



# AIMONS LES FEMMES SÉROPOSITIVES

Guide de mise en œuvre



Initiative  
Femmes &  
VIH/SIDA

Aux femmes vivant avec le VIH aux quatre coins de l'Ontario et d'au-delà qui ont participé à ce projet, un merci tout spécial pour leur travail, leur sagesse et leurs expériences qui ont contribué à enrichir ce guide de mise en œuvre. *Aimons les femmes séropositives*, et ce guide, c'est pour vous.

2018

Développé par Jessica Whitbread  
avec le soutien du réseau de l'Initiative femmes et VIH/sida  
ainsi que du Groupe de travail des femmes de l'Ontario.

Conception graphique : [pulpandpixel.ca](http://pulpandpixel.ca)

Traduction française : Jean Dussault

© Jessica Whitbread et Initiative femmes et VIH/sida 2018

Publié en janvier 2018

Toronto, Canada

# Table des matières

1	Qu'est-ce l'IFVS [Initiative femmes et VIH/sida]?	2
2	Qu'est-ce qu'AFS [« Aimons les femmes séropositives »]?	3
3	Préparer le terrain pour <i>Aimons les femmes séropositives</i>	4
4	Projets	7
	Création de cartes	8
	Rubans de billes	9
	Mini-carnets	10
	Création d'une courtepointe collective	12
	Cérémonie du thé	14
	Journée de spa maison	16
5	Idées de 5 minutes pour greffer à vos programmes actuels	18
6	Vainquons les obstacles et <i>Aimons les femmes séropositives</i>	19

# Que'est-ce que l'IFVS?

**L'IFVS est une réponse communautaire au VIH et au sida parmi les femmes de l'Ontario, ayant pour point de mire les facteurs structurels et sociétaux qui accroissent le risque de VIH.**

Ses buts sont de :

- Réduire la transmission du VIH chez les femmes.
- Accroître la capacité communautaire locale de réponse au VIH et au sida.
- Créer des environnements pour soutenir les femmes et leurs expériences liées au VIH et au sida.

L'IFVS a pour objectif de renforcer la capacité des communautés de soutenir les femmes vivant avec le VIH et le sida et affectées par ceux-ci, en contribuant à mettre en œuvre de solides pratiques de développement communautaire. Pour l'IFVS, le développement communautaire concerne des efforts collectifs des communautés afin d'accroître leur contrôle sur les déterminants sociaux de la santé, pour améliorer leur santé. L'IFVS travaille avec des femmes qui vivent avec le VIH et aux prises avec des risques systémiques, de même qu'avec divers partenaires communautaires, pour cerner leurs préoccupations partagées et y répondre.

Un principe clé qui différencie le développement communautaire des autres approches de promotion de la santé réside dans le fait que les membres de la communauté déterminent eux-mêmes les besoins, problèmes et enjeux autour desquels une communauté est organisée. En ce sens, l'IFVS concentre ses efforts sur la résolution collaborative de problèmes, la sensibilisation aux forces structurelles et la perspective collective des enjeux sociaux plutôt qu'uniquement individuelle.

L'IFVS œuvre dans 16 régions à travers l'Ontario. Pour trouver une travailleuse locale de l'IFVS, visitez :  [www.whai.ca](http://www.whai.ca).

*\*Note : Le mot « femme » est utilisé dans le présent guide comme expression générique pour englober une large gamme d'identités qui existent dans la communauté des femmes, comme les femmes cisgenres et transgenres, les femmes ayant une expérience trans et les personnes se situant dans le spectre transféminin.*



# Que'est-ce qu'AFS?



**AIMONS LES FEMMES SÉROPOSITIVES (AFS) est une initiative mondiale qui se déroule chaque année, du 1<sup>er</sup> au 14 février. Elle a été conceptualisée en 2012 et a été amorcée en 2013, pour rehausser la sensibilisation entourant les femmes et filles vivant avec le VIH, à l'aide des médias sociaux afin de relier des actes locaux empreints d'amour. Avec la Saint-Valentin comme toile de fond, Amons les femmes séropositives crée une plateforme pour inciter les individus et communautés à poser des gestes publics et privés qui sont empreints d'amour et à prendre soin des femmes vivant avec le VIH. Amons les femmes séropositives est un appel à l'action pour aller au-delà de l'amour romantique, pour susciter un profond amour communautaire et la justice sociale. Les participantes et participants sont invités à prendre le temps de se demander comment, en tant que femmes séropositives ou en tant qu'allié-es, ils s'engagent à aimer les femmes qui vivent avec le VIH. Par l'action, on peut créer le changement et le progrès. En travaillant dans une perspective de force, Amons les femmes séropositives se concentre sur les idées de l'interconnexion, du développement de relations, de l'amour de soi et de l'amour de sa communauté. À partir de la case Amour, il y a de multiples chemins pour bâtir des communautés fortes.**

Même si Amons les femmes séropositives se déroule principalement du 1<sup>er</sup> au 14 février, l'initiative symbolise à l'année longue à quel point le monde peut être différent. Par des gestes d'amour, des groupes contribuent à changer des vies et à faire une différence dans plus de 45 pays.

