



Clin d'œil

Printemps 2016
Numéro 31

Journal des personnes stomisées de la région de Québec (03) et de Chaudière-Appalaches (12)

Regroupement des stomisés Québec-Lévis Inc.



3632, Rue des Opaes
Lévis (Québec)
G6W 8C2



418-872-8121



r.s.q.l.inc@hotmail.com



<https://sites.google.com/site/stomisesquebeclevis>

Le RSQL n'appuie aucunement les produits ou services mentionnés dans ce bulletin. Les opinions exprimées par les auteurs sont les leurs et ne reflètent pas nécessairement celles du RSQL.

Faute d'espace, nous ne pouvons pas toujours mettre les références, mais nous les fournissons sur demande.

Les informations contenues dans ce bulletin ne visent aucunement à remplacer les connaissances ou le diagnostic de votre médecin ou de votre équipe de soins de santé ; nous vous avisons de consulter un professionnel de la santé lorsque tout problème de santé se présente.

L'impression du bulletin *Clin d'œil* est rendue possible grâce à la contribution financière du *Centre de Stomie du Québec*.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

- Président Serge Maltais
- Vice-présidente Vacant
- Secrétaire..... Carole Tardif
- Trésorier Raymonde Gagné
- Administrateur Jean-Denis Allard
- Administrateur Jean-Claude Marchand
- Administrateur Léo-Paul Nobert

**SOMMAIRE - PRINTEMPS 2016**

Le mot du président.....	3
Assemblée générale.....	4
Responsabilités des membres du ca.....	6
Lorraine Robitaille nous a quitté.....	8
La lettre de Raymonde.....	10
Probiotiques : Bactéries miracles ?.....	12
Au revoir Lise.....	16
On déjeune !.....	17
Le mot de l'AQPS.....	18
La sensation de fatigue.....	19
Renaître par le sport et le plein air.....	20
Intimité et bien-être sexuel.....	24
Déjeuner-rencontre en région.....	28
La nutritionniste vous répond.....	30
Calcul alimentaire.....	32
La gratitude pour contrer le stress.....	33
Le charme discret de l'intestin.....	37
Formulaire d'adhésion.....	39

INTIMITÉ ET BIEN-ÊTRE SEXUEL

Conférence donnée par Mme Nena Sandoval, MHS, ACS, Clinical Sexologist.

Mme Sandoval est sexologue clinicienne certifiée et thérapeute. Elle a travaillé plus de 30 ans dans le domaine de la sexualité et détient, entre autres, un diplôme de premier cycle en psychologie de l'Université Memorial de Terre-Neuve (1979) et une maîtrise en sexualité humaine de l'Institut d'études avancées dans la sexualité humaine de San Francisco (1996).

Sa conférence, teintée d'humour, nous a donné plusieurs informations, renseignements, trucs, ... Vous trouverez un résumé des principaux points dans les lignes qui suivent.

D'entrée de jeu, Mme Sandoval fait la différence entre « *sexologie* – l'étude de ce que font sexuellement les gens et comment ils se sentent à ce sujet, tant physiquement que physiologiquement et psychologiquement » et « *sexe* – tout ce qui nous fait sentir sensuel et sexuel ».

Qu'est-ce qui est « *normal* » ? On est trop souvent subjectif face à ce sujet. On pense : statistiques, différences culturelles, moralité, abstraction clinique, et on oublie les sentiments qui s'y rattachent.

Comment se sentait-on au niveau sexuel avant la chirurgie ? Quelles étaient les règles à suivre ? Où trouvait-on les informations à ce sujet ? Par exemple :

- *Mythe* – il y a une seule façon d'agir au niveau sexuel ;
- *Pornographie* – est-ce vraiment du sexe ;
- *Attentes* par rapport à notre partenaire, nous-mêmes ;
- *Information* – est-elle pertinente et exacte ;
- *Expérience* – a-t-elle un impact sur ce que nous ressentons à ce sujet ;
- *Religion, parents, amis* – quelles sont leurs influences ?

Quels sont les modèles que l'on considère normaux ? Nous devrions tous prendre le temps de répondre à ces questions et ce, en oubliant les idées préconçues.

La stomie, le cancer, la chimiothérapie, la radiothérapie, tout cela implique des changements physiques, physiologiques et psychologiques qui peuvent réduire nos impulsions sexuelles et notre intérêt pour celles-ci.

Certaines stratégies peuvent aider à rendre les moments intimes plus agréables et plus faciles à initier.

- Utilisation de *déodorants* spécialement conçus pour les stomies si les odeurs vous préoccupent ;
- *Évaluation* des changements sensoriels post-chirurgie pour déterminer ce qui favorise ou entrave vos sensations et en discuter éventuellement avec votre partenaire ;
- Utiliser un *protège-sac ou autre partie de vêtement* pour améliorer votre confort en minimisant l'exposition des cicatrices, de la stomie et de l'appareillage ;
- *Se déshabiller* et se placer dans une position confortable *avant* que votre partenaire se joigne à vous ou *se dévêtir dans la noirceur*, utilisant ce fait comme une façon de séduire plutôt que pour cacher un embarras. Utiliser des oreillers, foulards ou autres accessoires pour exposer seulement les parties de votre corps qui vous permettent de vous sentir à l'aise ;
- *Relaxation et détente* sont des musts.

Les changements ne sont pas seulement physiques. Ils sont aussi émotionnels :

- Impression que *notre corps nous a trahis* ;
- *Gêne* causée par tout ce qui entoure la stomie et le fait qu'elle nous rend moins désirable ;
- *Peur d'être rejeté* par notre partenaire, peur de ne plus jamais pouvoir avoir de relation sexuelle après cette chirurgie qui modifie le corps ;
- *Dépression, anxiété*

Il ne faut pas oublier que le partenaire a aussi des peurs et craintes :

- *Détresse* et sentiment d'impuissance suivant le diagnostic ;
- *Peur de perdre son partenaire* et crainte pour sa propre santé ;

- Peur de perdre la complicité sexuelle, de blesser physiquement et/ou émotionnellement le partenaire lors d'une éventuelle relation intime.

Que pouvons-nous faire par rapport à cet élément si intimement lié à nos vies ?

- Accepter cette nouvelle image de notre corps en l'adaptant pour rendre nos relations agréables ;
- Construire une nouvelle intimité avec notre partenaire en réapprenant ensemble la séduction et ce, en introduisant de nouvelles activités physiques autant sexuelles que non sexuelles ;
- Redévelopper la communication entre les deux partenaires en n'oubliant pas la passion et le lien affectif qui vous lient et dont l'expression physique et sensuelle est l'aboutissement

Ne pas oublier qu'intimité ne veut pas obligatoirement dire sexe.

L'intimité est une complicité. Ce n'est pas un sentiment ou une émotion. C'est différent de l'amour ; ça implique de donner et prendre, de partager et communiquer... la confiance est un prérequis.

En définitive, le secret est la communication, le respect, la confiance et l'amour entre les deux partenaires.

Source : Journal de l'Association des personnes stomisées du Saguenay/Lac St-Jean, Juin 2015



Soyez nos yeux et nos oreilles !

N'hésitez pas à nous faire part de toute information, vue ou entendue, qui pourrait intéresser les membres du RSQL.

Nous nous ferons une joie de diffuser cette information par le biais de notre site internet, notre page *Facebook* ou notre journal *Clin d'œil*.

Nous comptons sur votre collaboration !