



# Mes supporteurs : lutter contre la stigmatisation liée au VIH

## ? Pourquoi utiliser cette activité ?

Pour montrer la facilité avec laquelle nous pouvons stigmatiser les autres et ce que la personne stigmatisée peut éprouver. Cette activité aide aussi les gens à reconnaître l'importance de soutenir les autres et ce qui peut arriver lorsque ce soutien n'existe pas. Enfin, elle permet d'identifier des moyens de réduire la stigmatisation liée au VIH et soutenir ceux qui vivent avec / sont affectés par le VIH.



## ≡ Brève description

Les participants sont répartis en groupes de sept à dix personnes. Chaque groupe forme un cercle étroit. Tour à tour, chacun se place au centre et laisse le reste de l'équipe le soutenir alors qu'il se penche en arrière. Une fois que plusieurs personnes ont tenté l'expérience, on demande aux membres de l'équipe de ne pas soutenir la prochaine personne qui se placera au centre.

Les participants discutent de ce que ressent la personne qui est au centre lorsqu'elle est soutenue et lorsqu'elle ne l'est plus. Cela souligne l'importance du soutien qu'offrent les amis, la famille et la communauté, et l'importance d'accepter les gens et de ne pas les stigmatiser ou les stéréotyper parce qu'ils vivent avec le VIH, ou pour toute autre raison.

## ⚙️ Ce qu'il vous faut

En plus de lire et comprendre vous-même les notes ci-dessous pour la facilitation, vous devrez demander à vos cofacilitateurs de faire la même chose ; prévoyez un facilitateur par groupe de sept ou dix personnes. Par exemple, si vous avez entre 21 et 30 participants, vous ferez trois groupes, donc vous aurez besoin de deux autres facilitateurs pour vous aider.

Sensibilisa-  
tionEnfants et  
jeunesClimat et  
environ-  
nementConflits et  
consolida-  
tion de la  
paixGouvernance  
et corruptionGestion des  
risques de  
catastropheDiscrimi-  
nation et  
inclusionAlimentation  
et moyens  
de  
subsistanceÉgalité des  
sexes et  
Violences  
sexuellesSanté et  
VIHInfluencer  
les  
décideursMigration et  
traite des  
personnesEau,  
assainis-  
sement et  
hygiène



## Temps nécessaire

45–60 minutes



## Que faut-il faire ?

### Étape 1 : Présentez l'activité et formez les groupes

**Accueillez** tout le monde et expliquez-leur qu'ils vont participer à une activité intitulée « Mes supporteurs », où il faudra que chaque participant soutienne les autres membres du groupe.

**Répartissez** les participants en groupes de sept à dix personnes. Cette activité impliquant un contact physique, constituez des groupes unisexes avec des hommes et des garçons dans un groupe et des femmes et des filles dans l'autre, si vous pensez que vos participants seront gênés d'être dans des groupes mixtes.

Demandez : *Lorsque vous pensez au terme « supporteurs », à quoi pensez-vous ? Lors d'un match de football, que font les supporteurs pour les joueurs ?*

Quelques réponses possibles : ils acclament, encouragent, motivent et inspirent les joueurs.

Dites : *Nous allons créer un système de soutien mutuel. Êtes-vous prêts à vous soutenir les uns les autres dans vos groupes ?*

### Étape 2 : Les facilitateurs expliquent à leur groupe comment être de bons supporteurs

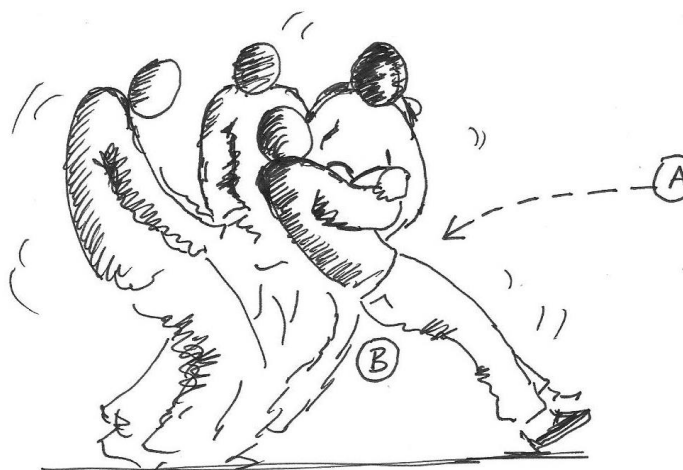
Chaque groupe doit être supervisé par un facilitateur, qui doit faire une démonstration de cette activité en se plaçant tout d'abord lui-même au centre du cercle. Si vous êtes le seul facilitateur, gérez un seul groupe à la fois, pendant que les autres regardent. Observez attentivement les étapes suivantes :