## À quoi cela ressemble-t-il dans la réalité?

Depuis 2014, les coordonnatrices de l'Initiative femmes et VIH/sida (IFVS) appuient Amons les femmes séropositives en impliquant les femmes qui vivent avec le VIH, les femmes aux prises avec des risques systémiques pour le VIH, de même que la communauté générale, dans des activités visant à susciter l'amour de la communauté envers les femmes séropositives. À l'IFVS, nous sommes engagées à faire en sorte que les femmes vivant avec le VIH demeurent au cœur de nos programmes et soient célébrées pour elles-mêmes. Ce guide de mise en œuvre vise à soutenir les organismes et groupes communautaires qui travaillent avec des femmes vivant avec le VIH, dans le développement et la réalisation de leurs propres activités liées au mouvement Amons les femmes séropositives. Les activités possibles vont de la création de cartes jusqu'à l'organisation d'une journée spa, etc. Certaines des activités sont présentées dans le présent guide et peuvent être adaptées aux circonstances de votre communauté.

 [www.facebook.com/LOVEPOSITIVEWOMEN](http://www.facebook.com/LOVEPOSITIVEWOMEN)

# Préparer le terrain pour *Aimons les femmes séropositives*

Certains organismes ont des programmes qui travaillent spécifiquement avec des femmes vivant avec le VIH, mais ce n'est pas le cas de tous. Quelle que soit la structure de votre organisme ou quelles que soient les populations avec lesquelles il travaille, il est facile de créer une ambiance de célébration afin de montrer aux femmes vivant avec le VIH, et aux autres utilisateurs de services, qu'elles sont une partie importante de votre communauté. Cela ne se produit pas nécessairement tout de suite, mais lorsque les femmes vivant avec le VIH constatent qu'on les valorise et qu'on les a à cœur, elles sont plus susceptibles de dévoiler leur statut VIH, de revenir utiliser des programmes communautaires, et également de soutenir d'autres personnes qui vivent avec le VIH. Voici quelques suggestions pour créer l'ambiance d'amour envers les femmes séropositives :



Installez une banderole « Nous ♥ les FEMMES SÉROPOSITIVES » dans l'espace central. Pour un supplément d'amour, fabriquez-la vous-mêmes.



Faites une photo de votre équipe avec une affiche Aimons les femmes séropositives et affichez-la dans la salle de réception.

Placez des écriteaux sur la porte de votre bureau, de vos toilettes, de la salle à manger – ou tout autre emplacement visible.

Approchez une pâtisserie locale pour des dons de gâteries. Placez un écriteau qui dit « Merci à nos amis de la pâtisserie [NOM DE LA PÂTISSERIE] qui montrent leur amour pour les formidables femmes vivant avec le VIH dans notre communauté. »



Demandez à des enfants de faire des dessins qui montrent combien ils aiment leurs mamans qui vivent avec le VIH, ou faites un partenariat avec un groupe scolaire local, et affichez-les dans votre bureau.



Embauchez une travailleuse en garderie et invitez les femmes à venir porter leurs enfants pour avoir une pause de quelques heures.



Préparez des trousse de condoms ou de réduction des méfaits portant la mention Aimons les femmes séropositives et donnez-en à TOUT LE MONDE.

Parlez des besoins des femmes vivant avec le VIH, lors de votre réunion du personnel.

Demandez à votre directeur ou directrice générale de publier une déclaration spéciale (par courriel, dans les médias sociaux ou dans votre bulletin d'organisme) pour dire pourquoi votre organisme a à cœur les femmes qui vivent avec le VIH dans votre communauté.



EN TANT QUE FEMMES VIVANT  
AVEC LE VIH, NOUS SOMMES UN  
SYMBOLE DE FORCE, DE COURAGE  
ET DE DÉTERMINATION. NOUS  
AMENONS NOS COMMUNAUTÉS À  
FAIRE DES CHOSES POUR CHANGER  
LE MONDE. AIMONS LES FEMMES  
SÉROPOSITIVES, C'EST PRENDRE  
UN MOMENT POUR APPUYER LES  
FEMMES QUI VIVENT AVEC LE VIH,  
POUR TOUT CE QU'ELLES FONT, ET  
CÉLÉBRER ENSEMBLE.

-C.Z.

