

Journée Nationale Santé Positive 2025

Date : Samedi 27 septembre 2025

Lieu : Bruxelles

Thème central : *Ma santé et le VIH : positiver sa santé au quotidien*

Organisateurs : Conseil Positif, Sensoa, partenaires associatifs et professionnels de santé

La 6^e édition de la **Journée Nationale Santé Positive** s'est tenue dans une atmosphère d'échanges constructifs et bienveillants, réunissant des personnes vivant avec le VIH, des professionnel·les de la santé et des acteur·rices communautaires.

L'objectif : aborder la santé dans toutes ses dimensions — physique, mentale, sociale et affective — et favoriser une parole libre, inclusive et porteuse de solutions concrètes.

La journée a été introduite par **Axel Vanderperre** (UTOPIA_BXL, Conseil Positif), qui a rappelé l'importance de cette rencontre annuelle pour renforcer le lien entre les personnes concernées et les structures de soins.

La matinée s'est ensuite articulée autour de **trois panels thématiques**, animés par des modérateurs et enrichis par les interventions de professionnel·les de santé.

Panel 1 – Vieillir avec le VIH

Témoignages : *Koen et Dominique*

Modération : *Mike Mayne*

Intervention professionnelle : *Marie-Angélique De Scheerder* (Ghent University Hospital)

Ce premier panel a ouvert la réflexion sur les réalités du **vieillissement avec le VIH** : défis médicaux, effets secondaires, autonomie et qualité de vie.

Dominique a livré un témoignage fort, revenant sur son parcours entre médecine scientifique et alternatives thérapeutiques. Elle a souligné la nécessité d'un suivi attentif aux effets cumulés des traitements sur le long terme, rappelant que « *ce qui soigne peut aussi fragiliser* ». Pour elle, vieillir avec le VIH, c'est avant tout **apprendre à écouter son corps, à rester actrice de sa santé** et à dialoguer avec les soignant·es.

Koen, a partagé son ressenti de militant : gratitude envers les progrès médicaux mais aussi vigilance face aux effets métaboliques et au risque de dépersonnalisation dans le parcours hospitalier. Il a appelé à **plus de dialogue entre patient·es, généralistes et spécialistes**, et à une société mieux préparée à accompagner les personnes vieillissant avec le VIH.

Marie-Angélique De Scheerder a rappelé l'importance d'une approche individualisée, prenant en compte la diversité des parcours et des comorbidités, et d'un temps de consultation élargi pour aborder aussi les aspects psychosociaux.

Panel 2 – Femmes et VIH

Témoignages : *Cecilia et Monique*

Modération : *Sandra Van den Eynde*

Intervention professionnelle : *Dr Deborah Konopnicki – CHU Saint-Pierre (Bruxelles)*

Ce second panel a mis en lumière les expériences des **femmes vivant avec le VIH** autour de la maternité, de la ménopause et de la santé sexuelle.

Cecilia, séropositive depuis 15 ans et mère de deux enfants, a raconté son parcours de maternité serein mais exigeant, marqué par un suivi médical rigoureux et un fort sentiment de responsabilité. Elle a insisté sur la nécessité d'un accompagnement bienveillant et d'un accès équitable à l'information pour toutes les femmes, quelle que soit leur origine.

Monique, vivant avec le VIH depuis plus de 30 ans, a partagé son expérience de la ménopause et de la sexualité après 70 ans. Elle a rappelé que **la vie affective et sexuelle reste importante à tout âge**, et que le choix d'un·e professionnel·le de santé à l'écoute — notamment une gynécologue femme — peut profondément améliorer la qualité du suivi.

Le Dr Deborah Konopnicki a présenté les évolutions des recommandations belges sur la grossesse et l'allaitement : le risque de transmission est désormais quasi nul lorsque la charge virale est indétectable. Elle a aussi insisté sur la **nécessité de dépister et de traiter les symptômes de la périménopause** chez les femmes vivant avec le VIH, souvent plus marqués et encore sous-diagnostiqués.

Panel 3 – Jeunes et VIH

Témoignages : *Hany et Gravis*

Modération : *Isabella Berger*

Intervention professionnelle : *Prof. Charlotte Van den Bulcke*

Le dernier panel a donné la parole à une **nouvelle génération de jeunes vivant avec le VIH**, souvent née avec le virus ou diagnostiquée à l'adolescence.

Hany, 27 ans, a évoqué les difficultés liées au passage à l'âge adulte, au regard des autres et à la gestion de la vie affective : entre stress, autocensure et désir d'être accepté. Il a insisté sur l'importance d'une **éducation à la sexualité actualisée et sans stigmatisation**, ainsi que sur le besoin d'espaces de parole entre pairs.

Gravis, 24 ans a témoigné du parcours de résilience d'une génération ayant grandi avec le virus. Il a rappelé les **traumatismes liés au secret et à la peur du rejet**, mais aussi la force de l'entraide et de la prise de parole : « *Il faut du temps pour apprendre à vivre, mais on peut vivre pleinement avec le VIH.* »

Charlotte Van den Bulcke a souligné la nécessité d'un **accompagnement spécifique pour les jeunes**, tenant compte des enjeux psychologiques, identitaires et sociaux, et du passage de la pédiatrie à la médecine adulte.

Ateliers de l'après-midi

Trois ateliers participatifs ont prolongé la réflexion dans un esprit de bien-être et de créativité :

1. **VIH et discrimination** – *Amnesty International*
→ Réflexion sur la sérophobie, le cadre légal et la nécessité d'enregistrer les discriminations. Les échanges ont insisté sur la création de **réseaux d'alliés** et sur la **visibilité des personnes séropositives**.
2. **VIH en mouvement** – *Michel de Oliveira*
→ Atelier de respiration et d'exercices physiques accessibles à tous, rappelant que le bien-être passe aussi par le corps.
3. **Atelier d'art-thérapie** – *Muriel Van Averbeké*
→ Découverte de l'art comme moyen d'expression et de régulation émotionnelle. Inspiré de la présentation « *L'art comme langage du corps et de l'inconscient* », l'atelier a offert une véritable **parenthèse d'émerveillement et de reconnexion à soi**.

Clôture

La journée s'est conclue sur un **bref bilan collectif**, où les participant·es ont salué la richesse des échanges, la qualité des interventions et l'ambiance inclusive.

Tous ont réaffirmé l'importance :

- de **maintenir un dialogue égalitaire** entre personnes concernées, professionnel·les et décideurs ;
- de **reconnaître la valeur des témoignages** dans la construction des politiques de santé ;
- et de **promouvoir une approche positive et globale du VIH**, centrée sur la qualité de vie.