- Chaque facilitateur se tient au milieu de son groupe et demande aux participants de former un cercle étroit autour de lui, épaule contre épaule.
- **Expliquez** aux participants que vous allez leur demander de littéralement vous « soutenir » et de vous empêcher de tomber par terre lorsque vous vous pencherez en arrière, vers eux.
- **Expliquez-leur que cet exercice demande l'attention et la concentration de tous pour qu'il n'y ait pas d'accident.**
- Montrez aux participants comment ils doivent se tenir : un pied devant l'autre, les genoux légèrement fléchis, penchés en avant, les bras levés et légèrement fléchis. Il s'agit de la position la plus sûre pour retenir quelqu'un.

Sensibilisation
Enfants et jeunes
Climat et environnement
Conflits et consolidation de la paix
Gouvernance et corruption
Gestion des risques de catastrophe
Discrimination et inclusion
Alimentation et moyens de subsistance
Égalité des sexes et Violences sexuelles
<b>Santé et VIH</b>
Influencer les décideurs
Migration et traite des personnes
Eau, assainissement et hygiène

## A2 MES SUPPORTEURS: LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION LIÉE AU VIH

- Tenez-vous au milieu du cercle, très droit, les pieds joints, les bras croisés devant vous, les mains sur les épaules.
- **Posez** la question de vérification : « *Mes supporteurs sont-ils prêts ?* » Lorsqu'ils répondent tous « *Oui* », vérifiez qu'ils le soient, puis dites « *Attention, je me penche.* »
- Choisissez une partie du cercle et inclinez-vous légèrement vers ces personnes. Tous ceux qui se trouvent de ce côté doivent aider à vous retenir, et vous repousser en douceur afin que vous retrouviez à nouveau votre position verticale. Il doit toujours y avoir au moins deux personnes qui rattrapent celle du milieu.
- Ne bougez pas les pieds et maintenez votre corps raide comme un manche à balai. Inclinez-vous une première fois dans une direction, puis dans une autre, afin que chacun ait l'occasion de vous retenir. Encouragez les membres du groupe s'ils s'en sortent bien. Dites-leur qu'il s'agit d'une activité sérieuse qui peut réellement être dangereuse s'ils laissent tomber la personne au centre.
- Continuez jusqu'à ce que vous soyez sûr que le groupe maîtrise l'aptitude à soutenir les autres.



### Étape 3 : Les membres du groupe passent chacun leur tour au centre

Encouragez les membres du groupe à passer au milieu du cercle et se faire « soutenir » par le reste de leur groupe. Demandez au premier volontaire de se placer au centre et de se tenir pieds joints, les bras croisés, les mains sur les épaules. Le facilitateur de chaque groupe devient alors l'un des supporteurs.

Les membres de l'équipe se placent en position de soutien, les mains très proches de la personne au centre. Rappelez à tout le monde de garder les genoux fléchis et le corps détendu pour servir « d'amortisseur » à la personne au centre.

Avant de se pencher, celle-ci doit poser la question de vérification : « *Mes supporteurs sont-ils prêts ?* »

Lorsque tous les membres du groupe dans le cercle ont les bras levés en position prêts et qu'ils ont répondu « *Oui* », la personne au centre peut dire : « *Attention, je me penche* », puis commencer à s'incliner.

Proposez à la personne qui est au centre de fermer les yeux lorsqu'elle se penche. Encouragez plusieurs personnes à passer au centre, uniquement si elles le souhaitent : ne leur mettez pas la pression.