# Projets

**N'oubliez pas, le premier pas dans la réalisation de ces activités c'est d'inviter les gens. Réfléchissez mûrement à qui vous voulez inviter (femmes vivant avec le VIH, femmes ayant un risque systémique pour le VIH, alliés-es, familles, etc.). Lorsque possible, consultez les femmes vivant avec le VIH dans votre communauté, pour déterminer qui sera impliqué et pour partager de l'information sur les façons de participer. Si vous faites une activité pour appuyer des femmes vivant avec le VIH, portez attention à la protection de leur confidentialité. Les projets décrits aux pages suivantes sont de simples suggestions; nous vous encourageons à y apporter vos adaptations afin qu'ils correspondent le mieux possible aux femmes de votre communauté – et à bâtir votre propre espace merveilleux pour Aimons les femmes séropositives!**

## CE QU'IL VOUS FAUT

Papier quelconque (essayez des bouts recyclés, du papier construction, des découpures de magazines, du vieux papier d'emballage ou même des journaux!), marqueurs, ciseaux, colle et/ou ruban gommé, matériaux décoratifs comme des brillants, des petits cœurs, de la dentelle, autres fournitures utiles pour le bricolage; *et des pensées chaleureuses.*

**COÛT :** faible

**GROUPE :** 1 à 50

**LIEU :** salle avec une table et/ou de l'espace pour faire des choses

**TEMPS :**

**Préparation** 10 min.

**Activité** 15–45 min.

**Ménage** 10 min.

**Suivi** 0–2 h.

## Création de cartes

**La création de cartes est devenue un incontournable, pour Aïmons les femmes séropositives. La fabrication et la distribution de cartes peuvent se faire de bien des façons. Les cartes peuvent être fabriquées par des femmes vivant avec le VIH, pour échanger au sein de leur communauté; elles peuvent être envoyées à des femmes séropositives dans d'autres pays, ou des projets peuvent être organisés pour s'échanger des cartes entre groupes de femmes séropositives afin de créer des liens tangibles. Un événement de création de cartes est facile à organiser; il peut être fait pour, par et avec des femmes vivant avec le VIH.**

### Comment réaliser une activité de création de cartes Aïmons les femmes séropositives

- Étape 1** Préparez le matériel et étalez-le sur une table.
- Étape 2** Invitez les personnes à prendre une feuille et du matériel décoratif et à créer une carte.
- Étape 3** Chaque personne inscrit un message attentionné ou une bonne pensée dans la carte.
- Étape 4** Répétez les étapes 2 et 3 jusqu'à la fin de l'activité.
- Étape 5** Affichez des créations sur la page Facebook Aïmons les femmes séropositives et dans les médias sociaux : des images et des citations des cartes.  [www.facebook.com/LOVEPOSITIVEWOMEN](http://www.facebook.com/LOVEPOSITIVEWOMEN)
- Étape 6** Distribuez les cartes et/ou faites un échange avec des femmes d'autres groupes.

Si vous ne savez pas quoi écrire, commencez comme ceci : « Nous aimons les femmes séropositives parce que ... » ou « Les femmes séropositives sont les meilleures parce que ... »; puis réfléchissez à toutes les façons dont les femmes vivant avec le VIH sont si formidables.

Voici quelques suggestions :

...vous êtes un pilier de notre communauté. »

...vous êtes pleines de force et de beauté. »

...vous êtes courageuses. »

...vous méritez d'être aimées et célébrées. »

Si votre groupe souhaite fabriquer des cartes Aïmons les femmes séropositives pour envoyer à des femmes séropositives dans une autre ville, n'oubliez pas d'inclure les frais postaux dans votre budget et un peu de temps de préparation afin de créer des liens avec d'autres contacts clés. Pour entrer en lien avec un autre organisme, vous pouvez joindre une employée d'un autre organisme où vous avez déjà des connexions ou vous pouvez examiner la page Facebook de Love Positive Women pour trouver des partenaires d'autres régions avec lesquels échanger.

Il est plus facile et moins coûteux d'envoyer un paquet de cartes à un organisme destinataire, mais l'envoi d'enveloppes individuelles aux femmes qui en ont demandé en donnant leur adresse est très touchante – en particulier pour des femmes qui vivent en région rurale ou qui n'ont pas souvent de lien avec des groupes. Si vous envoyez des cartes individuelles, assurez-vous de n'en faire parvenir qu'à des femmes qui en ont demandé, et postez les cartes dans des enveloppes discrètes pour préserver le secret de la confidentialité.



## CE QU'IL VOUS FAUT

Fil solide ou broche mince, billes à enfiler, aiguille à coudre, épingle de sûreté (pour épingler le ruban sur une chemise).

**COÛT :** moyen

**GROUPE :** 1 à 15

**LIEU :** Espace avec des chaises confortables et du thé

**TEMPS :**

**Préparation** 10 min.

**Activité** 30 min.

**Ménage** 10 min.

**Suivi** 0–2 h

## Rubans de billes

La confection de rubans rouges faits de billes est une façon très spéciale de montrer que les personnes vivant avec le VIH vous tiennent à cœur. Le temps que l'on met à fabriquer un ruban rouge unique, à partir de billes, signifie quelque chose pour la personne à laquelle on le donne. Cette activité a été faite pour Aïmons les femmes séropositives à l'origine par un groupe de femmes autochtones de la Côte ouest du Canada; ces femmes ont ensuite initié un échange de rubans de billes avec/pour les femmes autochtones aux quatre coins du Canada, de l'Australie et de la Nouvelle-Zélande. D'autres variantes de rubans de billes sont populaires également parmi les femmes dont la tradition culturelle inclut le travail au moyen de billes.

