

SAN 2 | 23

SWISS AIDS NEWS

BRISE D'ÉTÉ



***C'est l'été, le temps des vacances, du blé en herbe,
et la vie semble un peu plus légère.
C'est dans cet esprit que je vous dis merci, chère lectrice,
cher lecteur, et vous souhaite une infinie légèreté de l'être.***

Brigitta Javurek, Rédaction de l'Aide Suisse contre le Sida

Chère lectrice, Cher lecteur,



Le dernier, mais ce n'est pas la fin. Voici bel et bien le dernier numéro de Swiss Aids News sous cette forme. Du stade de feuille volante plutôt aride, Swiss Aids News s'est transformé en magazine publiant les contenus les plus divers pour les personnes vivant avec le VIH et toutes celles qui s'intéressent à ce sujet. Depuis que j'ai commencé à travailler à l'Aide Suisse contre le Sida voilà plus de quinze ans, j'écris pour ce magazine. Et comme pour tout bon produit, c'est toute une équipe motivée qui travaille en coulisses. Je tiens à remercier ici tout le monde. J'aimerais citer en particulier Line Rollier, traductrice hors pair. Daniel Schnurrenberger assure de son côté une relecture des articles très professionnelle et toute en nuances.

Kornelia Häfliger, hélas décédée trop tôt, mérite également d'être mentionnée : elle a marqué de sa patte l'identité graphique du magazine durant de longues années. C'est désormais sa fille Nadja Häfliger, notre graphiste très appréciée, qui a pris le relais. Mes remerciements vont aussi à notre imprimeur Werner Druck et à ses employé-e-s. Enfin, un tout grand merci à Mary Manser et à Caroline Suter de l'Aide Suisse contre le Sida. Et aux innombrables rédacteurs sans qui ce magazine serait resté au stade de feuillet.

Dans ce dernier numéro, laissez-vous émerveiller par les magnifiques illustrations de Daniel Müller. Et nous aimerions vous encourager, si vous en avez envie, à fabriquer un jouet unisexe, à prendre le temps de suivre vos recommandations de voyage, de réfléchir aux préjugés face au chemsex – et d'entretenir vos amitiés.

Brigitta Javurek

Rédaction de l'Aide Suisse contre le Sida

Edité par

Aide Suisse contre le Sida (ASS)

Version française

Line Rollier, Bercher

Rédaction photo

Marilyn Manser

Conception graphique et mise en page

Ritz & Häfliger, Bâle

Illustration

Daniel Müller / illumueller.ch

SAN n° 2, 2023

© Aide Suisse contre le Sida, Zurich.

Tirage: 700 ex. en fr. / 1650 ex. en all.

SOCIÉTÉ

De la valeur de l'amitié **4**

Bricolage : sextoy unisexe **13**

Travailleur-euses du sexe trans **17**

CHEMSEX

Prévention et réduction des risques **18**

PÊLE-MÊLE

Montreux Jazz Festival / Livre / Jeu **22**

DROIT

Voyager à l'étranger avec le VIH **24**

De la valeur de l'amitié

Ou pourquoi l'amitié s'oppose à l'idéal de la famille nucléaire bourgeoise. L'Aide Suisse contre le Sida place l'amitié au cœur de son actuelle campagne de dépistage, rappelant par là à quel point les ami-e-s sont importants pour notre santé. Mais l'amitié entre traditionnellement en conflit avec les relations institutionnalisées telles que le mariage. Petit retour aux sources avec Nathan Schocher.

Le jour où j'ai perdu mes amis

Il est des amitiés qui naissent au premier regard, d'autres ont besoin de temps pour grandir. Et elles varient tout autant dans la manière de se terminer : certaines s'étiolent sans qu'on s'en aperçoive, d'autres s'achèvent dans le drame et avec fracas. J'ai perdu autrefois tous mes amis masculins en un seul jour, celui de mon coming out, comme beaucoup d'homosexuels de ma génération. La révélation de mon orientation sexuelle différente s'est avérée trop énorme pour pouvoir rester un secret. A peine la nouvelle avait-elle fait le tour de l'école que je me suis retrouvé sans amis. Ebranlés et effrayés, ils n'osaient pas maintenir nos liens d'amitié, car qu'est-ce que cela aurait signifié pour eux ? Au fil des ans, certains sont revenus vers moi, mais au moment où j'aurais eu le plus besoin d'eux, ils étaient loin. Ils n'ont pas non plus manqué de me faire comprendre que c'était ma faute si cette amitié avait pris fin. Mais qu'y a-t-il donc de si menaçant dans le fait d'être gay pour les amitiés masculines ?

L'amitié antique, fondée sur la vertu

Immergeons-nous momentanément dans l'époque où prend racine notre conception occidentale de l'amitié, dans l'Antiquité. La cité-Etat antique (polis) est une société masculine. Seul le citoyen libre prend des décisions morales autonomes, tous les autres sont déclarés inaptes à cet égard et donc privés de l'exercice des droits civils. C'est le cas des

femmes, des enfants, des esclaves et des étrangers. Le citoyen libre typique est dispensé des travaux physiques à la maison. Il se contente d'être à la tête de sa famille et de ses subalternes, les guide dans les tâches quotidiennes et prend des décisions pour eux. Cela lui laisse le temps et le loisir d'échanger des points de vue avec d'autres citoyens libres, d'entretenir ses amitiés et de faire de la politique. C'est dans ce contexte que le philosophe Aristote a développé sa théorie désormais classique de l'amitié.

Aristote dit dans son Ethique à Nicomaque : « Sans amis, personne ne choisirait de vivre, même pourvu de tous les autres biens. » Il distingue trois sortes d'amitiés : l'amitié utile, fondée sur l'intérêt, l'amitié agréable, qui repose sur le plaisir, et l'amitié qui a pour fondement la vertu. La première implique que l'on est amis parce que l'on retire un avantage de cette amitié. Si cet avantage disparaît, l'amitié prend fin. La deuxième table sur le plaisir que procure l'amitié. Si ce plaisir disparaît, l'amitié s'évanouit également. Aristote qualifie la troisième d'amitié parfaite : elle consiste à vouloir du bien à un ami pour le bien de ce dernier. Dans le modèle aristotélicien, seuls les êtres vertueux peuvent nouer entre eux des liens d'amitié parfaite. Les êtres non vertueux n'apprécient pas la compagnie d'autres personnes s'il n'y a ni intérêt ni plaisir à en retirer. En ce sens, les hommes dont l'amitié est fondée sur la vertu se ressemblent, leur amitié repose sur l'égalité, alors que l'amitié fondée sur l'intérêt ou le plaisir peut aussi exister entre des êtres inégaux. →

Parlons-nous.
Parlons de nous.

Parlons de nos sentiments,
de nos soucis et de nos souhaits.

Dr. Gay



drgay.ch/talk



La famille nucléaire s'impose

Le critère de l'égalité implique aussi que l'amitié parfaite est réservée aux hommes puisque les femmes sont privées de l'exercice des droits civils et, à ce titre, subordonnées aux hommes. La situation change peu à peu dans l'hellénisme, où le mouvement philosophique des stoïciens, par exemple, octroie aux femmes en principe les mêmes aptitudes qu'aux hommes. On ne peut donc justifier plus longtemps la position de la femme au sein du mariage comme celle d'une personne destinée uniquement à recevoir des ordres et qui ne mérite pas d'égards particuliers. Il en résulte que l'institution du mariage est petit à petit valorisée et c'est sur elle qu'est reporté l'idéal de l'amitié fondée sur la vertu.

À l'inverse, l'amitié masculine au sens de l'idéal antique ne cesse de perdre du terrain. D'après le philosophe français Michel Foucault, c'est aussi lié à la sexualité. Cette dernière était certes possible dans le cadre des amitiés mas-

culines, mais elle a été considérée de plus en plus comme problématique. La liberté et l'indépendance, et au bout du compte l'activité, distinguent le citoyen libre du non-libre. Ce qui est problématique dans les relations sexuelles entre citoyens libres, dans la mesure où ceux-ci en ont, c'est qu'ils doivent éviter tout semblant de passivité afin de ne pas ternir leur réputation sociale. En revanche, le mariage est une alliance entre inégaux : l'homme est supérieur à la femme, les rapports de force sont clairs. Voilà qui fait du mariage un lieu sûr pour

l'exercice de la sexualité. Comme le mariage s'inscrit dans la durée, que le sexe ne pose pas de problèmes moralement et qu'il en résulte même pour l'Etat une relève précieuse, ce sont là trois bons arguments en faveur du mariage, et ce au détriment de l'idéal de l'amitié masculine aristotélicienne, perçu comme instable et moralement ambivalent. Par conséquent, c'est plutôt le mariage – ou la famille nucléaire – en tant qu'institution qui endosse la fonction de soutenir l'Etat, la possibilité de la sexualité inhérente à l'amitié masculine fondée sur la vertu ayant quelque chose de potentiellement déshonorant pour celle-ci, puisqu'elle repose sur le principe de l'égalité.

