



Association pour une prise en charge globale des femmes vivant avec le VIH

Édito

S'engager plus que jamais

L'édito de cette fin d'année ne peut faire abstraction des périodes de très fortes turbulences que traverse la France depuis le 7 janvier 2015 et, plus récemment, l'épouvantable vendredi 13 novembre 2015. Plus que jamais la vie associative telle que la conçoit Ikambere est un moyen de continuer à faire lien et à donner sens à notre vie. Cet engagement dans la vie a amené Ikambere à maintenir son 3^{ème} colloque, le 17 novembre 2015. Il s'est tenu à Paris et a rassemblé quelque 80 personnes, toutes engagées au service de la lutte contre le VIH, qui ont tenu à témoigner combien Ikambere comptait pour elles. C'est l'aboutissement d'un engagement au long cours, depuis un appel à projet de la Fondation de France de 1998, qui a primé Ikambere. 18 ans plus tard, notre 3^{ème} colloque a eu pour thème : « Bien vivre avec le VIH ».

Ikambere, association citoyenne au service des femmes, continue à œuvrer pour que dans la solidarité nationale, il persiste toujours une solidarité pour les femmes vivant avec le VIH et leurs proches. Ikambere se construit résolument sur ces valeurs de partage et de solidarité, en accompagnant des femmes qui viennent chercher de l'aide auprès de l'association, mais aussi en allant à la rencontre du grand public, dans des actions d'information, de sensibilisation et plus récemment de dépistage communautaire du VIH dans l'espace public par la technique des TROD.

Je vous invite à lire témoignages et réflexions sur ce colloque et sur la journée portes ouvertes du 9 décembre 2015, avec les contributions du Pr. Alain Sobel du COREVIH, de Bénédicte Astier du CRIPS, d'Aminata Sinon qui anime à Ikambere la mission communautaire de dépistage du VIH.

Chez Ikambere, le bien-être des femmes que nous accueillons est notre credo. Cette lettre est l'occasion de poursuivre la réflexion et de partager nos expériences de terrain. Ikambere grâce à l'action de tous, a passé un seuil en matière de reconnaissance publique, mais devra encore faire face à beaucoup d'aléas. Elle garde comme cap de continuer à aider les femmes à bien vivre malgré le VIH. Ainsi, comme le dit la devise de la Ville de Paris qui a accueilli notre 3^{ème} colloque et verra prochainement la naissance d'une antenne de notre association, *Fluctuat Nec Mergitur !* (Il est battu par les flots, mais ne sombre pas).

Pour conclure, en cette fin d'année 2015, je souhaite à toutes et à tous, au nom du Conseil d'Administration, de la Direction, des Equipes et des Femmes d'Ikambere, une excellente année 2016.

Dr Abdon GOUDJO
Président d'Ikambere



Sommaire

Édito	1
• S'engager plus que jamais	
Interviews	2 - 3
• Troisième colloque annuel	
• Journée « portes ouvertes »	
Action / Témoignage	4
• TROD : Ikambere hors les murs	
• Témoignage	

Ikambere

39, boulevard Anatole France
93200 Saint-Denis
Tél : 01 48 20 82 60 - fax : 01 42 43 69 92
Mail : contact@ikambere.com
Accueil et permanence téléphonique :
du Lundi au Vendredi de 9h à 18h.

www.ikambere.com



Un troisième colloque annuel

Le 17 novembre 2015, Ikambere invitait le public à la réflexion lors d'un colloque intitulé « Bien vivre avec le VIH ». Le Pr Alain Sobel, co-organisateur de l'événement en tant que président du COREVIH Île-de-France Sud, revient sur l'événement.

Ikambere est une association très efficace et très importante dans le paysage de la lutte contre le Sida parce qu'avec les femmes africaines, elle se préoccupe d'une population particulièrement vulnérable face à la maladie, les contaminations, les soins et en proie souvent à la précarité... Les femmes africaines sont très importantes dans notre lutte globale contre le VIH et Ikambere, par l'ensemble des prestations qu'elle offre, se propose et atteint des objectifs extraordinaires.

Le 17 novembre, il y avait des personnes de tous bords au colloque, pas uniquement des femmes africaines. Le séminaire a été ouvert par le maire du IV^{ème} arrondissement en personne, M. Christophe Girard. Ensuite tous les orateurs étaient bien présents et ont présenté des communications sur quatre thématiques : « Cacher ou partager une maladie chronique », « Bien vivre sa maladie dans une société discriminante », « Prise en charge du corps », « Sexualité et reproduction ». Les personnes présentes – notamment cinq professeurs de médecine – ont participé très activement aux discussions. Je dirais même que les débats ont été véritablement passionnés. Ce séminaire était intéressant tant sur le plan médical que social, notamment lors des présentations des activités d'Ikam-

bere. Le programme initialement prévu avait été un peu modifié car, par décence quatre jours après les attentats de la mi novembre, il ne nous paraissait pas opportun de maintenir le défilé de mode et les danses prévues. Mais un délicieux repas africain a été servi lors de la pause. Ce fut un repas très convivial. Les gens ont adoré. Il y avait à la fois dans ce séminaire de la science, de l'associatif et en même temps de la convivialité. Et pour moi, c'est le bon cocktail pour faire avancer cette maladie.