### Comment réaliser une activité de rubans de billes Aïmons les femmes séropositives

- Étape 1** Préparez le matériel et étalez-le sur une table.
- Étape 2** Prenez une corde et enfiler une aiguille fine.
- Étape 3** Prenez une bille rouge et glissez-la sur l'aiguille. Tirez-la presque jusqu'à l'extrémité. Faites un nœud autour de la bille pour la tenir solidement en place.
- Étape 4** Continuez d'ajouter des billes, suffisamment pour atteindre la longueur du ruban que vous imaginez. Faites un nœud autour de la dernière bille et coupez le fil qui dépasse.
- Étape 5** Pliez le fil de billes pour lui donner la forme d'un ruban rouge.
- Étape 6** Placez un morceau de votre plante traditionnelle de guérison derrière le ruban, pour y ajouter de la force (facultatif).
- Étape 7** Tenez le tout en place à l'aide d'une épingle de sûreté sur un carré de tissu.
- Étape 8** Affichez-en un sur la page Facebook Aïmons les femmes séropositives et dans les médias sociaux.  [www.facebook.com/LOVEPOSITIVEWOMEN](https://www.facebook.com/LOVEPOSITIVEWOMEN)



Vous songez à intégrer des herbes médicinales autochtones dans cette activité? Envisagez une cueillette collective, ou créez des petits paquets d'herbes pour aller avec les rubans de billes. Si vous ne savez pas vraiment comment procéder, consultez des partenaires autochtones ou des Aînés, dans votre communauté.

Cette activité pourrait être une excellente occasion de créer un partenariat avec un organisme autochtone et de bâtir des relations avec des femmes autochtones vivant avec le VIH dans votre communauté.

## Mini-carnets

### CE QU'IL VOUS FAUT

Papier 8 ½ x 11, marqueurs minces, ciseaux, colle et/ou ruban gommé, matériel comme des brillants, des autocollants, de petits cœurs, de la dentelle et d'autres items de bricolage, crayon noir à pointe fine.

**COÛT :** faible

**GROUPE :** 3 à 12

**LIEU :** une pièce où il y a une table pour faire des choses

**TEMPS :**

**Préparation** 15 min.

**Activité** 2,5 h.

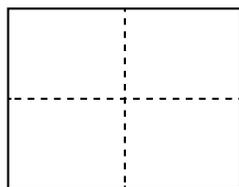
**Ménage** 20 min.

Les mini-carnets sont un croisement entre le récit et la fabrication de fanzine. Ils sont une expression de l'individu; en l'essence, il s'agit de partager un minuscule fragment de votre histoire (ou d'une histoire que vous souhaitez partager) dans un mini-livre qui peut se placer dans une poche, dans un boîtier à souvenir ou dans un autre endroit discret. Les mini-carnets peuvent être conservés ou partagés. C'est votre histoire, alors à vous de décider ce que vous voulez bien en faire. Si vous voulez fabriquer ce mini-carnet pour une personne en particulier, considérez d'utiliser l'occasion pour lui dire pourquoi elle est si formidable pour vous ou pour écrire un récit de votre souvenir préféré avec elle.

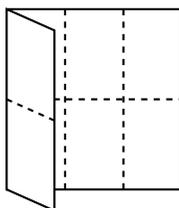
### Comment réaliser une activité de mini-carnets Amons les femmes séropositives

- Étape 1** Préparez le matériel et étalez-le sur une table.
- Étape 2** Guidez le groupe dans un exercice de vision afin que les participantes commencent à réfléchir à leurs histoires qu'elles veulent écrire dans leurs mini-carnets.
- Étape 3** Pliez une feuille de papier pour former le mini-carnet. Il peut être nécessaire de se reprendre à quelques reprises. Voir l'exemple ci-dessous.
- Étape 4** Écrivez, dessinez ou bricolez votre récit.
- Étape 5** Partagez votre mini-carnet avec les autres personnes du groupe.
- Étape 6** Affichez-en un sur la page Facebook Amons les femmes séropositives et dans les médias sociaux.

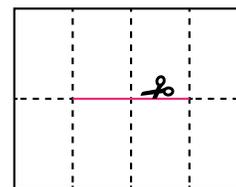
 [www.facebook.com/LOVEPOSITIVEWOMEN](http://www.facebook.com/LOVEPOSITIVEWOMEN)