Le résultat continue à dominer très largement parmi les hommes cis hétéros actuels : ils placent la famille nucléaire au centre de leur vie et se voient comme ceux qui subviennent à ses besoins. Les amitiés sont entretenues suivant le principe de l'utilité ou celui du plaisir visant à se ressourcer en dehors du travail. Il n'y a plus de place pour les liens profonds au sens de l'amitié masculine fondée sur la vertu. Mais cet idéal a-t-il vraiment été transféré intégralement dans l'institution du mariage ?

«Consciente qu'elle ne peut espérer voir la société accepter les relations entre personnes du même sexe, la sous-culture gay se transforme simultanément en terrain expérimental pour les formes les plus diverses mêlant amour, sexualité et amitié entre hommes.»

culines, mais elle a été considérée de plus en plus comme problématique. La liberté et l'indépendance, et au bout du compte l'activité, distinguent le citoyen libre du non-libre. Ce qui est problématique dans les relations sexuelles entre citoyens libres, dans la mesure où ceux-ci en ont, c'est qu'ils doivent éviter tout semblant de passivité afin de ne pas ternir leur réputation sociale. En revanche, le mariage est une alliance entre inégaux : l'homme est supérieur à la femme, les rapports de force sont clairs. Voilà qui fait du mariage un lieu sûr pour

Le champ d'expérimentation de la sous-culture gay

Pour répondre à cette question, il vaut la peine de jeter un coup d'œil à la sous-culture gay. Rappelons qu'elle est née de la dévalorisation de la sexualité entre personnes du même sexe au profit du mariage. Il est intéressant de voir comment l'idéal de l'amitié masculine fondée sur la vertu dans l'Antiquité s'est perpétué dans la sous-culture gay en servant de référence. La Grèce antique a même été élevée au rang de paradis gay, ce qu'elle n'a jamais été. Je le vois comme la réaction compréhensible à des temps difficiles où la sexualité et les relations homosexuelles sont réprimées et érigées en crime. Si l'on jette un coup d'œil aux annonces parues dans la revue suisse « Le Cercle » – qui fut pendant un certain temps, durant l'après-guerre, la seule publication qui écrivait pour et sur des homosexuels en Europe –, on constate que ce qui est recherché, sans aucune ambi-

guité, ce sont des amis, des compagnons de vie (« Lebensfreunde »). Par conséquent, à une époque où les relations gays sont considérées en soi comme sales et sans valeur, l'image de l'amitié masculine dans l'Antiquité offre un point de repère. Elle montre que l'amitié intime et la sexualité entre hommes ont été un jour possibles, et qu'elles étaient même considérées comme particulièrement vertueuses.

Consciente qu'elle ne peut espérer voir la société accepter les relations entre personnes du même sexe, la sous-culture gay se transforme simultanément en terrain expérimental pour les formes les plus diverses mêlant amour, sexualité et amitié entre hommes. Puisque la reconnaissance sociale fait défaut de toute manière, la relation de couple monogame et exclusive n'est que l'un des nombreux modèles, et pas le modèle dominant. Le mouvement gay des années 1970 et 1980 tire une grande force de cette palette d'amitiés possibles : on lutte ensemble contre une société hétéronormative qui ne veut autoriser aucune autre forme de vie. Cette dévalorisation a été une fois de plus mise en évidence durant la crise du sida, lorsque celui-ci a été qualifié de peste gay et que les gays ont dû compter sur la solidarité au sein de leur communauté.

Les femmes transforment le privé en politique

Le mouvement des femmes au 20^e siècle est un autre exemple illustrant la valeur non seulement privée, mais aussi politique de l'amitié. La société bourgeoise patriarcale a dépensé beaucoup d'énergie pour exclure les femmes des lieux réservés aux confréries et les refouler au domaine privé. Des vestiges archaïques, telles les corporations auxquelles on rend hommage notamment à l'occasion de la fête du Sechseläuten à Zurich, en sont encore la preuve. Les liens sociaux que nouaient les femmes dans la sphère privée, autour d'un café ou lors de soirées, ont été dénigrés préventivement parce que soi-disant fondés sur des commérages. Or, il s'échangeait déjà des connaissances importantes dans ce cadre, surtout en ce qui concerne la santé sexuelle dont on ne pouvait guère parler en

présence des hommes. Le mouvement féministe des années 1960 et 1970 s'est rapidement rendu compte de l'importance d'avoir pour soi des locaux séparés, afin de développer une compréhension commune de l'oppression à laquelle étaient soumises les femmes. De cette compréhension commune sont nées des actions communes ; la solidarité féminine proverbiale a donné naissance à des amitiés affichant différents degrés d'intimité. La naissance du mouvement lesbien est ainsi étroitement liée à l'histoire du mouvement des femmes. Les médias, toujours dominés par des hommes à l'heure actuelle, donnent souvent une image déformée du féminisme, caricaturé par des femmes en train de hurler et de se crêper le chignon. Pourtant, les amitiés et la solidarité entre femmes sont bien réelles, ce sont elles qui ont permis l'émergence du mouvement féministe et qui ont rendu notre société fondamentalement plus juste.

Les gays préviennent une crise sanitaire

L'amitié et l'expérience de la solidarité ont un impact sur les collectivités aujourd'hui encore. Ina Park, médecin et experte en santé sexuelle, et le journaliste et auteur Dan Savage dévoilent, dans un article destiné au « New York Times », la manière dont les gays ont vraisemblablement évité au monde une crise sanitaire : « The Next Pandemic : How Gay Men Saved Us From Mpox », décrivant – dans le contexte étasunien – le mal qu'ont eu les autorités sanitaires et les médias à réagir à la variole du singe. Les gays ont été laissés à eux-mêmes face à cette infection qui se propageait rapidement. C'est donc à eux qu'a incombé la tâche de diffuser le message dans les médias sociaux et au sein de leurs réseaux : limite le nombre de partenaires sexuels, consulte immédiatement un médecin en cas de symptômes et vaccine-toi dès que possible. Cela a fonctionné étonnamment bien, comme l'écrivent Park et Savage : les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies ont pu vérifier ces changements de comportement, confirmant que la moitié des gays interrogés avaient réduit le nombre de leurs partenaires sexuels, celui de leurs rencontres uniques et leur utilisation des applications →

de rencontres au cours de l'épidémie. Il a valu la peine de prendre les gays au sérieux en tant qu'acteurs responsables avec leurs réseaux sexuels. Et les auteurs de l'article d'ajouter, un brin malicieux, que si la population américaine dans son ensemble avait réagi de la même manière à la menace du COVID-19, il y aurait eu moins de cas (on en compte 100 millions à ce jour) et le taux de mortalité aurait été moindre (1,1 million de décès, et ce n'est pas fini). Ils en concluent qu'à la prochaine apparition d'une maladie infectieuse, la population générale devrait s'inspirer de ce qu'ont fait les hommes gay et bi : adopter une communication franche, sans stigmatisation, et s'organiser pour pouvoir accéder rapidement à des mesures de prévention efficaces, au diagnostic et au traitement.

Renforcer la santé psychique

La campagne actuelle de l'Aide Suisse contre le Sida met l'accent sur un aspect de l'amitié moins politique que privé : son rôle dans le renforcement de la santé psychique. Le message est : de bons ami-e-s aident à veiller sur soi-même. Et quiconque prend soin de soi et de sa santé se protège aussi pour les rapports sexuels. Mais comment entretenir des amitiés queer dans un monde qui n'est pas fait pour elles ? Quelques conclusions ci-après :

- Même si les gays et les lesbiennes peuvent désormais se marier et fonder une famille, ils ne devraient pas pour autant dénigrer d'autres formes de vie à l'instar de la société majoritaire hétérosexuelle, mais maintenir les formes d'amitié développées au sein de la communauté. En d'autres termes, il vaut la peine de s'investir pour et au sein de la communauté. De nouvelles amitiés peuvent naître et les anciennes se poursuivre. De plus, les ami-e-s qui ont fondé une famille peuvent aussi se réjouir parce qu'ils ne doivent pas pour autant renoncer à leur rattachement à la communauté.
- Les rencontres à caractère sexuel et les liaisons ont tendance à être dévalorisées dans la société majoritaire et ne sont tolérées que dans la mesure où elles peuvent déboucher sur une relation stable. Ce point de vue ignore la richesse qui peut découler

de la diversité des formes de relations. Différentes formes d'amitié et d'envie de prendre soin l'un de l'autre peuvent résulter d'une relation à l'origine purement sexuelle. Il n'est pas interdit, bien au contraire, de donner un coup de main à un partenaire sexuel pour un déménagement ou de se faire une soirée ciné avec lui.

