

LA GESTION DU STRESS

INFORMATION À L'USAGER

COLLECTION FIÈREMENT STOMISÉ

SERVICE DE STOMOTHÉRAPIE

MAI 2023

Les événements liés à la maladie et à la stomie peuvent vous faire vivre des moments difficiles. Cette période de nouveautés et de turbulences nécessite un moment d'adaptation. Il est possible que vous viviez une multitude d'émotions. Voici donc quelques suggestions afin de vous aider à traverser cette période.

REPRENDRE LE CONTRÔLE ET RÉDUIRE LE STRESS

- Le fait de devenir autonome dans la gestion de votre appareillage (vider et changer votre sac) vous permettra de gagner beaucoup de confiance et de reprendre le contrôle sur la situation.
- Agir sur les éléments sur lesquels vous avez du contrôle tels que votre perception et vos réactions.
- Trouver des choses qui vous font plaisir au quotidien :
 - reprendre un loisir qui vous plaît;
 - prendre une marche à l'extérieur;
 - parler à un ami;
 - lire un livre, etc.
- Trouver du plaisir dans les petites choses autour de vous.
- Introduire des techniques de respiration :
 - la cohérence cardiaque;
 - la respiration carrée;
 - simplement prendre conscience de sa respiration.
- Intégrer la méditation ou le yoga dans votre quotidien.
- Vous fixer des objectifs simples et réalistes qui vous permettront d'être satisfait de vous.

ENTRAIDE

Discuter avec des gens qui ont eux aussi une stomie vous permettra de vous faire comprendre sans avoir à tout expliquer. Plusieurs bénévoles formés n'attendent que votre appel.

- Association des stomisés Richelieu-Yamaska
www.stomisesry.com et sur Facebook (plusieurs vidéos disponibles)
Téléphone : 450 230-1795
- Association québécoise des personnes stomisées (AQPS)
www.aqps.org
- Associations régionales du Québec
aqps.org/associations-regionales/
- Association canadienne des personnes stomisées
www.ostomycanada.ca/

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 

LA GESTION DU STRESS

INFORMATION À L'USAGER

Pour ceux qui préfèrent lire des textes de plusieurs collaborateurs tels que des personnes stomisées, infirmières stomothérapeutes, nutritionnistes, kinésologues, sexologues, vous trouverez votre compte sur le blog ANA :

www.alternativeana.com/blogueana

SURTOUT, NE PAS RESTER SEUL

Il est important de vous rappeler qu'il y a toujours quelqu'un vers qui vous pouvez vous tourner pour aller chercher de l'aide si la situation devient trop envahissante ou que vous ne voyez plus aucune piste de solution. Le fait de parler avec un professionnel vous permettra de voir la situation sous un angle différent.

RESSOURCES DISPONIBLES

- INFO-SOCIAL
TÉLÉPHONE : 811
- JEVI CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE
INTERVENTION
TÉLÉPHONE : 1 866 APPELLE (277-3553)
- ORDRE PROFESSIONNEL DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC
TÉLÉPHONE : 1 800 561-1223
WWW.ORDREPSY.QC.CA
- CENTRE DE SOUTIEN DE L'ESTRIE
TÉLÉPHONE : 819 346-1031
WWW.CSESTRIE.ORG
- ROSE DES VENTS
WWW.ROSEDESVENTS.COM
- SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER
WWW.CANCER.CA
- CANCER DE LA VESSIE CANADA
WWW.BLADDERCANCERCANADA.ORG/FR
- CROHN ET COLITE CANADA
WWW.CROHNETCOLITE.CA