PLIEZ UNE FEUILLE DE PAPIER DANS SON CENTRE, DANS LES DEUX SENS



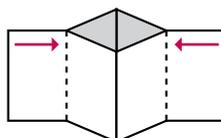
EN TENANT LA FEUILLE HORIZONTALE, PLIEZ LES VOILETS DE CÔTÉ VERS LE CENTRE



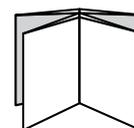
COUPEZ SUR LE PLI CENTRAL COMME ILLUSTRÉ CI-DESSUS



PLIEZ EN DEUX SUR LE SENS DE LA LONGUEUR



PUSSEZ LES EXTRÉMITÉS VERS L'INTÉRIEUR ET LA PARTIE CENTRALE S'OUVRIRA



PLIEZ DE FAÇON À FORMER UN CARNET



LA CRÉATION DE MINI-CARNETS A FAVORISÉ UNE CONNEXION AVEC LA COMMUNAUTÉ, ET ÉGALEMENT LA RÉFLEXION ET UN TÉMOIGNAGE HONORANT LES FEMMES QUI VIVENT AVEC LE VIH. C'ÉTAIT ÉMOUVANT, DE FAIRE PARTIE D'UN PETIT ÉVÉNEMENT MAIS EN MÊME TEMPS D'UN MOUVEMENT MONDIAL POUR AFFIRMER QUE LES FEMMES VIVANT AVEC LE VIH SONT DES ÊTRES IMPORTANTS, QUI SONT AIMÉS. D'ENTENDRE DIRE QU'ON NOUS VALORISE.

ON NE NOUS LE DIT DÉFINITIVEMENT PAS ASSEZ SOUVENT.

- BRITTANY

### CE QU'IL VOUS FAUT

Aiguilles, fil, moulin à coudre (facultatif), beaucoup de tissus différents, dentelle, marqueurs, feutre, crayons à tracer, ciseaux, colle à tissu, papier.

**COÛT :** moyen

**GROUPE :** 1 à 12

**LIEU :**

Un local avec plusieurs tables et de l'espace

**TEMPS :**

**Préparation** 45 min.

**Activité** 4–6 h. (peut être étalé sur deux séances)

**Ménage** 30 min.

## Courtepointe collective

La courtepointe fait partie du mouvement de réponse au VIH depuis les années 1980, alors que des gens ont créé des panneaux de courtepointe en souvenir d'êtres chers emportés par le sida; ces panneaux ont été regroupés en une Courtepointe commémorative du sida. Depuis, plusieurs communautés continuent de fabriquer des courtepointes, y compris un mouvement caraibéen de femmes vivant avec le VIH qui cousent des courtepointes, des sacs et des coussins afin de parler de leur vie avec le VIH, pour Aïmons les femmes séropositives. La présente idée a été adaptée à partir de l'atelier annuel de couture de ce mouvement. Pour les courtepointes Aïmons les femmes séropositives, ce qui importe est de bâtir une communauté en collaborant. Les courtepointes ne nécessitent pas de compétences ou d'habiletés de couturière. Si vous avez accès à quelques moulins à coudre c'est merveilleux – sinon, la couture à la main fonctionne aussi! Lorsque possible, laissez les femmes vivant avec le VIH dans votre communauté décider qui est invité à participer à l'événement (p. ex., les allié-es, fournisseurs de services, ami-es, familles etc.)



VOIR UNE COURTEPOINTE DANS LES MÉDIAS SOCIAUX, QUI DISAIT AIMONS LES FEMMES SÉROPOSITIVES A EU UN FORT IMPACT SUR LES FEMMES DE MA COMMUNAUTÉ QUI VIVENT AVEC LE VIH. ON A AIMÉ ÇA AU POINT DE FABRIQUER LA NÔTRE!!

-OLENA



## Comment réaliser une activité de courtepoinTE Aimons les femmes séropositives

- Étape 1** Préparez le matériel et étalez-le sur une table.
- Étape 2** En petits groupes de 2 à 4, invitez les participantes à lancer des idées de ce qu'elles aimeraient mettre sur leur courtepoinTE. Certains groupes aiment faire un croquis sur papier, d'autres commencent directement à couper du tissu. Il n'y a pas de mauvaise façon de procéder. Pour lancer la conversation, invitez les femmes à penser à ce qui les fait sourire et les soutient dans des moments difficiles. L'habilitation et prendre soin de soi ne sont que quelques idées de thématiques possibles.
- Étape 3** Choisissez un grand morceau de tissu, qui sera la base où l'on va coudre les autres morceaux.
- Étape 4** Maintenant, choisissez les autres tissus, dans lesquels vous allez couper des formes à coudre sur la grande pièce de base.
- Étape 5** Découpez des formes et différents designs.
- Étape 6** Épinglez-les sur la pièce de base, pour les tenir en place.
- Étape 7** Cousez-les ou collez-les à l'endroit désiré. Note : les étapes 5 à 7 peuvent être réalisées toutes en même temps, si vous donnez différentes tâches à différents groupes.
- Étape 8** Partagez votre courtepoinTE terminée avec le groupe et décidez où l'accrocher.
- Étape 9** Affichez une image sur la page Facebook Aimons les femmes séropositives et dans les médias sociaux. 🌟 [www.facebook.com/LOVEPOSITIVWOMEN](https://www.facebook.com/LOVEPOSITIVWOMEN)

Ces courtepointes peuvent être faites de deux façons :

- En fabriquant des panneaux plus petits que l'on va coudre ensemble à la fin; ou
- En travaillant en petits groupes pour créer des courtepointes collectives plus grandes.