- Les amitiés présentent un avantage indéniable sur les relations amoureuses : en amitié, tous les besoins ne doivent pas être couverts par une seule personne. Les amitiés sont enrichissantes, surtout si elles s'instaurent entre homme et femme, homo et hétéro, cis et trans, jeune et vieux ou une personne passant pour blanche et une autre ne passant pas pour blanche. Les jugements sociaux ne font ici que perturber.

Les amitiés continuent à se nouer et à se défaire dans ma vie, au fil des changements de situation, de domicile, de métier, parfois aussi de valeurs. Souvent, il est en outre difficile de conserver la même amitié avec les deux moitiés d'un couple qui s'est séparé. Par ailleurs, les amitiés demandent à la fois du temps et de l'énergie et, dans un monde où la plupart des gens s'épuisent déjà entre travail et famille, les deux sont des denrées rares. Malgré tout, j'aime me représenter l'amitié comme un réseau de lignes électriques entre les êtres. Certaines sont sous haute tension, d'autres sont à l'arrêt depuis longtemps, d'autres encore vacillent et luisent dans la pénombre jusqu'à ce qu'elles soient brusquement réactivées un jour. Je m'en réjouis déjà. ●

Article du NYT











Aids-Hilfe Schweiz
Aide Suisse contre le Sida
Aiuto Aids Svizzero

Atelier de lancement

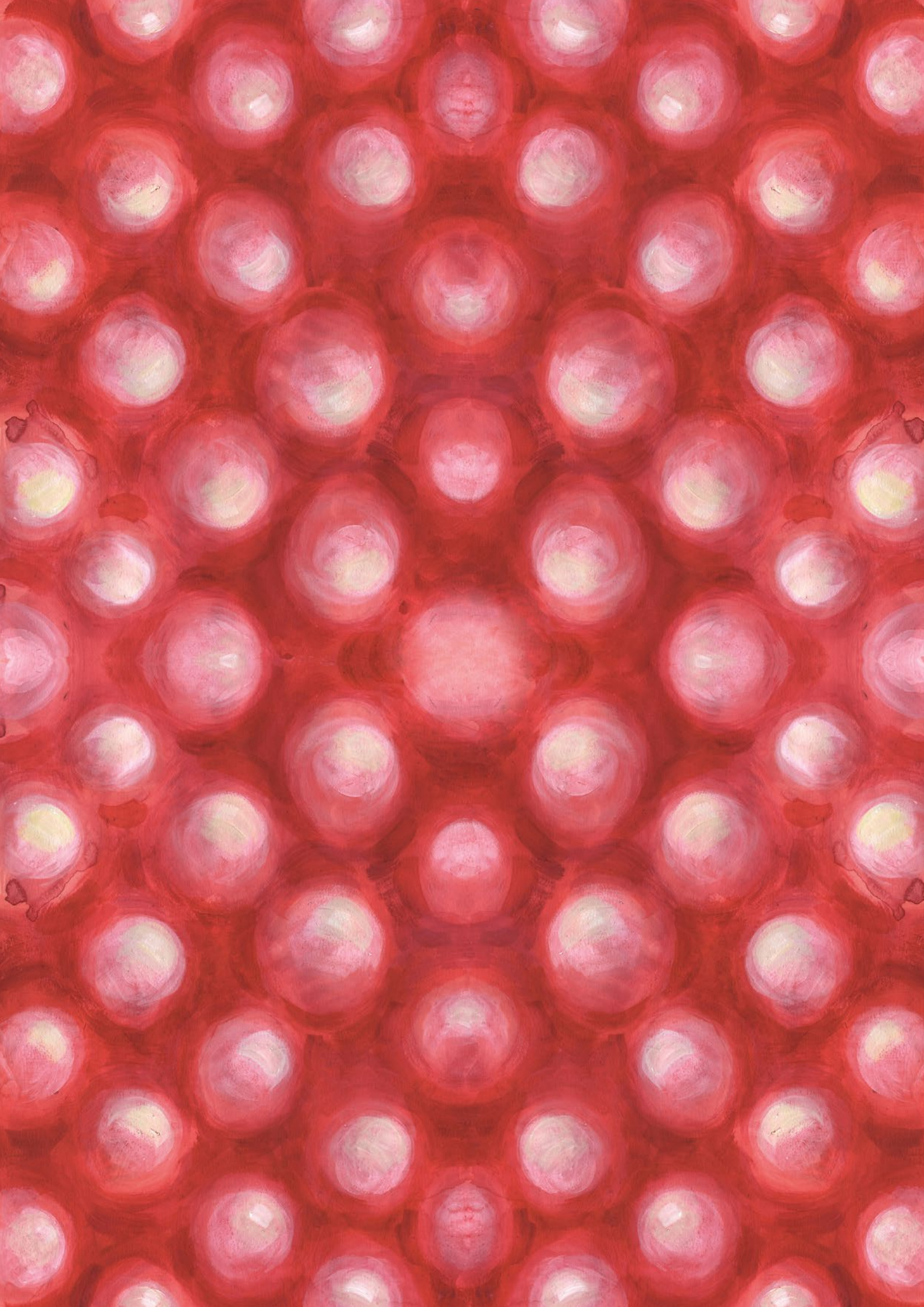
Comment mener une bonne vie avec le VIH ?

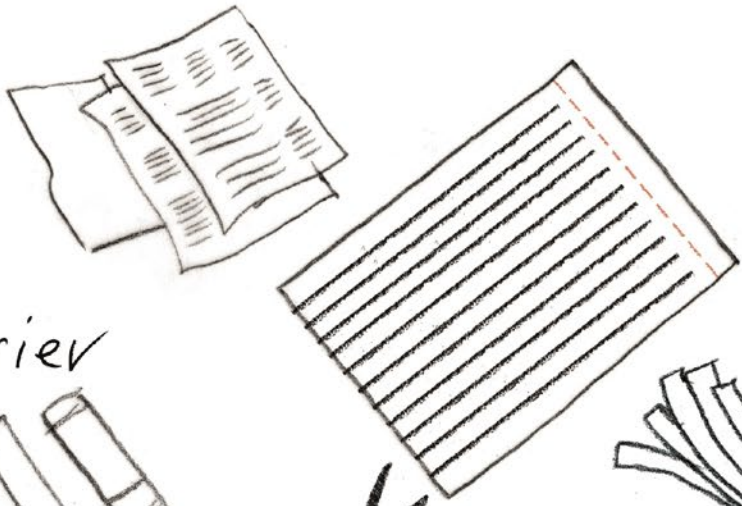
Partagez votre expérience et aidez. Dans le cadre de Positive Life, l'Aide Suisse contre le Sida crée un nouveau conseil consultatif composé exclusivement de personnes vivant avec le VIH.

Lancement

- Quand : samedi 28 octobre 2023,
13h15 – 16h30,
suivi d'un apéritif dînatoire.
- Où : PROGR, Waisenhausplatz 30, 3011 Berne
- Langues : allemand et français avec traduction simultanée.
- Qui : La manifestation s'adresse exclusivement aux personnes vivant avec le VIH.
- Et après ? A l'issue de l'atelier, vous pourrez décider si vous souhaitez vous engager à l'avenir au sein du conseil consultatif.

