

# Message de la présidence

---



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

## La confiance

La confiance en soi permet d'avoir une vision réaliste de nos capacités. Croire en nos capacités permet de mieux gérer nos émotions et atteindre nos objectifs. Avoir confiance en soi est bénéfique pour la santé mentale, la réussite, la prise de décision et la résilience.

Il s'agit avant tout d'un état d'esprit, où l'on se perçoit comme capable de faire face aux défis quotidiens, où l'on croit en ses pensées, en sa capacité à régler les problèmes, à s'adapter aux modifications inévitables dans sa vie. Cette assurance ne vient pas naturellement, elle s'apprend et se renforce tout au long de notre existence !

Pour renforcer la confiance en soi, rien de tel qu'accomplir des activités, relever des défis et se mettre en situation de réussir, même quand le succès n'est pas garanti.

Il est indéniable que l'insécurité mondiale actuelle engendre une baisse de confiance en soi. Cependant, malgré ces défis, la vie persiste et nous ne devons pas perdre espoir.

Voici quelques façons de regagner ou de développer votre estime personnelle.

**Célébrez vos succès mineurs** : chaque petit triomphe mérite une fête. Alors, félicitez-vous pour vos victoires mineures !

**Explorez de nouveaux horizons** : découvrir de nouvelles passions ou centres d'intérêt peut beaucoup apporter, et renforcer l'estime de soi sur différents aspects de la vie ! N'ayez pas peur.

**Rejoignez un groupe de soutien** : pour sortir de l'isolement et vous sentir accepté(e) pour qui vous êtes. Faire partie d'un groupe procure un sentiment de bien-être et accroît votre estime de soi.

Les différentes associations de personnes stomisées sont de tels groupes de soutien, et chaque fois que quelques personnes stomisées se rencontrent entre elles dans des régions sans associations, elles deviennent des groupes de soutien entre pairs.

Lors de chaque événement « Vivre avec une stomie », l'AQPS a été une source de réconfort et de soutien pour les personnes stomisées vivant en dehors des grands centres. En effet, l'AQPS, les diverses associations et quelques autres groupes d'appui soutiennent toutes les personnes stomisées, et pas seulement leurs membres.

Dans le cadre de la refonte de l'AQPS, nous avons commencé à réfléchir à l'avenir de l'aide aux personnes stomisées dans les régions du Québec. Au cours des prochains mois, nous allons poursuivre nos efforts pour concevoir et développer des ressources visant à faciliter la constitution de groupes de soutien ou l'organisation de rencontres locales. Une fois ces outils prêts, nous aurons besoin d'aide de la part de bénévoles désirant participer à la formation de groupes de soutien.

Si vous souhaitez contribuer à l'organisation de telles activités dans votre région, n'hésitez pas à nous transmettre vos coordonnées en indiquant « Bénévole — Activité de soutien » comme objet du message.

[info@aqps.org](mailto:info@aqps.org)

Robert Castonguay, président