La création d'une courtepoinTE peut être un long processus, donc c'est une bonne idée d'avoir des collations sur place, ou de demander aux gens d'apporter quelque chose à partager, pour réduire le coût. Vous pouvez aussi étaler votre activité sur plusieurs jours.

Ces thèmes peuvent être modifiés pour représenter des enjeux particuliers de la communauté (p. ex., stigmatisation, violence de partenaire intime ou criminalisation du VIH); ceci peut alors être un outil pour parler de choses difficiles avec d'autres femmes qui peuvent avoir une expérience partagée.

## CE QU'IL VOUS FAUT

Tasses à thé, petites assiettes, nappe, pâtisseries, bouilloire, sélection de thés, lait, édulcorant (sucre, miel), théière, cuillères, serviettes de table, musique douce.

**COÛT :** moyen  
**GROUPE :** 3 à 12  
**LIEU :** espace avec chaises confortables et une table

**TEMPS :**  
**Préparation** 10 min.  
**Activité** 1–2 h.  
**Ménage** 30 min.

## Cérémonies du thé

**Partager le thé avec d'autres femmes est une pratique rencontrée dans toutes les cultures, alors il y a d'innombrables variations à la cérémonie du thé. Cette cérémonie est une très belle occasion pour les femmes vivant avec le VIH de s'asseoir et de se détendre tout en prenant du temps pour le très important aspect de la création d'un réseau et de la rencontre d'amies. Plusieurs cérémonies du thé sont aussi le site d'une prise de conscience. Les femmes peuvent partager d'importantes informations, partager des expériences, des conseils pour prendre soin de soi, et elles peuvent résoudre des problèmes collectivement. Ces événements devraient être une invitation aux femmes vivant avec le VIH, et, dépendant de la communauté, aux personnes qui ont un risque systémique et à celles qui sont les plus affectées. La cérémonie du thé peut aussi être combinée à merveille avec la création de cartes ou l'écriture de lettres.**

### Comment faire une cérémonie du thé Aimons les femmes séropositives

- Étape 1** Disposez la pièce pour que les femmes soient assises en un cercle.
- Étape 2** Dressez la table en mettant la nappe et en y plaçant la vaisselle et les pâtisseries.
- Étape 3** Faites bouillir l'eau et faites du thé (répétez plusieurs fois pendant la séance).
- Étape 4** Lorsque les femmes arrivent, invitez-les à s'asseoir et à se verser l'une l'autre une tasse de thé. Note : Si c'est une séance de thé spécialement pour les femmes vivant avec le VIH, ce pourrait être une bonne idée de demander aux personnes qui ne vivent pas avec le VIH de sortir de la pièce et de laisser aux femmes l'espace pour parler entre elles pendant la période prévue. Honorer cette pratique est touchant.
- Étape 5** Demandez aux femmes de se présenter et d'exprimer quelques pensées sur l'importance de célébrer les femmes vivant avec le VIH.
- Étape 6** Dégustez votre thé, grignotez des pâtisseries, prenez part à la conversation et jouissez d'un bon moment.
- Étape 7** Affichez un statut sur la page Facebook Aimons les femmes séropositives et dans les médias sociaux.

 [www.facebook.com/LOVEPOSITIVEWOMEN](http://www.facebook.com/LOVEPOSITIVEWOMEN)

Le coût d'une séance de thé peut varier. Pour un événement à peu ou pas de frais, demandez à chaque femme d'apporter un sachet ou deux de son thé préféré et de cuisiner un peu de pâtisserie pour partager. Pour une touche encore plus personnelle, faites la séance chez quelqu'un ou dans un lieu de leur choix. Si vous avez les ressources nécessaires, un traiteur est une autre possibilité, ou encore aller dans un salon de thé. Peu importe votre budget, ce sera fabuleux.

Votre événement n'a pas à être absolument une cérémonie de thé – ni rien de gigantesque. Vous pouvez aussi faire de petites choses en groupe. Une personne fait du pain d'épice, une autre fait des biscuits ou des petits gâteaux. Tout le monde peut décorer sa pâtisserie. Pourquoi ne pas faire un repas collectif où chacune apporte un plat traditionnel de sa culture familiale et en fait la présentation? Le but de l'activité est d'être ensemble et de partager non seulement de la nourriture, mais également des récits et des expériences. Il ne faut pas que l'argent soit un obstacle.



JE SUIS ALLÉE À UNE CÉRÉMONIE  
DU THÉ ET C'EST LA PREMIÈRE  
FOIS QUE J'AI EU LE SENTIMENT  
D'AVOIR LE TEMPS ET L'ESPACE  
POUR CONNECTER AVEC D'AUTRES  
FEMMES VIVANT AVEC LE VIH.  
L'ÉVÉNEMENT A ÉTÉ TELLEMENT  
TRÉUSSI ET LES GÂTERIES ÉTAIENT  
DÉLICIEUSES. J'ÉTAIS SI CONTENTE  
DE RENCONTRER TANT D'AUTRES  
FEMMES AUSSI EXTRAORDINAIRES,  
DE MA RÉGION, QUI TRAVERSAIENT  
LES MÊMES CHOSES QUE MOI.