Toutes les informations sur : aids.ch/plab





Collev
bouchon de liège, etc.
fourrure ou autre

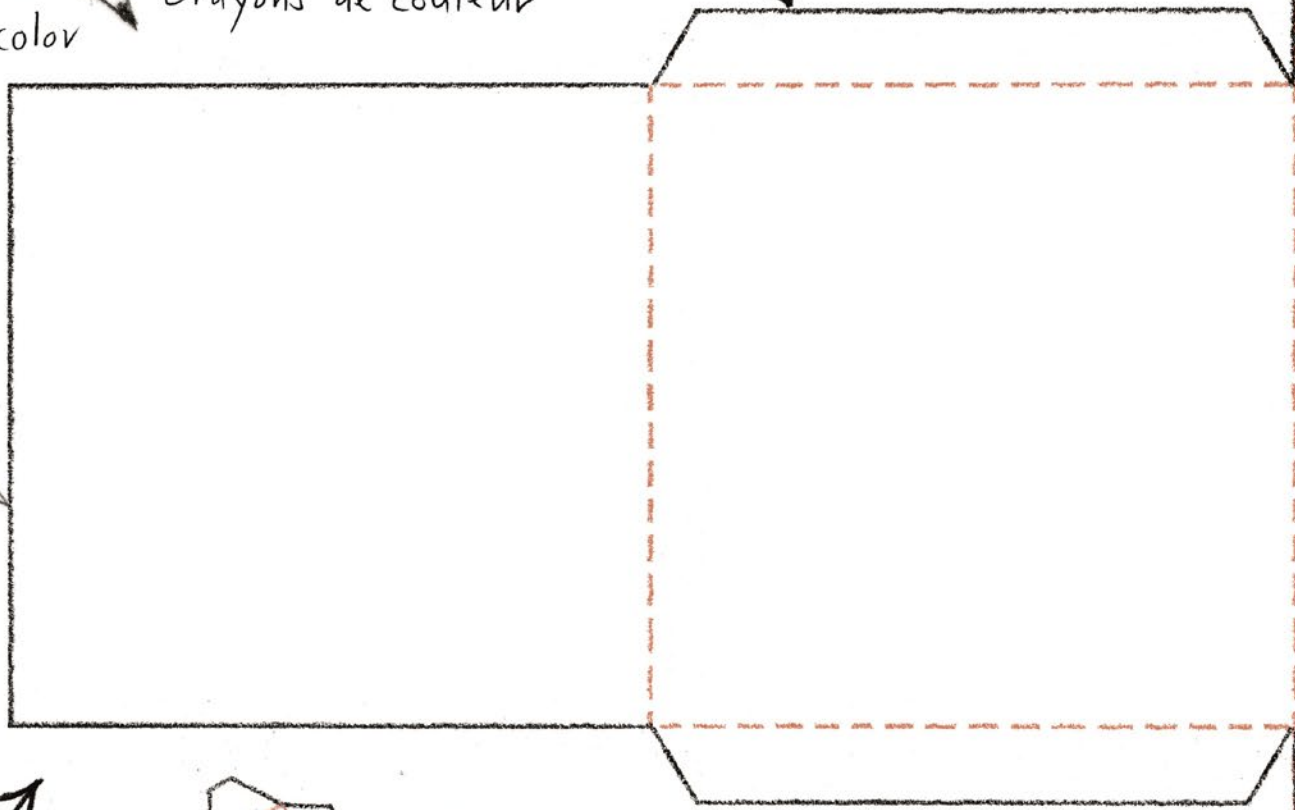
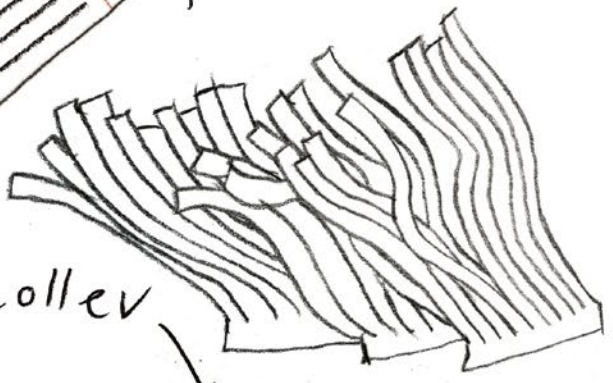
Colorier



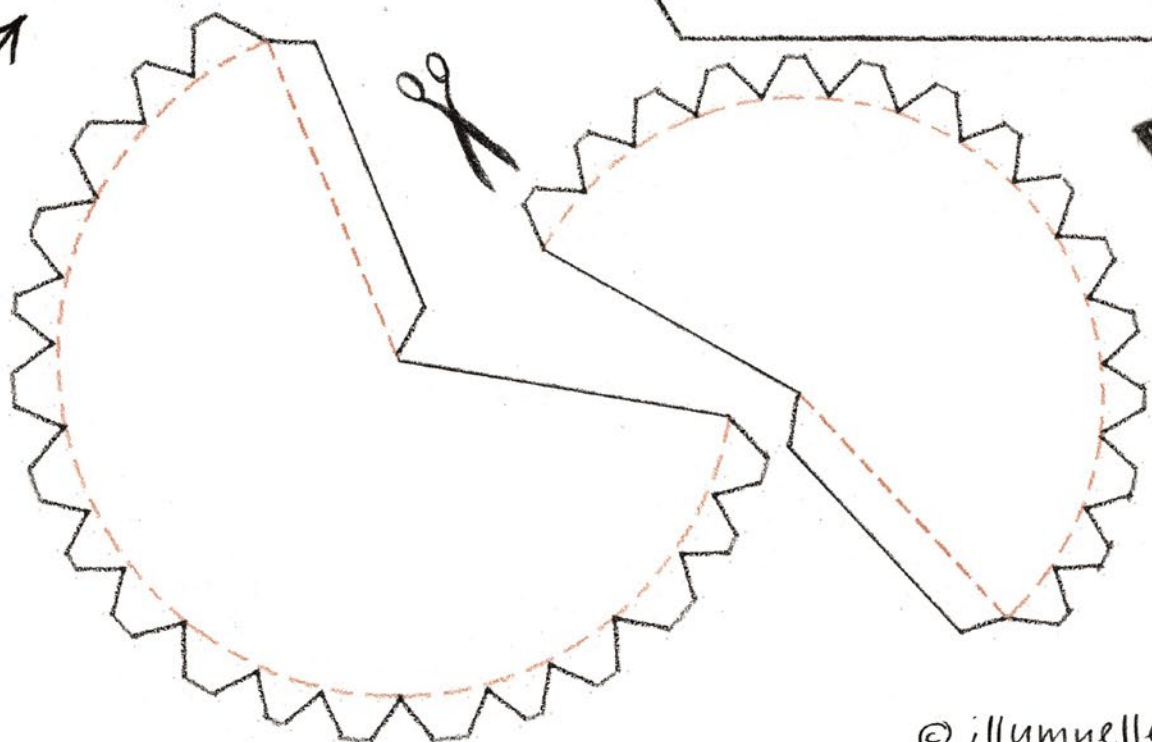
Neocolor

Crayons de couleur

Collev



Collev

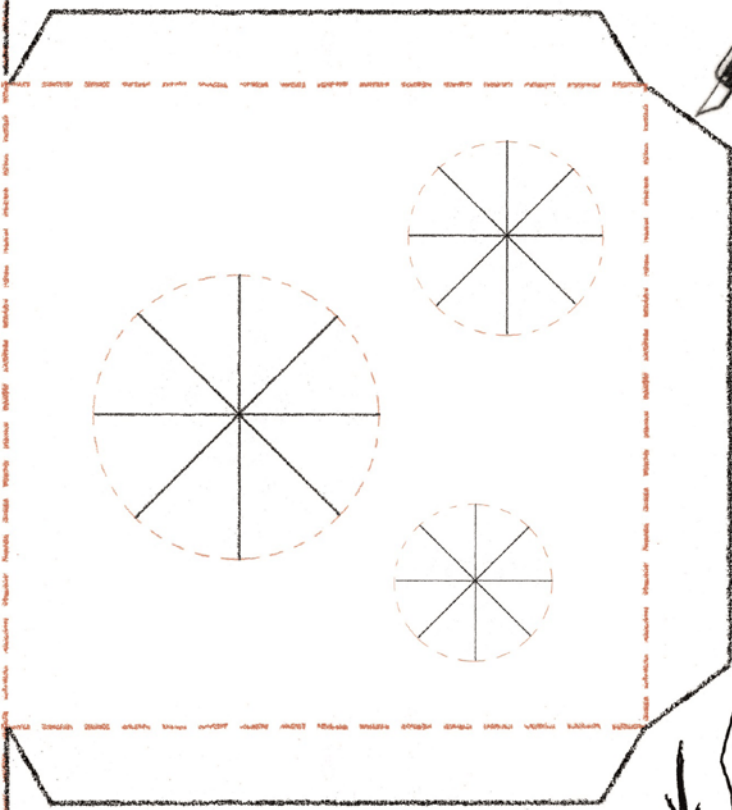
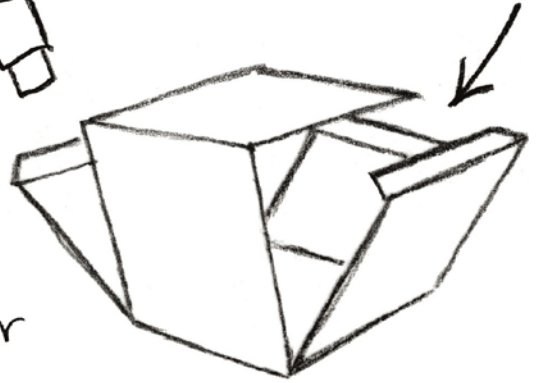




à l'intérieur :
laine, ouate, plumes, ...

bâton
de colle

relever



introduire :
ceci, cela



Bricolage
Un sextoy
fabuleux



Travailleur·euses du sexe trans – les exotiques sur le marché

ProCoRe est un réseau national qui défend les intérêts des travailleuses et travailleurs du sexe en Suisse. Il publie deux fois par an dans son propre magazine des articles consacrés au droit et à la situation juridique, à la violence et à l'exploitation dans le travail du sexe en Suisse. Le dernier numéro, paru en mars 2023, est dédié aux travailleur·euses du sexe trans.