Sensibilisation
Enfants et jeunes
Climat et environnement
Conflits et consolidation de la paix
Gouvernance et corruption
Gestion des risques de catastrophe
Discrimination et inclusion
Alimentation et moyens de subsistance
Égalité des sexes et Violences sexuelles
<b>Santé et VIH</b>
Influencer les décideurs
Migration et traite des personnes
Eau, assainissement et hygiène

#### Étape 4 : Facilitez une discussion avec tout le groupe

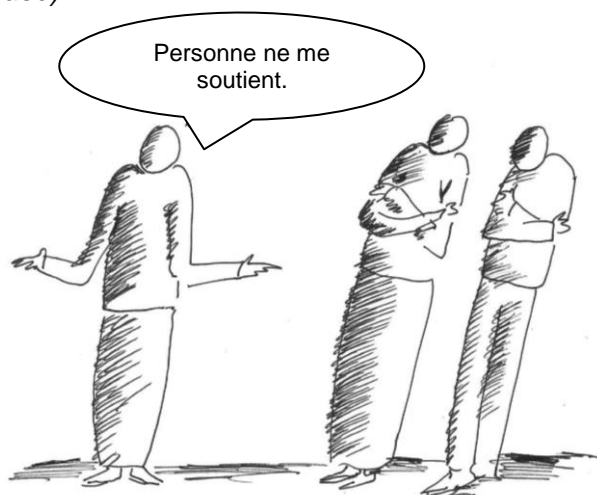
Utilisez les questions suivantes pour faciliter une discussion générale sur l'activité que les participants viennent de faire.

- *Qu'avez-vous ressenti lorsque vous étiez au centre, soutenu ?* Recherchez les réponses du genre : en sécurité, soutenu, à l'aise.
- *Quelles sont les personnes qui ont un rôle de « supporteurs » dans votre vie ?* Parmi les réponses possibles, il peut y avoir : les amis, le mari / la femme, les autres membres de la famille, les voisins, les membres de l'Église, les responsables religieux.
- *Qu'avez-vous ressenti en tant que supporteur ?*
- *Quelles sont les personnes que vous soutenez dans la vie réelle ? De quelle façon les soutenez-vous (y compris votre époux / épouse) ?*

#### Étape 5 : Quand on retire le soutien

Invitez un groupe à vous rejoindre au centre pour renouveler l'activité et formez un cercle de façon à ce que tout le monde puisse observer. Demandez à un volontaire de se placer au milieu et de poser la question de « vérification ». Puis, interrompez l'activité, en expliquant que vous allez d'abord effectuer quelques changements.

- Demandez à deux ou trois supporteurs de baisser les mains et de les tenir derrière leur dos.
- Demandez à deux ou trois autres supporteurs de faire un grand pas en arrière.
- Demandez à deux ou trois autres supporteurs de quitter le cercle et de retourner s'asseoir.
- Demandez à la personne qui est au milieu :  
*Souhaitez-vous maintenant continuer l'activité et commencer à vous pencher, uniquement avec les deux personnes qui restent et qui sont prêtes à vous soutenir ?* (La personne refusera sans doute.)  
*Pourquoi refusez-vous ?*  
*Comment vous sentez-vous ?*
- Demandez à tous les participants :  
*Ceci peut-il se produire lorsque les gens découvrent qu'un membre de leur famille, un de leurs amis, un membre de l'Église ou un collègue de travail vit avec le VIH ?*  
*Certaines personnes retirent leur soutien.* (Montrez les personnes qui ont les mains derrière le dos.)  
*Certaines personnes s'éloignent de la personne qui vit avec le VIH.* (Montrez les personnes qui ont fait un pas en arrière.)  
*Certaines personnes peuvent totalement la rejeter et rompre tout contact avec elle.* (Montrez les personnes qui ont quitté le cercle pour se rasseoir.)



Expliquez qu'il s'agit là d'exemples de stigmatisation externe : le fait de traiter quelqu'un différemment ou injustement à cause d'une étiquette qui leur a été collée (comme celle de la séropositivité.)

