

# Message du président

---



Jude Ruest, président

Bonjour à toutes les personnes francophones qui lisent cette chronique s'adressant principalement aux personnes stomisées du Québec.

## Et si je me faisais plaisir !

J'essayais de garder mes yeux ouverts tellement je trouvais le paysage beau. Il neigeait à plein ciel. Je voyais à peine à 20 mètres devant moi et je souriais. Les branches des arbres croulaient sous le poids du givre et de la neige. Nous venions de traverser des centaines de pistes d'originaux qui croisaient le sentier où nous étions. J'étais enivré du plaisir d'être au milieu de la forêt, dans les montagnes des Hautes Georges de Charlevoix. Nous avons décidé il y a plus d'une semaine de faire une balade de deux jours en motoneige, du Saguenay jusqu'à Charlevoix. Nous étions partis le matin sous un beau soleil de janvier glacial et n'avions fait que deux escales pour parcourir les 200 kilomètres de sentier nous séparant de notre séjour dans le magnifique Manoir Richelieu de Charlevoix. En soirée, j'avais goûté au plaisir de se baigner dans une piscine extérieure très chaude, sous une petite neige floconneuse. Quelle sensation d'enchantement que de se retrouver à -20 °C en maillot de bain, avec les cheveux givrés. Autour de moi il n'y avait que des sourires.

J'avais hésité avant de dire oui à cette aventure hivernale à l'extérieur. Mon premier obstacle avait été de garder mon appareillage à la chaleur. Je devais transporter mon matériel pour ma stomie sur une motoneige et la température maximale était glaciale. J'avais donc décidé de n'apporter que deux appareils collecteurs et les accessoires indispensables. J'avais aussi décidé d'avoir un appareillage neuf avant le départ. J'ai rangé le tout au milieu de ma valise, entouré de mon linge. J'étais certain que pour une durée de six heures dans ce froid polaire mon matériel n'aurait pas souffert.

Pour la baignade, je porte un maillot long, c'est-à-dire un genre de bermuda avec un sous-vêtement à l'intérieur. Cela fait plusieurs fois que j'utilise ce genre de maillot et, hormis le paquet de cicatrices sur mon abdomen, je ne pense pas que les personnes autour de moi aient remarqué que j'avais une stomie. J'ai utilisé plusieurs fois le bain tourbillon, le sauna et le bain de vapeur et mon appareillage a toujours tenu. Comme je l'ai mentionné, j'avais hésité avant de dire oui à cette aventure extérieure pour une personne stomisée, mais le plaisir de me faire plaisir l'a emporté sur mes craintes. Je n'aurais pas pu dire ces mots juste après mon opération. Le choc émotif d'être devenu une personne stomisée avait été pour moi très déstabilisant. Maintenant et plus le temps avance, je m'aperçois que je peux me faire plaisir simplement en disant oui. En disant oui à une invitation à souper, en disant oui à un 5 à 7 entre amis, en disant oui à une invitation à prendre une marche. En disant oui à un sourire.

J'ai appris à me faire plaisir. J'ai appris que me faire plaisir n'était plus associé à une dépense. J'ai appris que me faire plaisir n'était plus associé à un voyage dispendieux dans le Sud. J'ai appris que me faire plaisir pouvait faire plaisir autour de moi. N'attendez pas une invitation pour vous faire plaisir. Vous avez passé une des plus grosses épreuves de notre vie en devenant une personne stomisée. Votre chirurgien vous a permis de vivre encore quelques temps de plus. Je crois que c'est le temps maintenant de vous écouter, de penser à vous et de vous faire plaisir.

Au plaisir

*Judé Ruest*

Président

P.S. Vous pouvez m'écrire au [info@agps.org](mailto:info@agps.org) pour offrir vos services ou me donner de l'information pour aider les personnes stomisées. N'hésitez pas! Votre petit conseil peut vraiment faciliter une nouvelle personne stomisée.