Les personnes trans sont discriminées dans le domaine de la santé, dans le monde du travail et lorsqu'il s'agit de trouver un logement. Et comme si cela ne suffisait pas, même l'accès aux droits fondamentaux est plus difficile pour les personnes trans actives dans le travail du sexe. Selon Amnesty International, la plupart des travailleur·euses du sexe sont des femmes cis. Mais les personnes trans sont sur-représentées dans ce domaine. Bon nombre d'entre elles sont discriminées et stigmatisées à maints égards, que ce soit à cause de leur identité de genre, leur apparence, leur profession ou leur statut de séjour. Elles passent pour les exotiques sur le marché. Rejetées et marginalisées, elles n'ont souvent pas accès aux services de santé, à la protection contre la discrimination, à la prévention de la violence et aux prestations sociales. Dans notre magazine consacré aux « Travailleur·euses du sexe trans », nous donnons la parole à deux travailleuses du sexe trans ainsi qu'au chef du projet « Male and Trans Sex Work » de la ville de Zurich et évoquons avec eux le cadre juridique, les services de santé, la police et la transphobie. Les travailleuses du sexe trans sont ainsi confronté·es à de nombreux obstacles dans l'accès aux services médicaux, comme l'explique Flores Real du centre zurichois Flora Dora – par exemple pour les contrôles gynécologiques, la prévention du VIH et les services d'affirmation de genre. Les obstacles sont encore plus grands pour les personnes trans migrantes actives dans le travail du sexe qui n'ont pas d'assurance-maladie valable. Cela peut avoir de graves conséquences pour les personnes

souhaitant recourir à un traitement hormonal. Bon nombre d'entre elles doivent se rabattre sur des substances nocives en vente au marché noir, ou renoncer à des soins d'affirmation de genre avec tout le préjudice que cela implique pour leur santé psychique.

Violence au quotidien

Les personnes et travailleur·euses du sexe trans déplorent aussi un manque de protection contre la violence. D'après le « Rapport sur les crimes de haine 2022 », le nombre d'agressions transphobes en Suisse a fortement augmenté par rapport aux années précédentes. Le projet de monitoring « Trans Murder Monitoring » révèle qu'à l'échelle mondiale, près d'une personne trans sur deux victime de meurtre est active dans le travail du sexe et, parmi ces victimes, une grande majorité n'est pas blanche. Voilà qui prouve les effets dévastateurs de la combinaison entre racisme, transphobie et hostilité au travail du sexe. La vulnérabilité face à la violence est encore accentuée par les préjugés et les pratiques discriminatoires de la part de la police, comme l'explique dans notre magazine Diabla, femme trans, « Latina » et travailleuse du sexe. ●

Vers le magazine



ProCoRe

ProCoRe, réseau national de défense des intérêts des travailleur·euses du sexe en Suisse, reconnaît le travail du sexe comme une réalité sociale et comme un travail qui, à l'égal de tout autre, doit être protégé par des droits. Nous nous engageons pour l'amélioration des conditions de vie et de travail des travailleuses du sexe et nous luttons également contre l'exploitation, la traite des êtres humains et la stigmatisation du travail du sexe.

↳ www.procore-info.ch

Prévention et la réduction des risques

Alors que le chemsex fait souvent les titres de la presse grand public sous l'angle de la stigmatisation et de la prohibition, un large éventail d'outils et d'initiatives existe pour prévenir et réduire les risques.

LAURE DASINIERES

« Ce qui est intéressant dans l'approche de réduction des risques en matière de chemsex, c'est d'abord que cela suppose d'admettre qu'il y a une pratique, qu'elle existe. Cela n'a pas toujours été le cas en médecine. » La D^{re} Vanessa Christinet connaît bien le sujet : au Checkpoint de la Fondation Profa à Lausanne dont elle est responsable, ont été mis en place des consultations et des groupes de parole dédiés aux chemsexuels qui ressentent le besoin de se faire aider et de ne pas rester seuls. De fait, alors que près de 20% des HSH suisses auraient déjà pratiqué le chemsex, mettre la question sous le tapis et faire comme si elle n'existait pas relèverait au mieux de l'aveuglement coupable, au pire de la mise en danger d'autrui. En effet, selon une étude hollandaise, 21% des chemsexuels occasionnels ou réguliers se refusent à solliciter des conseils de la part de professionnels en raison d'un sentiment de stigmatisation, d'une atmosphère de tabou, du fait de connaissances insuffisantes de la part des professionnels et d'un sentiment de honte. En outre, alimenter l'interdit autour du chemsex, c'est freiner la diffusion de sites et de supports d'informations qui permettent de s'informer efficacement sur les bonnes pratiques. C'est donc sans tabou ni fausse pudeur qu'il convient d'aborder le phénomène chemsex sous ses différents aspects.

Alors, de quoi parle-t-on lorsque l'on parle de « chemsex » ? Forgé au sein de la communauté gay anglo-saxonne, le terme renvoie à l'utilisation de produits psychoactifs dans un contexte sexuel – chems est utilisé en anglais courant pour parler des drogues illicites. Si cette définition seule peut décrire différents contextes tant hétérosexuels qu'homosexuels, le fait est que le terme « chemsex » renvoie à un ensemble de pratiques plus spécifiquement gays masculines consistant à consommer des produits psychoactifs dans le cadre de sessions sexuelles le plus souvent organisées et planifiées – on parle de « plan chem ». Celles-ci supposent le plus souvent du sexe en groupe et/ou des pratiques dites « hard » (comme le fist-fucking) et peuvent durer de quelques heures à plusieurs jours.

Les substances utilisées sont le plus souvent

- des stimulants : cathinones (3-MMC, 4-MMC (méphédrone), MDPV et Alpha-PVP), méthamphétamine, cocaïne ... ;
- des empathogènes : MDMA (ecstasy), MDA, MDEA, MBDB ;
- des dépresseurs : GHB, GBL.

Si la pratique s'est initialement majoritairement développée chez des HSH séropositifs de plus de trente ans, il semble aujourd'hui que de plus en plus de jeunes séronégatifs s'y initient du fait à la fois de l'explosion des usages d'applications de rencontres en ligne ainsi que de la plus grande disponibilité des différentes drogues de synthèse. Cette description permet de mieux appréhender les risques inhérents à la pratique et les moyens de les prévenir et



de les réduire. L'approche pourra se faire par deux volets complémentaires : le safer sex et le safer use, en gardant en tête, ainsi que le précise Marc Marthaler, collaborateur scientifique à Infodrog : « La réduction des risques ne porte pas de jugement sur la consommation de drogues et se caractérise par une attitude orientée vers l'acceptation ».

« Safer sex »

« Le lien entre consommation – de drogues mais aussi d'alcool – et IST est épidémiologiquement démontré », expose Vanessa Christinet. Et, dans un contexte où les partenaires sont souvent multiples et où, comme le signale Florent Jouinot, responsable de la coordination romande pour l'Aide Suisse contre le Sida, « l'usage du préservatif est loin d'être systématique », les risques sont majorés. La réduction des risques passe alors par :

- le recours à la PrEP : « C'est la stratégie la plus sûre et la plus efficace pour se prémunir du VIH », rappelle Florent Jouinot. « Pour moi, c'est un aspect essentiel que j'aborde systématiquement », confirme Vanessa Christinet ;
- la vaccination (hépatites A et B, HPV) ;
- les dépistages réguliers (VIH, syphilis, gonorrhée, chlamydia et hépatite C) ;
- le recours à la PEP, en cas d'exposition potentielle au VIH. Plus celle-ci est administrée rapidement, plus elle est efficace : il est ainsi conseillé de se rendre aux urgences médicales les plus proches pour se la faire prescrire. Elle pourra être prise en charge par l'assurance obligatoire des soins (assurance de base) ;
- le port de gants lors de la pratique du fist et le nettoyage et la désinfection des jouets sexuels et des lavements anaux afin de prévenir une infection à l'hépatite C.