Le COREVIH que je représente est une coordination des acteurs de la lutte contre le VIH sur un territoire, mais on ne peut pas travailler ensemble en tirant chacun la couverture à soi ou en insistant sur des enjeux de pouvoir. Il faut vraiment lutter ensemble, de façon conviviale pour traiter cette maladie qui, heureusement est devenue aujourd'hui moins tragique qu'à ses débuts.

J'ai le sentiment réel d'un progrès depuis l'avènement des médicaments. Le VIH est devenu une maladie chronique et cela constitue en soi un changement monumental. Mais cette part de progrès scientifique ne fait pas tout : en dehors de l'hôpital, le regard porté sur la maladie et la façon dont on accompagne les personnes vivant avec le VIH fait toute la différence. Ikambere sait parfaitement s'y prendre en cela. ♦

Pr. Jacques Milliez

De nombreux participants très attentifs au colloque

Convivialité lors des Portes ouvertes



La journée « portes ouvertes »

Ikambere ne se contente pas d'accueillir des femmes rendues vulnérables par le VIH, l'association reçoit également régulièrement des personnes et des structures. Ainsi a-t-elle organisé une journée « portes ouvertes », le 9 décembre 2015. Bénédicte Astier, du CRIPS*, faisait partie des visiteurs.



Depuis quand connaissez-vous Ikambere ?

Je connais Ikambere depuis l'époque où Bernadette Rwegera était en train de fonder son projet. Elle était venue nous voir au CRIPS pour avoir des conseils méthodologiques. On l'a accompagnée depuis le début. Ainsi Ikambere est pour moi un peu comme un beau bébé que j'ai vu grandir, évoluer et que j'ai suivi depuis des années. L'association porte vraiment bien son nom de « Maison accueillante » car elle a développé toutes sortes d'activités pour les femmes qu'elle accueille, en répondant et en s'adaptant aux besoins de ces femmes pour les sortir de l'isolement et de la précarité, pour leur offrir un tremplin afin qu'elles déploient ensuite leurs propres ailes et qu'elles vivent leur séropositivité en toute confiance, avec espoir et sans misérabilisme.

Quelle action menée par l'association vous impressionne particulièrement ?

Il y en a beaucoup. Mais peut-être la plus innovante et la plus intéressante à mes yeux est-elle cette idée de redonner aux femmes une image et un corps de femme. Ce n'est pas parce qu'on est séropositif qu'on ne doit pas prendre soin de soi, au contraire, on peut redevenir, à ses propres yeux d'abord, une femme séduisante. Je trouve cette démarche très intéressante car c'est un regard de femme sur les femmes. De plus, en Afrique les femmes sont coquettes, ça compte beaucoup. À Ikambere, elles comprennent qu'elles peuvent être séropositives mais aussi belles et bien vivantes, à l'aise dans leur tête et dans leurs corps. Cela passe par les ateliers avec une esthéticienne, un coach sportif, les soins du corps, la méditation, le yoga, tout ce qui participe au bien-être... Ces choses-là se voient. Les résultats sont là. Quand on va à Ikambere on n'a pas un sentiment de tristesse, de poids. C'est une association qui réussit à redonner à ces femmes le sourire et la joie de vivre même si elles ont, pour certaines, eu des parcours horribles... Petit à petit, elles reprennent confiance et elles sont tellement entourées, choyées et

solidaires entre elles que cela constitue une vraie famille, toutes générations confondues, c'est ça qui est beau. Tout cela m'impressionne et me touche.

Pour vous c'est un exemple à suivre ?

Bien sûr ! Je me réjouis qu'en 2015 Ikambere soit devenue une association tellement mobilisante ! Elle intervient ou est citée dans les colloques, on la fait venir partout parce qu'elle est un exemple à connaître et peut devenir un exemple à suivre.

Qu'avez-vous aimé pendant la journée portes ouvertes ?

Il y a eu un défilé de mode et il y avait deux femmes qui avaient des petits enfants, un bébé qui dansait ! Il y avait de la musique, tout le monde battait des mains. Une griotte membre de l'association a tenu à chanter sa reconnaissance à Ikambere. Il y avait une ambiance phénoménale. C'était l'été en hiver. Quand je vais à Ikambere, c'est à chaque fois comme une fête parce que c'est une association qui « roule » : les femmes rient, il y a une bonne ambiance, elles sont très chaleureuses. Le travail fait à Ikambere est pour moi une bouffée d'oxygène et une vraie leçon de vie. ♦

** Centre régional d'information et de prévention du Sida*



TROD : Ikambere hors les murs

Depuis plusieurs années, Ikambere met son expérience au service des autres en étant présente dans différentes manifestations ou en allant au-devant des populations sur la voie publique. Depuis quelques mois, l'association va encore plus loin grâce au TROD (test rapide d'orientation diagnostic). Aminata Sinon, anthropologue et coordinatrice de la prévention à Ikambere fait le point.

