. Il pourrait être utile d'en tenir compte dans votre choix.

Dans les villes plus grandes, vous pourriez avoir la chance de trouver des structures publiques et privées de logement pour aînés qui sont inclusives à l'égard de populations spécifiques (comme les PVVIH/sida ou les personnes LGBTQ), voire conçues pour elles et leurs besoins. Mais en réalité, nous serons nombreux à passer une grande partie de notre bel âge à la maison. La plupart des municipalités offrent des services aux personnes qui ont besoin d'assistance à domicile, comme :

- Une aide subventionnée pour les menus travaux d'entretien ménager;
- Une assistance pour s'habiller;
- Une aide aux repas;
- Des soins de répit pour les soignants; et
- Une assistance pour le soutien et les coûts médicaux.

Si par la suite vous avez besoin de plus de soins que ce qui est offert à domicile, voici quelques considérations dans le choix d'un foyer de soins infirmiers/centre de soins de longue durée :

- Quels types de services sont offerts sur place :
  - Services pastoraux
  - Physiothérapie
  - Ergothérapie
  - Travail social
  - Récréation
  - Soins complémentaires
  - Art-thérapie
  - Soins palliatifs (fin de vie)
  - Musicothérapie?

- L'établissement est-il à but lucratif ou non lucratif?
- Des services de répit sont-ils disponibles?
- L'établissement est-il inclusif et capable de répondre à mes besoins?
- Des accompagnateurs privés sont-ils autorisés à collaborer avec les clients?

Une liste de vérification complète est accessible à <http://www.indexsante.ca/articles/article-46.html> (français) ou à <http://www.torontonursinghomes.com/resources/checklist.html> (anglais). L'Internet est une excellente source d'information sur les options de logement disponibles dans votre région.

N'oubliez pas que, peu importe où vous vivez, vous pouvez transformer votre logis en havre de paix! Cela vous permettra de trouver et de garder l'harmonie dans votre vie. Entourez-vous de ce qui vous apporte bonheur et réconfort.



## AUTO-ÉVALUATION

Après avoir terminé la présente section, j'ai appris :

---



---



---

J'ai besoin de plus amples renseignements sur les sujets suivants :

---



---



---

Actuellement, mes points forts sont :

---



---



---

Actuellement, mes points faibles sont :

---



---



---

Mes prochaines étapes consisteront à :

---



---



---

Je peux le faire dans un délai de :

---

**Encerclez le chiffre qui correspond à votre situation.**

	J'en suis convaincu			Pas tout à fait	
J'ai consacré assez de temps à cette section	1	2	3	4	5
J'utilise mon énergie judicieusement	1	2	3	4	5
Je sais où trouver des renseignements	1	2	3	4	5
Je peux trouver de l'aide	1	2	3	4	5
Je sais comment utiliser ce que j'ai appris	1	2	3	4	5

## HUITIÈME SECTION

### FAIRE CE QUE VOUS AIMEZ

Dans cette dernière section, nous vous poserons des questions qui vous permettront d'explorer vos intérêts de manière plus approfondie et de déterminer les meilleures façons de contribuer sans vous épuiser. Nous traiterons également des soins personnels et des implications pour une personne vieillissante active.

#### Ce qui m'intéresse

Parfois, vos loisirs peuvent donner des indices sur les genres d'activités qui vous stimulent. Dans une section antérieure, nous avons vu que des activités peuvent avoir plusieurs facettes. Pensez aux habiletés qu'exige chacun de vos loisirs – vous pourriez être étonné de tous vos talents!

Et n'ayez pas peur de vous vanter un peu!

Quels types d'activités aimez-vous?

- Écriture
- Arts visuels (peinture, collage, etc.)
- Arts de la scène (théâtre, chant, etc.)
- Menuiserie et travail du bois
- Cuisine et préparation des repas
- Magasinage
- Décoration (maison, fêtes, etc.)
- Conversation
- Recevoir amis et famille
- Autre : \_\_\_\_\_

Quelles sont vos habiletés?

- Ordinateur
- Mathématiques
- Budget
- Rédaction technique
- Enseignement
- Exposés publics, discours

- \_\_\_ Travaux physiques
- \_\_\_ Analyse et évaluation de documents
- \_\_\_ Statistiques
- \_\_\_ Réception
- \_\_\_ Hôtellerie (service alimentaire, etc.)
- \_\_\_ Salubrité alimentaire
- \_\_\_ Autre : \_\_\_\_\_

Réfléchissez maintenant à votre historique de travail. Vous avez fait beaucoup de choses dans votre vie, et vos emplois antérieurs peuvent indiquer des domaines spécifiques où vos habiletés seraient particulièrement utiles. Évidemment, si votre travail ne vous plaisait pas vraiment, n'hésitez pas à sortir de ce cadre.