À ce volet prévention des IST, Vanessa Christinet ajoute la question du consentement qui peut « être problématique dans le contexte du chemsex ». En effet, une personne ivre, sous produits ou endormie est davantage susceptible d'être victime d'abus qui constituent des vio-

« Forgé au sein de la communauté gay anglo-saxonne, le terme renvoie à l'utilisation de produits psychoactifs dans un contexte sexuel – chems est utilisé en anglais courant pour parler des drogues illicites. »

lences sexuelles. C'est notamment pour cette raison que Florent Jouinot recommande que la pratique du chemsex se fasse en compagnie de personnes de confiance qui pourront réagir en cas de comportements abusifs ou violents.

« Safer use »

S'il convient de s'assurer d'un cadre sécurisé et de connaître et de pouvoir compter sur les personnes avec qui on pratique le chemsex, c'est aussi pour réduire les risques en matière de consommation de drogues. Comme le souligne Florent Jouinot, rappelant qu'aucun usage n'est anodin, « il importe d'être en présence de pairs capables de prendre soin de l'autre, de réagir en cas de problème, d'appeler les secours si cela est nécessaire ».

En outre, réduire les risques en matière de consommation de drogues passe par :

- Une bonne connaissance des produits, de leurs dosages, de leurs effets et des interactions avec d'autres drogues et médicaments. Marthaler ajoute : « Il existe à Zurich une offre de drug checking destinée explicitement aux personnes qui pratiquent le chemsex ».
- Le respect de bonnes pratiques et de règles d'hygiène lorsque l'on est l'organisateur du plan chem. Par exemple, il est recommandé de mettre à disposition des participants un tableau sur lequel ils notent les substances qu'ils ont prises, l'heure de la prise et le dosage afin d'éviter surconsommation et surdoses.
- Une bonne connaissance des modes d'administration notamment lorsque l'on →

« slamme », c'est-à-dire lorsque l'on s'injecte le produit, une pratique plus à risque de surdose mais aussi d'infections.

- Le respect d'un certain nombre de mesures destinées à prendre soin de soi : éviter les consommations mixtes, penser à boire et à manger, se rafraîchir, se reposer...
- Le soin porté aux autres. La solidarité est de mise et il importe d'apporter son aide à un pair qui se trouverait en difficulté et de garder en tête le 144 à appeler pour obtenir des secours.

Les personnes qui prennent des traitements thérapeutiques ou préventifs contre le VIH doivent être particulièrement vigilantes. D'abord à ne pas manquer de prise : une étude a en effet notamment mis en évidence une baisse de l'observance médicamenteuse avec la prise de substances, particulièrement de GHB/GBL, cocaïne, amphétamine et métamphétamine.

Il est alors conseillé d'installer une alarme sur son téléphone et de veiller à emporter avec soi une réserve suffisante de médicaments au cas où la session dure plus longtemps que prévu. Vigilance également car il peut exister des interactions entre les traitements anti-VIH et certaines substances psychoactives. Afin de vérifier ces possibles interactions dans le détail et au cas par cas, l'association française Actions Traitements propose sur son site une réglette d'interactions médicamenteuses conçue pour vérifier les interactions entre un traitement VIH ou VHC et les autres médicaments, les différentes drogues récréatives ainsi que certaines plantes utilisées en phytothérapie.

De la pratique festive à la descente aux enfers

« Chez certains chemsexuels, la réduction des risques en matière d'IST et de drogues suffira et ils parviendront à conserver une pratique festive, peut-être parce qu'ils ont, à côté, des liens affectifs forts avec leur famille et leurs amis et un intérêt pour leur travail. Mais chez d'autres, le chemsex peut mener à une véritable descente aux enfers, parfois assez rapide », explique Vanessa Christinet. « La consommation

est souvent une réponse à des émotions négatives comme la déprime, l'anxiété, la frustration », confirme Patrice Aiello, infirmier et pair-aidant au Checkpoint de la Fondation Profa à Lausanne. De fait, la combinaison drogues et sexe sur un terrain de vulnérabilité à l'addiction et sur des facteurs de fragilité psychique, tels qu'un manque de confiance et d'estime de soi, un mal-être ou encore des difficultés avec sa sexualité, peut avoir des conséquences dramatiques : désocialisation, isolement, perte d'emploi, incapacité à avoir des relations sexuelles sans substance, dépression... « Avant de solliciter de l'aide, je me suis rendu compte que le chemsex impactait tous les aspects de ma vie, témoigne Patrice Aiello qui a lui-même traversé cette descente aux enfers. Sur le moment, le chem, c'est super. Ça désamorce toutes les émotions négatives. Mais dès que l'on arrête, c'est encore pire. La déprime et l'anxiété reviennent et les conséquences en termes d'isolement social et familial sont terribles. Et pour pallier cela, on consomme à nouveau...», ajoute-t-il.

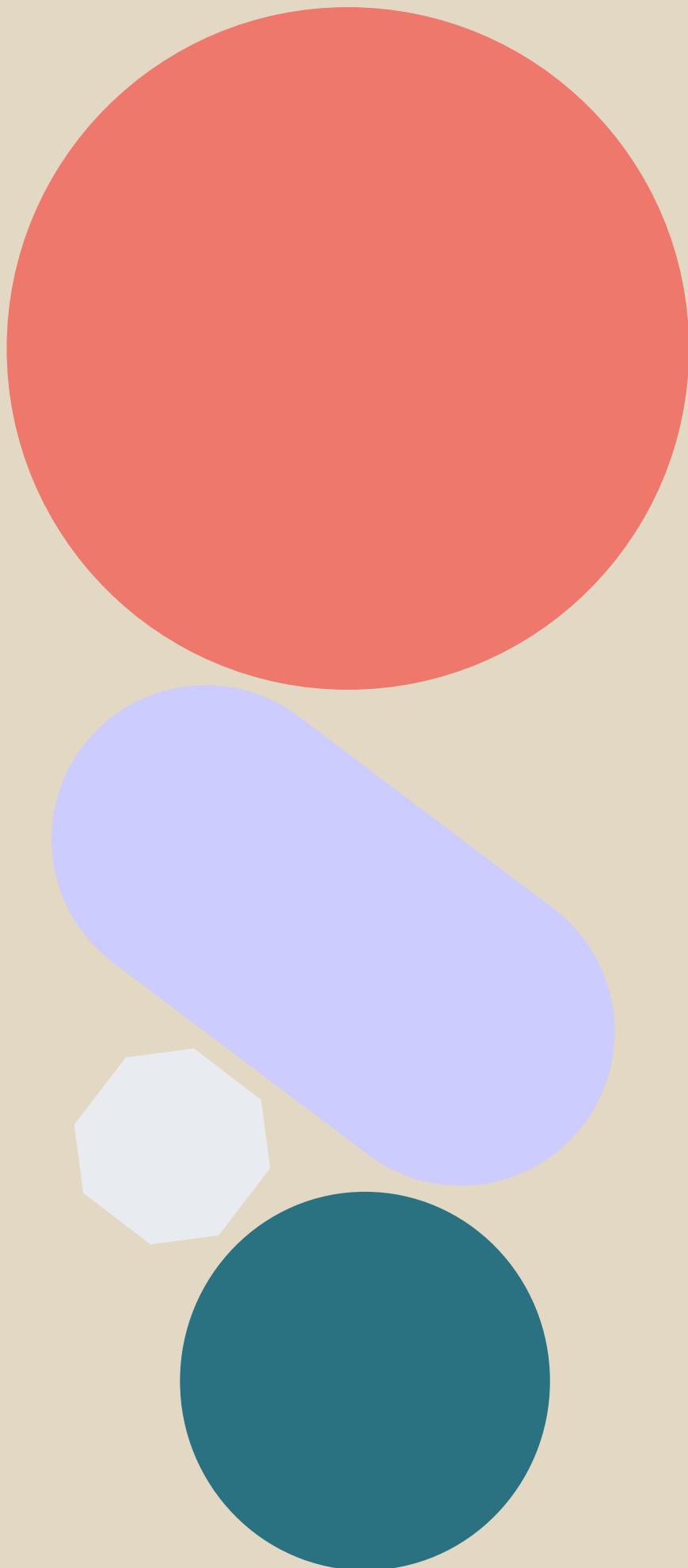
Peut-on prévenir cet engrenage dramatique ? S'il n'est pas toujours aisé de prendre conscience par soi-même, Florent Jouinot invite les chemsexuels à consommer en conscience et à faire régulièrement le point avec eux-mêmes en se posant des questions sur leurs pratiques :

- Est-ce que j'ai augmenté ma fréquence de consommation ?
- Est-ce que j'ai augmenté les doses ?
- Est-ce que j'ai modifié les modes d'administration ?
- Est-ce que j'arrive encore à avoir des relations sexuelles sans substances ?