- JANICE



## Journée de spa maison

**De toutes les activités proposées dans ce guide, la Journée de spa est celle qui pourrait avoir le plus grand budget**

**et être extravagante, mais il y a des moyens de réduire les frais. Bien sûr, vous pourriez dépenser pour qu'un groupe aille dans un spa luxueux pour se faire gâter, mais il y a de nombreux exemples de façons par lesquelles des groupes de femmes vivant avec le VIH ont organisé leur propre spa et ont passé une journée tout aussi merveilleuse. Des femmes de diverses communautés, de la Jamaïque jusqu'à Waterloo, se sont réunies pour créer leurs propres mini-spas, ce qui n'a pratiquement rien coûté, en faisant les choses elles-mêmes et en fabriquant ou apportant leurs produits de beauté. Pour cette activité, nous misons sur des dons ou des méthodes à faible coût. Mais sentez-vous bien libres de dépenser une fortune pour amener les femmes vivant avec le VIH faire une retraite dans un spa tout inclus, si vous en avez les moyens!**

### CE QU'IL VOUS FAUT

Des gens pour l'une ou l'autre des choses suivantes — massage, manucure, pédicure, vernis à ongle, faciaux, instructions de yoga — et quoi que ce soit qui serait relaxant, musique douce, eau avec tranches de concombre, serviettes, oreillers, bain de pieds, table à massage ou tout ce que vous pouvez trouver selon les services qui seront offerts

**COÛT :** moyen

**GROUPE :** 2 à 10

**LIEU :** de préférence deux pièces : une pour les traitements dans le silence, l'autre avec des rafraîchissements et possiblement des services où on peut jaser

comme le vernissage des ongles. L'accès facile à de l'eau et à des évier est très pratique.

**TEMPS :**

**Préparation** 4–6 semaines

**Activité** 4 h.

**Ménage** 1 h.

### Comment faire journée de spa maison Aillons les femmes séropositives

- Étape 1** Quelques semaines à l'avance, trouvez une école, des professionnelles ou d'autres membres de la communauté qui peuvent offrir des services le jour de votre activité de spa maison.
- Étape 2** Le jour venu, aménagez la pièce, tamisez l'éclairage, faites jouer une musique douce et créez une ambiance relaxante. Faites des tranches de concombre et mettez-les dans une jarre d'eau – il y en a toujours dans les spas sophistiqués, alors ça aidera à créer l'atmosphère.
- Étape 3** Affichez une feuille d'inscription aux services et invitez les femmes qui arrivent à s'inscrire à un ou deux d'entre eux. Ceci apporte une certaine structure à l'événement.
- Étape 4** Commencez la Journée de spa maison par une méditation guidée, pour relaxer tout le monde. Si vous n'avez pas de bénévole pour diriger une méditation, utilisez un enregistrement audio.
- Étape 5** Invitez les premières femmes inscrites à se rendre à leurs services, pendant que les autres relaxent en jasant.
- Étape 6** Servez des bouchées sur une table, comme de petits sandwiches et des fruits frais.
- Étape 7** Continuez la rotation des clientes aux services et la jasette en relaxant jusqu'à la fin.
- Étape 8** Affichez un statut sur la page Facebook Aillons les femmes séropositives et dans les médias sociaux.

 [www.facebook.com/LOVEPOSITIVEWOMEN](https://www.facebook.com/LOVEPOSITIVEWOMEN)

AH MON DOUDOU, C'ÉTAIT SI BON!  
POUR TOUT DIRE, JE N'AI JAMAIS  
ÉTÉ À L'AISE D'ALLER DANS UN SPA,  
EN TANT QUE FEMME SÉROPOSITIVE.  
DONC C'ÉTAIT VRAIMENT PLEIN  
DE SENS, LE FAIRE NOUS-MÊMES,  
ENTRE NOUS. QUELLE JOURNÉE  
AGRÉABLE À TISSER DES LIENS AVEC  
LES AUTRES FILLES!

-DESIRÉE



Love positive women  
Salon

Service List

- ☐ Nails
- ☐ Hair Styles
- ☐ makeup
- ☐ massage
- ☐ face-shall

### DES SECRETS FAITS MAISON, AVEC DES CHOSES COURANTES :

- avocat + yaourt + miel = masque facial
- sucre brun + citron + miel = exfoliant visage
- soda à pâte + citron + dentifrice = blanchissant dentaire
- moutures de café + eau = exfoliant pour les pieds



# Idées de cinq minutes pour greffer à vos programmes actuels

## RAPPELS DE PRENDRE SOIN DE SOI

- 1 Donnez à chaque personne un morceau de papier de la taille d'une carte d'affaire (vous pouvez utiliser des cartes d'affaire avec un verso vide et de couleur pâle).
- 2 Invitez les participantes à écrire deux activités de soin de soi-même qu'elles veulent faire pour démontrer qu'elles prennent soin d'elles (prendre un bain de bulles, regarder un film préféré, acheter des fleurs, aller faire une course, vernir leurs ongles, lire un bouquin).
- 3 Puis une activité pour soutenir les femmes de leur communauté qui vivent avec le VIH (téléphoner à une amie pour voir comment elle va, cuisiner des biscuits pour un groupe de soutien local, envoyer une carte de souhaits, garder les enfants d'une femme séropositive).
- 4 Invitez-les à placer ce papier dans leur portefeuille (comme rappel pour les 14 jours d'AIMONS LES FEMMES séropositives) et à raturer les activités lorsque complétées.