## Étape 6 : Discussion : Comment pouvons-nous mieux soutenir les personnes qui vivent avec le VIH ?

Demandez / discutez :

- *Quelles sont les raisons pour lesquelles les gens rejettent, jugent, évitent et persécutent ceux qui vivent avec le VIH ?*
- *Si vous découvriez que vous vivez avec le VIH, oseriez-vous en parler aux membres de votre Église et solliciter leur soutien ? Si non, pourquoi ?*
- *Les membres de votre famille, vos amis et les membres de votre Église oseraient-ils vous dire qu'ils vivent avec le VIH ? Si non, pourquoi ?*
- *Qu'est-ce qui doit changer ? Que pouvons-nous faire, personnellement et en tant qu'Église, pour être plus accueillants et mieux soutenir les personnes qui vivent avec le VIH ?*

## Étape 7 : Mettez en pratique un bon soutien

**Dites :** *Nous ne voulons pas que la personne au milieu ne se sente pas soutenue. Le groupe qui ne l'a pas soutenue peut-il revenir et cette fois apporter un bon soutien à la personne du milieu ?*

## Étape 8 : Expliquez ce qu'est l'auto-stigmatisation et le fait que nous ne sommes pas obligés d'accepter les attitudes stigmatisantes des autres

**Demandez** participants : *'Les actions stigmatisantes des supporteurs ont-elles un impact sur la personne qui se trouve au centre ?*

**Expliquez :** *Elles auront probablement un impact sur ce que ressent la personne au milieu, mais ce n'est pas obligé. Les actions des supporteurs ne pourront avoir un impact sur la personne du milieu que si elle accepte les attitudes stigmatisantes des supporteurs. Cela s'appelle l'auto-stigmatisation, ou la stigmatisation interne.*

*Il n'y aura pas d'auto-stigmatisation si la personne est capable de réagir en disant : « Je reste une bonne personne, merveilleusement créée et aimée par Dieu, que j'aie ou non le VIH dans mon corps. Si vous avez cette attitude vis-à-vis de moi, c'est votre problème, pas le mien. »*

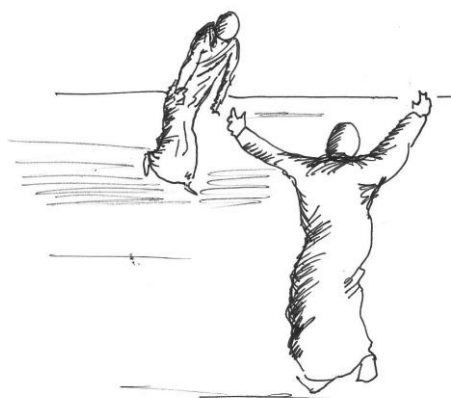
## Étape 9 : La stigmatisation et le fils prodigue

**Demandez** aux participants de lire Luc 15:11-32.

**Expliquez :** *La parabole du fils prodigue, que raconte Jésus, nous donne des exemples de stigmatisation, d'auto-stigmatisation et d'acceptation sans stigmatisation.*

**Demandez :** *Dans ce récit, qui fait preuve d'auto-stigmatisation ?*

**Expliquez :** *Le plus jeune fils rentre en disant « Père, j'ai péché contre le ciel et contre toi. Je ne suis plus digne d'être appelé ton fils. » S'il continue à se dire des choses comme « Je ne vauds rien », cela peut engendrer une auto-stigmatisation. Il doit accepter le pardon de son père et le fait qu'il a été créé de façon merveilleuse et qu'il est aimé par le père, malgré les péchés qu'il a commis.*



Sensibilisation
Enfants et jeunes
Climat et environnement
Conflits et consolidation de la paix
Gouvernance et corruption
Gestion des risques de catastrophe
Discrimination et inclusion
Alimentation et moyens de subsistance
Égalité des sexes et Violences sexuelles
Santé et VIH
Influencer les décideurs
Migration et traite des personnes
Eau, assainissement et hygiène

## A2 MES SUPPORTEURS: LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION LIÉE AU VIH

**Réfléchissez** : *vous êtes-vous auto-stigmatisé à cause des choses que vous avez faites ou dites, ou qui vous sont arrivées de par le passé ? Ou acceptez-vous le fait que vous soyez merveilleusement créé à l'image de Dieu, lequel nous aime profondément et prend parfaitement soin de nous, et qui nous pardonne lorsque nous nous repentons ?*

**Demandez** : *Dans ce récit, qui stigmatise quelqu'un d'autre ?*

**Expliquez** : *C'est le fils aîné, qui refuse d'entrer saluer son plus jeune frère.*

**Demandez** : *Qui fait preuve d'acceptation sans stigmatiser ?*

**Expliquez** : *Le père, bien qu'il sache que son plus jeune fils a dilapidé ses richesses en menant une vie dissolue, y compris avec des prostituées, a compassion de lui et l'accueille. Il n'attend même pas que son fils atteigne la porte : il accourt vers lui, jette ses bras autour de lui et l'embrasse.*

