

Message du président



Jude Ruest, président

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

La résilience

Je ne commencerai pas ce message en vous rappelant tout ce qui s'est passé en 2020. Comme plusieurs personnes disent souvent : *Ce qui se passe sur le bateau reste sur le bateau*. Alors ce qui s'est passé en 2020 restera en 2020. Commençons cette nouvelle année avec cette belle définition :

Phénomène psychologique qui consiste, pour un individu affecté par un traumatisme, à prendre acte de l'événement traumatique de manière à ne pas, ou plus, vivre dans le malheur et à se reconstruire d'une façon socialement acceptable

Phénomène psychologique... c'est dans notre attitude, notre façon de voir, notre impression, nos sentiments ou, comme dans un film d'il y a quelques années où l'on retrouvait un entraîneur d'une équipe de hockey décrire notre **mental** comme l'élément essentiel de la réussite, que nous commencerons cette nouvelle année. C'est nous et nous seuls qui changerons notre façon de voir ou d'accepter la réalité. Nous pouvons avoir l'aide de nos proches ou de personnes qualifiées mais c'est à nous de faire la différence.

...affecté par un traumatisme... je n'ai pas à vous décrire par où vous êtes passé-e. Je suis passé par là aussi. Les causes conduisant à une stomie sont multiples, imprédictibles et trop souvent à des moments insoupçonnés. Il ne se passe pas une semaine sans que je reçoive un message d'une nouvelle personne stomisée qui a besoin d'aide ou de support. Les conséquences de devenir une personne stomisée sont nombreuses, inattendues et désastreuses pour la majorité d'entre nous et aussi, trop souvent, incomprises par le personnel médical et, en particulier, par certains médecins qui refusent d'admettre que toute notre vie de tous les jours a été gravement perturbée. Les documents écrits par les personnes stomisées, pour l'agence du revenu, détaillant les modifications majeures de leur vie courante suite à la chirurgie menant à une stomie et dont certains m'envoient une copie avant de les transmettre à l'agence du revenu, décrivent des situations impressionnantes, réelles et poignantes.

... ne ... plus vivre dans le malheur... le malheur est très relatif. Le fait de devenir une personne stomisée peut être le plus grand des malheurs pour certains et un soulagement pour d'autres. J'ai rencontré des personnes qui même après 20 ans disaient encore que c'est une erreur médicale, qu'elles avaient été mal soignées, que leur vie n'était plus comme avant, qu'elles ne sortaient plus, ... et qu'elles ne voyaient rien de beau dans cette vie. Par contre j'ai vu des personnes stomisées heureuses de vivre avec une stomie, tout simplement parce qu'elles étaient encore en vie. Je me souviens d'un conférencier au début de la

trentaine, qui avait un sourire fendu jusqu'aux oreilles en disant à l'auditoire que sa stomie à l'âge de 18 ans était devenue pour lui l'accessoire qui lui avait permis de prendre l'autobus, de retourner à l'école, de poursuivre ses études à l'université en communication, de rencontrer sa compagne et d'avoir des enfants. Il avait une maladie inflammatoire de l'intestin qui l'obligeait à aller aux toilettes à toutes les heures. Je me souviens aussi d'un chirurgien lors d'un Congrès Canadien en Ontario qui avait demandé aux personnes qui avaient une stomie depuis moins d'un an et plus de 50 ans de se lever. La dame assise à côté de moi avait plus de 95 ans et elle était une personne stomisée depuis l'âge de 20 ans. Le médecin a invité les personnes stomisées des deux catégories à se jumeler ensemble pendant une partie de la journée.

...se reconstruire d'une façon socialement acceptable... il faut se reconstruire... premièrement physiquement. Il faut **absolument** attendre quelques mois après la chirurgie avant de faire des travaux quels qu'ils soient. Tout ce qui demande un effort des abdominaux est interdit. Il faut que la guérison soit bien complétée avant de commencer, même si vous pensez que vous en êtes capable. Prendre un enfant, soulever un sac d'épicerie, déplacer un seau d'eau rempli, aller déposer vos boîtes de Noël dans le haut du garde-robe, etc.. voici des exemples que j'ai entendu des personnes qui ont eu des hernies. Je ne veux pas dire que tous ces gestes peuvent provoquer des hernies, mais la prévention est une excellente décision à prendre, sauf que ... embrasser le **Père Noël** sur le bout des pieds n'a jamais été mentionné, même après la chirurgie.

Certaines personnes stomisées ont repris une vie très active. Plusieurs autres ont recommencé à faire du sport en éliminant les sports de contact et en apportant une attention particulière à la protection de leur abdomen. Les sept associations de personnes stomisées sont composées de personnes stomisées devenues des bénévoles, Ce sont des personnes stomisées qui organisent des activités de rencontres, des congrès, des journées **Vivre avec une stomie** à travers la province, colligent toutes les informations qui sont publiées dans les revues spécialisées pour vous et toutes ces personnes affichent un sourire resplendissant.

Ce qui est arrivé depuis mars dernier est un **évènement traumatique** pour l'ensemble de la planète. Nous avons entendu plusieurs approches d'attitude à développer pour passer au travers et je suis assuré que nous avons un avantage. Nous avons déjà été confrontés à un traumatisme similaire en devenant une personne stomisée. Nous sommes parés et armés car plusieurs d'entre nous sommes devenus **résilients**. C'est la définition de ce mot qui m'a permis de vous donner de l'espoir et du courage pour cette nouvelle année qui commence et qui va nous apporter encore une fois des situations décourageantes pour certains, mais qui n'empêchera pas mon sourire d'être présent à tous les matins quand j'ouvre les yeux.

Bonne année 2021 du fond du cœur.

Jude Ruest

Président

P.S. Vous pouvez m'écrire au info@aqps.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.