



Denis Bergeron
Gagnant québécois

Le 12 octobre 2019 lors de son 6^e congrès provincial, l'AQPS (Association québécoise des personnes stomisées) a procédé à la remise des prix *Les Reconnaissances de l'AQPS*.

À cette occasion, Monsieur **Denis Bergeron** de Trois-Rivières a été honoré comme gagnant provincial.

L'objectif poursuivi par l'AQPS est d'encourager les nouvelles personnes stomisées à reprendre espoir après la chirurgie et célébrer la vie. M. **Bergeron** a accepté de raconter comment il a vu la lumière au bout du tunnel, comment il a repris goût à la vie. Il a la générosité de partager son message d'espoir.



À l'automne 1997, j'ai commencé à avoir des douleurs abdominales et j'allais à la toilette une dizaine de fois par jour et du sang aussi après un certain temps. J'ai consulté une gastro-entérologue qui m'a diagnostiqué une colite ulcéreuse. Je maigrissais, je devais porter des couches jour et nuit. En 2000, j'étais passé de 135 livres à 85. Je me suis mis à faire de la fièvre car mon système immunitaire était complètement à zéro. Je fus opéré d'urgence. Ils m'ont enlevé le gros intestin et le rectum et m'ont fait une iléostomie (ouverture du côté droit de l'abdomen pour sortir l'intestin).

Pour moi, ce fut mon virage de l'an 2000. Réapprendre à vivre sans la maladie et à vivre avec une stomie que j'appelle avec humour *ma p'tit coquine*

À ma sortie de l'hôpital, mes plus grands défis seront donc : d'apprendre à faire mes soins de stomie, de vider mon nouveau sac à temps et de me renseigner auprès du CLSC, des stomothérapeutes, de l'Association des stomisés de la Mauricie (ASM) ainsi que celle de l'Association québécoise des personnes stomisées (AQPS): dont les deux dernières sont sur internet pour vous inscrire et/ou pour un bulletin papier aussi.

Deux semaines avec l'aide du CLSC, j'étais fier de pouvoir faire le changement de ma collerette seul. L'énergie revenait progressivement



à ma plus grande joie et à celle de mon entourage. Que je remercie de m'avoir soutenu tout au long de ma maladie mais aussi après.

J'ai recommencé à travailler, mais progressivement bien sûr, après 3 mois de convalescence pour les 6 prochains mois ; tout en me répétant que je devais faire quand même attention pour ne pas mal forcer, car en dedans ce n'était pas encore guéri même si l'extérieur l'était.

Maintenant je fais ce que je faisais avant comme du ski, du golf, m'occuper de l'extérieur de ma maison, m'entraîner au gym, faire de la natation, de la moto, aider mes enfants et ceux qui en ont besoin mais en forçant toujours comme il se doit pour m'éviter des hernies.

Vive la vie!

Pour mon aventure avec l'ASM, c'est en allant à ma première réunion que je me suis retrouvé vice-président et 2 mois plus tard président ; car celui-ci est décédé et j'ai dû le remplacer à pied levé ; et ceci avec l'aide de Marguerite Paquet qui est toujours présente pour l'association et pour moi-même. Cela fait déjà 18 ans que j'ai partagé avec des gens engagés et merveilleux; mais quelle richesse.

En 2003, l'AQPS fut fondé par les présidents régionaux dont j'ai fait partie du comité exécutif en tant que secrétaire pendant 13 ans.

Dernièrement j'ai relevé un autre défi en tant que stomisé : passer 30 heures en camp de survie avec Frédéric Dion qui invitait 10 personnes en forêt à St-Alexis des Monts. Sans tente, sans sac de couchage avec seulement un couteau et une petite scie et de l'eau. Pour moi stomisé, ça veut dire aussi 3 heures de rabaska, monter 300 pieds de montagne, construire un abri pour passer la nuit, couper et ramasser du bois pour se réchauffer la nuit à moins 8 degrés, moins dormir car à tour de rôle pour alimenter le feu sur notre lit de fortune. Tout ça en faisait attention pour ne pas développer une hernie. J'ai dû 2 fois dans la nuit avec 2 pouces de neige, vidanger mon sac en m'éloignant du camp.

En tant que seule personne stomisée, j'étais doublement fier et heureux d'avoir relevé ce défi. Les limites ce sont celles que nous nous mettons nous-même.

Je veux remercier mon épouse Lisette de son soutien et de son amour inconditionnel. Si elle n'avait pas été là, je ne serais peut-être pas ici.

À toutes les personnes en devenir ou qui sont stomisées, n'oubliez pas que vous avez une association qui est là pour vous car ils l'ont déjà vécu.

Denis Bergeron, personne stomisée de la Mauricie