« Ikambere a obtenu en juin 2015 un agrément officiel permettant de faire des Tests rapides d'orientation diagnostic ou TROD. Ce sont des tests de dépistage qui permettent à chacun de connaître son statut sérologique en une trentaine de minutes. Ainsi nous pouvons désormais nous positionner auprès de la population, avant l'infection. Nous proposons les tests gratuitement aux passants dans deux lieux de Saint-Denis actuellement : sur la place du marché et la place des cultures.

Nous demandons à la mairie l'autorisation de nous y installer chaque troisième et quatrième mercredi du mois. Concrètement, nous montons des chapiteaux : deux sont fermés pour préserver la confidentialité pour les personnes qui se font dépister et au milieu on a un chapiteau ouvert pour la convivialité, l'information et la prévention en attendant le test.

Dans l'équipe, il y a trois personnes formées pour faire le TROD, mais nous partons à 4 ou 5 personnes en fonction des disponibilités des médiatrices et je viens en renfort. Le TROD se fait sur place avec une simple piqûre sur le doigt et au bout d'une trentaine de minutes on a le

résultat. Il faut donc d'abord expliquer à la personne, répondre à ses questions, et après le test la personne vient encore nous voir sur le stand pour recevoir de la documentation et éventuellement de l'assistance. De juillet à novembre, nous avons rencontré 703 personnes, dont 178 ont été testées.

Ce n'était pas évident au début, les passants ne regardaient même pas les médiatrices. Mais maintenant ils prennent le temps de s'arrêter, même s'ils ne se font pas dépister ce jour-là, on peut faire de la prévention et la personne revient un autre jour. Désormais, beaucoup de personnes viennent directement nous voir. Il y en a même qui demandent à quel moment on va revenir pour pouvoir amener des amis. Il y a des jeunes qui amènent leurs copains. Ça se dédramatise. Les gens viennent nous demander spontanément : "Est-ce qu'on fait le test aujourd'hui ?". Les gens ont compris.

On distribue des plaquettes d'information sur le VIH, sur les IST et sur les hépatites.

On commence à 9h30 et cela dure toute la journée jusqu'à 16h30. La prochaine fois, vous venez ? » ♦

Témoignage

Bénéficiaire d'Ikambere depuis un an, Estelle s'est sentie aidée et encadrée dans sa reprise en main. Elle témoigne de ce que l'association lui apporte.

« J'étais en surpoids quand je suis arrivée à Ikambere, il y a presque un an. J'étais passée de 74 kg à 101 kg à la suite de problèmes d'hypertension et de diabète, mais aussi à cause d'une déprime profonde liée à mes problèmes de régularisation, au fait d'avoir arrêté de travailler (je travaillais au noir comme serveuse)... J'étais très mal psychologiquement. Ça fait 17 ans que je suis en France et je suis mariée depuis juin 2014, mais jusque là je n'ai pas de titre de séjour.

On m'avait déjà proposé d'autres associations par le passé, mais je n'avais pas voulu y aller, par peur de rencontrer d'autres personnes avec ma pathologie. Mais là, le médecin qui m'a envoyée m'a dit que j'aurais l'opportunité de faire du

sport. Je m'étais déjà renseignée avant à la salle de sport de mon quartier, mais les prix élevés m'avaient arrêtée. À Ikambere c'est gratuit.

J'ai rencontré le coach sportif, Luc Gillig. Il est très sympa et très à l'écoute. Il m'a d'abord demandé un certificat médical puis il m'a établi un programme. La salle de sport est géniale, on a plusieurs machines. J'écoute aussi les conseils de la diététicienne. Je perdais du poids, mais pas de ventre. On m'a conseillé de manger des féculents au déjeuner mais pas au dîner.

À Ikambere, on se sent soutenue. Ça aide beaucoup. Au bout d'un mois déjà je sentais le changement. Maintenant je me sens bien. Par moments, j'ai l'impression

que j'ai encore 18 ans, alors que j'approche les 50. J'ai déjà perdu 11 kilos.

Je vais à l'association trois fois par semaine. Le mercredi pour le sport et la diététicienne dans l'après-midi, le jeudi pour l'atelier de socio-esthétique et le vendredi pour le sport et distribution de colis alimentaires.

À Ikambere, on est très bien encadrées, quand on a un problème on consulte les assistantes sociales, même par rapport à ce qu'on aimerait faire comme travail... Je voudrais me former dans l'aide-médecine psychologique quand j'aurai mon titre de séjour.

Mon mari est très content. Il voit que ma santé s'améliore et que j'ai retrouvé le moral. Et j'ai des projets ! » ♦