

## INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

# Devais-je avoir honte d'avoir une IST ?

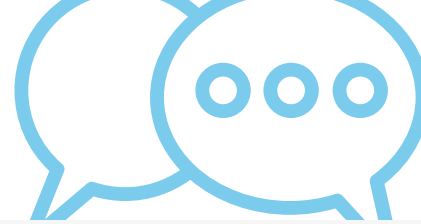
MOTS CLÉS infections sexuellement transmissibles | stigmatisation | soutien | éducation 

Il est tout à fait normal de se sentir un peu gêné(e) ou mal à l'aise d'avoir une infection sexuellement transmissible (IST), surtout si tu ne connais personne d'autre qui en a ou qui en a eu une auparavant. Toutefois, il est important de comprendre que n'importe qui peut attraper une IST (parfois même en étant très prudent) et **que la plupart des gens choisissent de ne pas en parler** parce qu'ils considèrent cela comme un sujet très privé.

Décortiquons les idées fausses et erronées que la société a sur les IST pour t'aider à faire la part des choses :

- **Fait #1 : Les IST ne se soucient pas de ton passé ou de qui tu es**

Cela signifie que n'importe qui peut être à risque, quel que soit son niveau d'intelligence ou son statut social. Il est important pour tout le monde de se protéger et de se faire dépister régulièrement.



- **Fait #2 : Avoir une IST ne signifie pas que tu es imprudent(e) ou que tu as des mœurs légères**

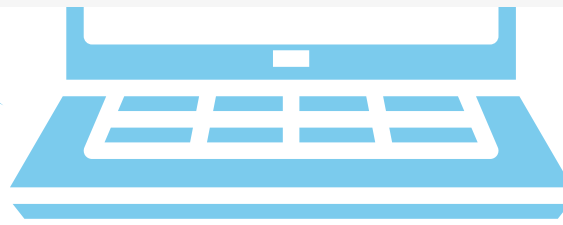
Avoir une IST ne reflète pas ta personnalité, ta bonté ou ta valeur. Cela signifie juste que tu es humain(e) et que tu vis ta vie.

- **Fait #3 : Les IST sont souvent soignables ou peuvent être gérées**

La plupart des IST sont juste des infections comme les autres. Beaucoup peuvent être soignées avec des antibiotiques, mais il est nécessaire de ne pas repousser le traitement trop longtemps. En outre, les progrès de la médecine ont permis de prendre en charge les IST les plus graves, comme le VIH, afin qu'elles ne ruinent pas notre qualité de vie.

- **Fait #4 : Pratiquer le sexe sûr ou s'abstenir d'avoir des rapports sexuels pénétrants ne signifie pas toujours que tu ne peux pas contracter une IST**

Ceci est dû au fait que certaines IST se transmettent par le contact peau à peau. C'est pourquoi il est judicieux de parler à ton ou tes partenaire(s) de ta santé sexuelle avant tout contact sexuel ou physique, et de prendre d'autres précautions pour rester à l'abri des transmissions non sexuelles. Pour un aperçu détaillé de la manière dont les IST peuvent être contractées, nous avons justement le sujet pour toi ici.



Comme tu peux le voir, les IST sont tout à fait courantes : tu n'es pas seul(e) ! Cependant, se sentir gêné(e) ou avoir honte d'avoir une IST peut être difficile à gérer, même si tu connais tous les faits. Ce qui peut réellement t'aider à gérer les émotions difficiles est de choisir d'être ouvert(e) et honnête avec les personnes en qui tu as confiance. Il n'y a rien qui cloche chez toi, et ton réseau d'amis, ta famille et même ton médecin peuvent t'aider à t'en rendre compte. Si tu rencontres des jugements ou de l'ignorance, c'est simplement un manque d'éducation et de compréhension de la part de l'autre personne. Et si tu te sens jugé(e) par ton prestataire de soins de santé, souviens-toi que tu as l'option d'en trouver un autre.

En conclusion, les IST peuvent être des événements inattendus dans notre vie, mais elles sont là pour nous défier, pas pour nous définir. Tu peux aller de l'avant en t'acceptant toi-même et en acceptant la situation, en étant honnête avec ton médecin et les personnes en qui tu as confiance, et en tirant des leçons de cette expérience. Tu peux le faire !



**INFECTIONS SEXUELLEMENT  
TRANSMISSIBLES**