De son côté, Clara Feteanu, psychiatre-psychologue FMH au Checkpoint de la Fondation Profa à Lausanne, met le doigt sur différents signaux d'alerte qui pourront conduire à solliciter de l'aide : « Je pense notamment au fait de rechercher une intensité plus importante, lorsque l'on passe au slam, pour avoir davantage d'effet. Il y a aussi l'augmentation du temps passé à penser à sa consommation, à la préparer et à s'en remettre. Et puis, il y a l'impact que cette consommation a sur la vie de la personne

notamment en termes financiers – de plus en plus d'argent passe dans la pratique et les substances, mais aussi en termes relationnels : la personne ne parvient plus à honorer ses engagements auprès de ses proches, de sa famille ou au travail. » Ajoutons à cette concentration de la vie autour du chemsex, une dégradation de la santé physique et psychique. Face à ce faisceau de signes, le chemsexeur concerné pourra trouver une aide pluridisciplinaire sous différentes modalités au sein des Checkpoints et autres centres de santé sexuelle et communautaire : consultations avec un médecin, un-e psychiatre et/ou un-e infirmier-e spécialisé-e, consultation auprès d'un pair-aidant, psychothérapie en addictologie et santé sexuelle, groupes de parole, etc. « Tous ces endroits sont complémentaires, ce qui est discuté dans le groupe, entre pairs, est différent de ce qui est discuté en consultation. C'est une richesse que de pouvoir s'adresser à ces différents intervenants », signale Clara Feteanu.

C'est mieux compris, mieux adressé et dé-stigmatisé que le chemsex, lorsqu'il devient problématique, est le mieux pris en charge. ●





© Editions Globe

Livre

Les années sida en France

« Les enfants endormis » est à la fois le récit d'une famille de l'arrière-pays niçois confrontée au sida dans les années 1980 et celui de la lutte contre ce virus alors méconnu dans les hôpitaux français et américains. L'auteur brise le tabou familial et raconte dans un style très sobre l'apparition du sida et le séisme provoqué par la lente descente aux enfers de son oncle, héroïno-mane, celui qui faisait la fierté de la famille et dont on ne parle plus qu'à demi-mots. Anthony Passeron est enseignant dans un lycée professionnel. Il s'agit de son premier roman, couronné par plusieurs prix.

Anthony Passeron, Les enfants endormis, Ed. Globe, 2022, 274 pages



© FFJM 2023

Montreux Jazz Festival

Buddy Guy

Buddy Guy est une légende du Chicago Blues. Né en 1936 dans une plantation en Louisiane, il n'a que sept ans lorsqu'il gratte ses premiers accords sur une guitare qu'il a bricolée lui-même. Cet artiste talentueux fait partie des 25 meilleurs joueurs de tous les temps (aucune joueuse n'y figure à ce jour). A 87 ans, il s'arrête à Montreux dans le cadre de sa tournée « Damn Right Farewell ». Alors ni une ni deux : montez dans le train pour Montreux et laissez le blues de Buddy vous pénétrer jusqu'à la moelle.

Buddy Guy, 14 juillet, Auditorium Stravinski, Montreux. montreuxjazzfestival.com

Jeu

Tu tires ou tu pointes ?

Il semblerait que le jeu de boules se pratiquait déjà au 5^e siècle avant Jésus-Christ. Des érudits grecs ont décrit un jeu qui consistait à viser une brique à une certaine distance avec des pierres rondes. La Fédération française de pétanque et de jeu provençal (FFPJP) a vu le jour en 1945 et plusieurs pays, dont la Suisse, se sont retrouvés en 1957 à Spa en Belgique, où ont été jetées les premières bases d'une fédération internationale. Les règles de base sont simples : la pétanque se pratique sur tous les terrains et dans différentes variantes. Une partie non limitée dans le temps peut facilement durer plus d'une heure.

Obut Match, boules de compétition pour joueuses et joueurs ambitieux, kit de trois boules Fr. 79.-, galaxus.ch





Vaccine-toi

avant qu'il

ne fasse chaud.

- ✓ Première et deuxième dose vaccinale contre le virus Mpox
- ✓ Faire vérifier la protection vaccinale contre les hépatites A et B
- ✓ Vaccination contre les HPV avant 27 ans

Voyager à l'étranger avec le VIH

Voyager permet de découvrir de nouveaux horizons et de vivre des expériences inoubliables. Au moment de planifier un voyage, il faut choisir la destination, le logement et les activités, mais aussi songer aux aspects juridiques : formalités d'entrée, dispositions concernant l'importation de médicaments ou encore couverture d'assurance en cas de maladie ou de congé non payé. Petit tour d'horizon et conseils pratiques.

CAROLINE SUTER, D^r en droit

Restrictions d'entrée

Parmi les quelque 195 pays du monde entier, un grand nombre connaît jusqu'il y a peu des restrictions d'entrée ou de séjour pour les personnes vivant avec le VIH, l'exemple le plus célèbre étant les Etats-Unis jusqu'en 2009. Ces restrictions reposaient et reposent toujours sur l'idée dépassée selon laquelle il serait possible de freiner ainsi la propagation du virus. De telles restrictions sont discriminatoires et ne sont pas défendables d'un point de vue économique, ne serait-ce que parce qu'elles entravent la mobilité professionnelle. Grâce au lobbying acharné de l'ONUSIDA et des organisations de lutte contre le VIH partout dans le monde, la situation s'est améliorée ces dernières années. Il n'en reste pas moins que quelque 40 pays ou territoires connaissent encore des restrictions. Celles-ci concernent pour la plupart l'établissement à l'étranger et les séjours en lien avec une activité lucrative ou des études. Avant un voyage dans un pays qui n'est pas membre de l'UE, il est recommandé dans tous les cas de consulter le site très utile www.hivtravel.org. Celui-ci recense pour chaque pays les conditions d'entrée et de séjour en rapport avec le VIH. La date de la dernière mise à jour figure au bas de la page dans les informations relatives à chaque pays. L'ONUSIDA propose aussi un aperçu sur <https://travelrestrictions.unaids.org>. Si les informations répertoriées sur ces

sites ne sont pas claires ou pas d'actualité, il est possible de s'adresser à l'ambassade correspondante ou à la représentation suisse dans le pays de destination. Les demandes peuvent aussi se faire de façon anonyme.

Médicaments à emporter

Si l'on se rend dans un pays qui n'a pas de restrictions d'entrée, il est préférable d'emporter ses médicaments contre le VIH dans son bagage à main étant donné qu'il arrive régulièrement que des bagages en soute n'atterrissent pas au bon endroit ou se perdent en route. Si le séjour dure un certain temps, il est en outre recommandé de vérifier la législation douanière du pays de destination concernant l'importation de médicaments. La quantité admise à l'importation peut être limitée même pour des médicaments destinés à l'usage personnel. Il vaut la peine d'emporter aussi une attestation en anglais de votre médecin précisant que vous devez prendre ces médicaments régulièrement. Un formulaire type se trouve dans le guide juridique de l'Aide Suisse contre le Sida que vous pouvez télécharger sur <https://shop.aids.ch>

Si l'on se rend dans un pays qui a des restrictions d'entrée spécifiques au VIH, il convient de transférer les médicaments dans un récipient neutre d'un médicament en vente libre. Il faut impérativement emporter aussi une attestation médicale précisant que ce médica-

ment est absolument nécessaire. Il faut toutefois indiquer une autre raison médicale que le VIH, par exemple l'hypertension. Suite au renforcement des contrôles de sécurité ces dernières années dans les aéroports, les bagages à main sont plus souvent fouillés, d'où le risque que les médicaments que l'on emporte soient découverts. Mais si on les met dans le bagage en soute, on risque de les perdre ou de devoir attendre leur arrivée pendant un certain temps. Par conséquent, il faudrait toujours emporter une réserve dans le bagage à main. De plus, comme il arrive que le voyage de retour subisse un retard imprévu, il est conseillé de prévoir un stock supplémentaire. Si vous deviez malgré tout vous trouver à court de médicaments à l'étranger, vous pouvez vous renseigner sur les adresses des centres de traitement auprès des représentations nationales de l'ONUSIDA (<https://unaid.org/en/regionscountries/countries>).