Pour chacune des activités ci-dessous, indiquez où vous l'avez faite et si vous l'aimiez :

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| ___ Travail d'équipe : _____           | Vous aimiez? ___ oui ___ non |
| ___ Travail seul : _____               | Vous aimiez? ___ oui ___ non |
| ___ Vente au détail/hôtellerie : _____ | Vous aimiez? ___ oui ___ non |
| ___ Travaux physiques : _____          | Vous aimiez? ___ oui ___ non |
| ___ Travail mental : _____             | Vous aimiez? ___ oui ___ non |
| ___ Travail créatif : _____            | Vous aimiez? ___ oui ___ non |
| ___ Rythme rapide : _____              | Vous aimiez? ___ oui ___ non |
| ___ Rythme lent : _____                | Vous aimiez? ___ oui ___ non |
| ___ Autre : _____                      | Vous aimiez? ___ oui ___ non |
| ___ Autre : _____                      | Vous aimiez? ___ oui ___ non |
| ___ Autre : _____                      | Vous aimiez? ___ oui ___ non |

D'autres aspects de votre vie active peuvent être pris en considération. Ces éléments pourraient être intégrés dans votre travail (rémunéré ou bénévole) pour un organisme.

### Que puis-je faire?

Chaque organisme est différent. Les programmes et services varient considérablement, entre les organismes plus petits et plus grands, ruraux et urbains, et selon le mode de gouvernance. Vous devriez vérifier les postes disponibles au sein de votre organisme et déterminer si vos intérêts personnels et vos habiletés y correspondent.

## UN PAS EN AVANT

Voici des exemples de postes qui pourraient être disponibles (cochez ceux qui pourraient vous intéresser) :

- Pair conseiller
- Conférencier public
- Intervenant de terrain
- Adjoint administratif
- Réceptionniste
- Travailleur de soutien aux clients/membres
- Intervenant en logement
- Travailleur à l'échange de seringues
- Assistant/coordonnateur du service alimentaire
- Planificateur d'événement
- Collaborateur/rédacteur de bulletin d'information
- Agent de communication
- Préposé/bénévole au transport (p. ex., chauffeur pour clients/membres)
- Autre : \_\_\_\_\_
- Autre : \_\_\_\_\_

### Apprendre de nouvelles choses...

Avec l'âge, vous pourriez trouver plus difficile de vous concentrer pour apprendre de nouvelles choses. Mais rien ne dit que vous n'êtes pas capable. Soyez ouvert aux nouvelles techniques, technologies et habiletés. Soyez tout simplement patient avec vous-même et accordez-vous le temps d'apprendre.

### Quelles sont les prochaines étapes?

À présent que vous connaissez mieux vos intérêts et habiletés, les aspects cliniques de la vie avec le VIH et avec un cerveau et un corps vieillissants, les considérations relatives à votre temps, à votre énergie et à votre revenu, et les postes qui pourraient être disponibles au sein de votre organisme, vous pourrez prendre les décisions qui vous conviennent le mieux, à l'aide de ces informations.



Demandez-vous à quoi vous voulez consacrer votre énergie et utiliser vos compétences.

- Êtes-vous intéressé à travailler avec un groupe à améliorer les services et les programmes?
- Aimerez-vous diriger une équipe d'accueil pour les nouveaux arrivants au sein de l'organisme?
- Voulez-vous utiliser vos talents artistiques pour créer une campagne d'affiches ou des publicités pour l'organisme?

Il y a tant de possibilités! À l'aide des résultats des exercices d'autoévaluation de ce module, vous serez mieux préparé à discuter des postes disponibles avec le coordonnateur du bénévolat de votre organisme. Utilisez toutes ces informations sur vos compétences et vos habiletés, votre niveau d'énergie, vos loisirs et vos intérêts, pour cibler le ou les postes qui vous intéressent – et peut-être encore plus pour écarter ceux qui ne vous intéressent pas!

Vous êtes plus âgé, et vous avez un esprit, un corps, une âme et plein de choses à offrir. Il suffit de faire un pas en avant...

## AUTO-ÉVALUATION

Après avoir terminé la présente section, j'ai appris :

---

---

---

J'ai besoin de plus amples renseignements sur les sujets suivants :

---

---

---

Actuellement, mes points forts sont :

---

---

---

Actuellement, mes points faibles sont :

---

---

---

Mes prochaines étapes consisteront à :

---

---

---

Je peux le faire dans un délai de : \_\_\_\_\_

**Encerclez le chiffre qui correspond à votre situation.**

	J'en suis convaincu					Pas tout à fait
J'ai consacré assez de temps à cette section	1	2	3	4	5	
J'utilise mon énergie judicieusement	1	2	3	4	5	
Je sais où trouver des renseignements	1	2	3	4	5	
Je peux trouver de l'aide	1	2	3	4	5	
Je sais comment utiliser ce que j'ai appris	1	2	3	4	5	