## COURTES VIDÉOS

- 1 Invitez votre groupe à se tenir debout côte à côte comme pour une photo.
- 2 Avec un téléphone intelligent ou autre appareil d'enregistrement, enregistrez le groupe pendant qu'il dit : « "[nom du groupe], nous AIMONS LES FEMMES SÉROPOSITIVES!!! »
- 3 Affichez dans les médias sociaux.

## SE SOUVENIR DES DISPARUES

Observez un moment de silence pour toutes les femmes qui ont vécu avec le VIH et qui sont décédées.



## MESSAGES À BABILLARD

- 1 Prenez une grande feuille de papier
- 2 Écrivez AIMONS LES FEMMES SÉROPOSITIVES dans le milieu, en couleurs vives
- 3 Invitez les participantes à écrire un message spécial à partager avec les femmes qui vivent avec le VIH.
- 4 Affichez la feuille sur le babillard.
- 5 Suspendez un marqueur à côté, pour que les gens puissent ajouter des messages.

# Vainquons les obstacles et *Aimons les femmes* *séropositives*

Plusieurs choses peuvent empêcher des femmes vivant avec le VIH de participer à un événement. Voici quelques obstacles fréquents et comment essayer d'y répondre :

## 1 TRANSPORT

Donnez des tickets d'autobus ou organisez l'événement dans un lieu plus accessible pour les participantes.

## 2 FEMMES QUI HABITENT EN MILIEU RURAL

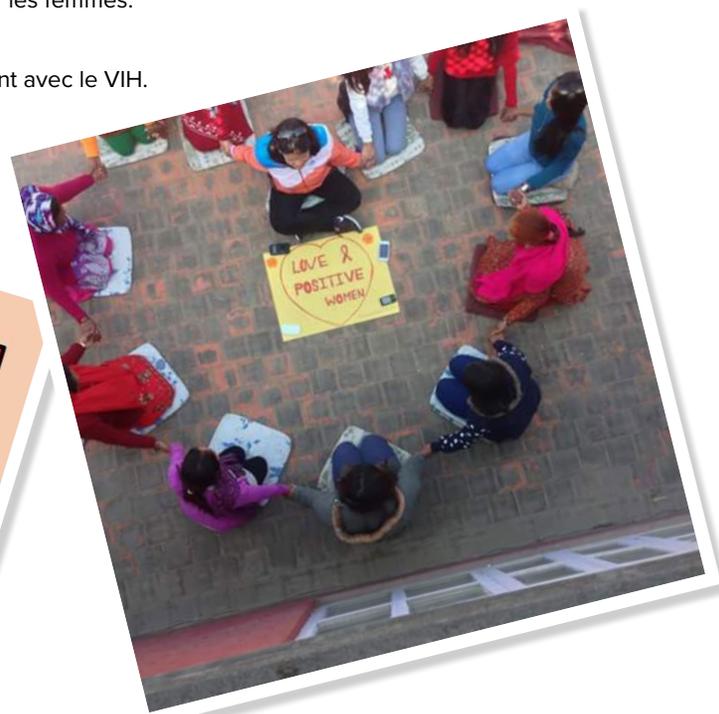
Envoyez quelque chose par la poste, comme des troussees pour fabriquer une carte, un ruban de billes ou un mini-carnet. Mieux encore, postez quelque chose qui a été fabriqué lors de l'atelier, comme cadeau.

## 3 GARDIENNAGE

Embauchez une gardienne ou réunissez des bénévoles dans un lieu qui sert de salle des enfants, un peu à l'écart du local de l'activité pour les femmes.

## 4 STIGMATISATION

Organisez une activité réservée aux femmes vivant avec le VIH.



Manque de temps ou d'inspiration?  
Pas de problème! Imprimez les affiches des  
pages suivantes pour faire passer le message!  
Vous pouvez même les imprimer sur feuilles 8,5x14"  
et inscrire au bas les renseignements concernant  
votre événement, comme publicité.

# AIMONS LES FEMMES SÉROPOSITIVES

A close-up photograph of a bouquet of several pink roses, with the petals showing various shades of pink and red. The roses are the central focus of the lower half of the image.

**#lovepositivewomen**

# AIMONS LES FEMMES SÉROPOSITIVES



#lovepositivewomen