**Demandez** : *Comment nous comportons-nous, individuellement et en tant qu'Église, vis-à-vis des gens, lorsque nous savons ou supposons qu'ils vivent avec le VIH, dans notre façon de juger leur comportement sexuel ? Ressemblons-nous au fils aîné ou plutôt au père ? Comment pourrions-nous davantage ressembler au père ?*

### Étape 10 : Le Bon Samaritain

Lisez le récit du Bon Samaritain dans Luc 10, versets 25–37, ou résumez ce récit si vos participants le connaissent bien. Rappelez au groupe que du temps de Jésus, les Samaritains étaient méprisés et rejetés par les Juifs. Ils étaient considérés comme « pécheurs » à cause de leurs origines. Dans ce récit, nous voyons une personne rejetée par la société aider un autre être humain dans le besoin.

**Demandez** : *Y a-t-il des exemples de cela dans notre communauté ?*

Encouragez les participants à réfléchir.

**Demandez** : *Seriez-vous prêts à faire la même chose que le Samaritain, ou préféreriez-vous passer votre chemin ? Réfléchissez à une chose que vous pourriez faire au cours de la semaine à venir en tant que Bon Samaritain.*

### Étape 11 : Clôturez dans la prière

Terminez la rencontre dans la prière, en demandant la sagesse et le courage de pouvoir nous-mêmes mettre en pratique l'approche adoptée par le Bon Samaritain et par le père dans la parabole du Fils prodigue racontée par Jésus.

Sensibilisation
Enfants et jeunes
Climat et environnement
Conflits et consolidation de la paix
Gouvernance et corruption
Gestion des risques de catastrophe
Discrimination et inclusion
Alimentation et moyens de subsistance
Égalité des sexes et Violences sexuelles
Santé et VIH
Influencer les décideurs
Migration et traite des personnes
Eau, assainissement et hygiène



## Pour en savoir plus

- Tearfund et Samaritan's Purse UK (2011) *Pensez moyens de subsistance ! Manuel du facilitateur pour l'adoption d'une optique basée sur les moyens de subsistance dans son travail avec les personnes, les ménages et les communautés touchés par le VIH* [http://tilz.tearfund.org/fr-fr/themes/hiv/sustainable\\_livelihoods/](http://tilz.tearfund.org/fr-fr/themes/hiv/sustainable_livelihoods/)
- Tearfund (2009) *Gardiens de la santé de nos enfants* [http://learn.tearfund.org/fr-fr/themes/hiv/preventing\\_parent-to-child\\_transmission/gooch/](http://learn.tearfund.org/fr-fr/themes/hiv/preventing_parent-to-child_transmission/gooch/)
- Tearfund (2011) *Le VIH et votre collectivité, supplément à Umoja : Guide de la facilitation* [http://tilz.tearfund.org/fr-fr/themes/hiv/church\\_mobilisation\\_on\\_hiv\\_issues/](http://tilz.tearfund.org/fr-fr/themes/hiv/church_mobilisation_on_hiv_issues/)

### Outils complémentaires

- A1 – Révéler le VIH : informations pour les facilitateurs [A1: Santé et VIH-1]
- A2 – Conseil et dépistage du VIH [A2: Santé et VIH-1]
- A2 – Comment le VIH se propage-t-il ? [A2: Santé et VIH-2]
- A2 – Comment le VIH affecte-t-il les moyens de subsistance ? [A2: Santé et VIH-4]
- B – Attitudes à l'égard de la maladie et de la différence (étude biblique) [B: Discrimination & inclusion-1]
- B – Aimer les personnes marginalisées (étude biblique) [B: Discrimination & inclusion-2]
- B – Prendre soin de la veuve et de l'orphelin (étude biblique) [B: Discrimination & inclusion -3]
- B – Le VIH et le sida et la gloire de Dieu (étude biblique) [B: Santé et VIH-3]

Sensibilisation
Enfants et jeunes
Climat et environnement
Conflits et consolidation de la paix
Gouvernance et corruption
Gestion des risques de catastrophe
Discrimination et inclusion
Alimentation et moyens de subsistance
Égalité des sexes et Violences sexuelles
Santé et VIH
Influencer les décideurs
Migration et traite des personnes
Eau, assainissement et hygiène