Les remarques concernant les médicaments à emporter s'appliquent aussi aux personnes qui prennent la PrEP.

Malade à l'étranger

Séjour dans un pays de l'UE/AELE ou au Royaume-Uni

Toute personne assurée en Suisse contre la maladie reçoit de sa caisse-maladie une carte d'assurance européenne. Celle-ci donne droit à des soins médicaux nécessaires et imprévus au cours d'un séjour temporaire dans un pays de l'UE/AELE ou au Royaume-Uni. En règle générale, les coûts sont pris en charge, sur présentation de la carte, par l'assureur du pays de séjour qui se fait ensuite rembourser par l'assurance-maladie suisse. La participation aux coûts (quote-part) ne se fonde pas sur l'assurance-maladie suisse, mais sur les dispositions du pays de séjour et doit être généralement payée sur place. En contrepartie, la participation financière en Suisse tombe. Précisons que la participation payée à l'étranger n'est pas imputée sur la franchise et la quote-part en Suisse. Le site de l'Institution commune LAMal www.kvg.org indique, à la rubrique « Particuliers - Séjour dans l'UE/AELE ou l'UK - Informations sur les pays », les participations dues dans les différents pays.



Il convient d'avoir toujours sur soi la carte européenne d'assurance-maladie. En cas de perte ou d'oubli, vous pouvez demander si nécessaire à votre caisse-maladie, par téléphone ou par courriel, de vous faire parvenir un certificat provisoire.

Séjour hors de l'UE/AELE et du Royaume-Uni

En cas de voyage dans un pays non européen, l'assurance-maladie suisse prend en charge les frais de traitement en cas d'urgence au maximum jusqu'au double du montant qui serait remboursé pour le même traitement dans le canton de domicile. Suivant le pays, les coûts des traitements médicaux peuvent se révéler nettement plus élevés qu'en Suisse, par exemple aux Etats-Unis, au Canada, au Japon ou en Australie. Il peut être judicieux de contracter une assurance voyage si l'on envisage de se rendre dans ces pays. Mais comme il s'agit d'une assurance privée, les frais de traitement pour les maladies préexistantes, par exemple en lien avec le VIH, ne sont en règle générale pas pris en charge. Avant de →



conclure une telle assurance, lisez par conséquent attentivement les conditions générales d'assurance (CGA) afin de savoir ce qui est pris en charge et ce qui ne l'est pas. Les frais de traitement doivent généralement être réglés sur place et sont remboursés après le retour en Suisse.

Si vous prévoyez un séjour temporaire d'une année ou plus à l'étranger, vous devriez négocier votre maintien dans l'assurance avec votre caisse-maladie, ce qui, soit dit en passant, n'est pas possible en cas d'émigration. Si vous avez une assurance complémentaire, vous pouvez généralement la suspendre pour une durée de cinq ans au maximum – pour autant que les CGA le prévoient. L'assurance complémentaire est alors suspendue jusqu'à votre retour en Suisse. En d'autres termes, elle n'octroie pas de prestations pendant le séjour à l'étranger, mais vous pouvez la récupérer aux mêmes conditions à votre retour en Suisse. C'est important, étant donné qu'un diagnostic de VIH ne vous permet plus de conclure une assurance complémentaire.

Spécificités en cas de congé non payé

De nombreux employeurs accordent sur demande un congé non payé, bien que la Suisse ne connaisse pas un droit légal à cet effet. Le rapport de travail est maintenu pendant un tel congé, mais les obligations de l'employeur (paiement du salaire) et celles de l'employé-e (travail accompli) sont suspendues. Le droit aux vacances est réduit d'un douzième par mois entier de congé non payé. Le congé sabbatique a aussi des répercussions sur les assurances qu'il faut impérativement prendre en compte :

Assurance-accidents

Les employé-es sont assurés contre les accidents professionnels et non professionnels par leur employeur dès qu'ils travaillent plus de huit heures par semaine. L'assurance-accidents obligatoire prend fin 31 jours après le dernier jour de travail ou après le dernier versement du salaire. Vous pouvez conclure une assurance dite par convention auprès de l'assurance-ac-

cidents de votre employeur et prolonger ainsi votre couverture d'assurance pour une durée maximale de 180 jours. Si le congé non payé est plus long, la couverture d'assurance pour les accidents non professionnels peut être intégrée dans l'assurance de base.

Assurance d'indemnités journalières en cas de maladie

Le droit au maintien du salaire en cas de maladie s'éteint pendant un congé non payé. Certaines assurances permettent toutefois de conserver la couverture d'assurance pendant le congé non payé ou de passer dans l'assurance individuelle d'indemnités journalières pour cette période-là. Informez-vous auprès de votre employeur.

AVS, AI, APG

Aucune cotisation aux assurances sociales n'est versée en l'absence de salaire. Il en résulte qu'un congé non payé peut entraîner des lacunes dans les cotisations qu'il convient d'éviter. Vérifiez sur vos fiches de salaire si vous avez atteint la cotisation AVS/AI minimale de CHF 514.- (état : 2023). Ou renseignez-vous à votre retour auprès de la caisse de compensation (<https://www.ahv-iv.ch>). Les éventuelles lacunes peuvent être comblées jusqu'à cinq ans rétroactivement.

Prévoyance professionnelle

En cas de congé non payé, le risque d'invalidité et de décès suite à une maladie ou un accident n'est plus couvert un mois après le dernier paiement du salaire. La plupart des caisses de pension permettent toutefois de maintenir la couverture en règle générale pendant six mois, parfois même 12 à 24 mois.

Liens

- www.hivtravel.org
- <https://infovac.ch>
- www.healthytravel.ch
- www.medgate.ch
- www.dfae.admin.ch
- www.traveladmin.ch

Guide juridique





Assurance pour hôtes étrangers

QUESTION DE MME T. S.

- **Mon frère va venir me voir cet été depuis la Bolivie et passera quelques semaines ici. Il vit avec le VIH. Nous nous demandons s'il faut conclure une assurance pour cette période au cas où il aurait des problèmes de santé pendant son séjour.**

CAROLINE SUTER, D' en droit



En tant que citoyen ne faisant pas partie de l'UE, votre frère a besoin d'un visa Schengen pour un séjour allant jusqu'à 90 jours en Suisse. Ce visa peut être obtenu auprès de la représentation suisse en Bolivie. Pour une durée supérieure à 90 jours en Suisse, il lui faudrait un visa national qui requiert l'autorisation de l'office cantonal des migrations compétent pour le lieu de séjour prévu en Suisse.

L'octroi d'un visa Schengen est subordonné notamment à la conclusion d'une assurance-maladie valable pour l'ensemble du séjour et offrant une couverture minimale de 50 000 francs. Etant donné que les assurances étrangères ne prennent généralement en charge aucuns frais d'hospitalisation et de guérison en Suisse, il faut conclure une assurance spéciale. Il s'agit là d'une assurance dite pour hôtes étrangers. Votre frère peut la conclure lui-même en ligne, ou vous pouvez le faire à sa place. Il existe différents prestataires d'assurances pour hôtes. Veillez impérativement à ce que l'assurance en question se réfère expressément au visa Schengen. L'attestation d'assurance peut ensuite être jointe à la demande de visa.

Une assurance pour hôtes couvre les frais des traitements médicaux d'urgence en cas de maladie et d'accident en Suisse et dans tout l'espace Schengen. En font partie notamment les frais de guérison, les séjours hospitaliers, les médicaments et les soins. En règle générale, il est prévu une franchise de 200 francs par sinistre, celle-ci pouvant être supérieure pour les personnes d'un certain âge. Ne sont pas couverts par l'assurance les accidents déjà surve-

nus et les maladies déjà existantes avant le départ ainsi que leurs conséquences ou complications, aggravations ou rechutes, les traitements planifiés, les examens relevant de la prévention des maladies, la grossesse et l'accouchement, les troubles psychiques et les affections dentaires. En d'autres termes, les traitements et médicaments en lien avec l'infection à VIH de votre frère ne sont malheureusement pas assurés puisqu'il s'agit d'une maladie préexistante.

L'assurance pour hôtes prévoit généralement une limite d'âge variant entre 70 et 80 ans. Vous pouvez consulter les conditions générales d'assurance pour connaître le détail. Si la demande de visa Schengen est refusée, les primes déjà payées sont remboursées par l'assurance. ●



Bastian est passionné de mode et a trouvé en George sa muse.

TU ES UNIQUE

ET TA THERAPIE CONTRE

LE VIH DEVRAIT L'ETRE AUSSI

Quelle que soit la thérapie que tu choisis, discute avec ton médecin de ce qui te convient.