Changement d'apparence

Réseau de cancérologie Rossy
Rossy Cancer Network

Fiche d'information sur la gestion des symptômes

Parlons du changement d'apparence…

- L'image corporelle est la manière dont vous vous sentez physiquement et dont vous pensez que les autres vous voient. Votre image corporelle peut affecter la façon dont vous vous percevez en tant que personne. L'apparence de votre corps peut changer à cause du cancer et des traitements, ce qui peut entraîner une certaine détresse émotionnelle ou de la tristesse.
- Il est normal d'être bouleversé ou en colère face à la façon dont le traitement du cancer a modifié votre corps. Certaines personnes prennent ou perdent du poids. Vous avez peut-être perdu vos cheveux ou ils ont repoussé d'une autre couleur.
- Les changements physiques peuvent être un rappel constant que la vie est différente. Vous pouvez craindre que les choses ne redeviennent jamais "normales" et cela peut faire ressortir des insécurités quant à la façon dont vous vous sentez en public.
- Même si vous n'avez pas de changements physiques visibles, vous pouvez avoir l'impression que les autres ne vous comprennent pas ou vous voient différemment.

Ce que vous pouvez faire

- **Soyez patient avec vous-même**: Laissez-vous le temps de faire le deuil des changements subis par votre corps. Laissez-vous aussi le temps de vous adapter à votre nouveau corps et de vous remettre de vos traitements.
- **Soyez ouvert et créatif**: Si vous ne pouvez plus faire certaines des choses que vous faisiez auparavant, soyez ouvert à l'idée d'essayer de nouvelles choses. Vous trouverez peut-être de nouvelles activités qui vous plaisent et qui peuvent vous aider à retrouver votre confiance.
- **Prenez soin de votre corps**: Il est important de bien manger et de dormir suffisamment. L'exercice peut contribuer à améliorer votre humeur, à réduire la fatigue et à vous donner de la force. Consultez votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercices.
- **Faites part de vos préoccupations à votre équipe soignante**: Demandez à votre médecin ou à votre infirmière de vous aider à gérer vos limitations. Il peut sembler difficile d'aborder certaines questions, mais il est important que vous en informiez votre équipe soignante pour qu'elle puisse vous aider.
- **Parlez-en avec des personnes en qui vous avez confiance**: Avoir des conversations sur ce que vous ressentez avec des membres de votre famille et/ou des amis avec qui il est facile de parler peut être un bon moyen de comprendre vos propres émotions.
- **Rejoignez un groupe de soutien:** Parler à d'autres patients atteints de cancer et de la manière dont ils ont fait face aux changements de leur corps pourrait vous aider à surmonter les problèmes d'image corporelle et à vous sentir plus en contrôle.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

Source : How Body Image Concerns May Affect You - Cancer and Body Image Concerns ©2016 Macmillan Cancer Support. Coping with Cancer: Self-image and Sexuality ©2017 National Cancer Institute ©2020 University Health Network

Autre Ressources

Gérer les soucis d'image de son corps après le traitement du cancer
https://https://cdn.ciussscentreouest.ca/documents/hgj/Segal_Cancer_Centre/Gestion_des_symptomes/Symptomes_emotionnels/Managing_Body_Image_Concerns_after_Cancer_Treatment-FR.pdf

Body Image and Cancer (anglais)
https://www.youtube.com/watch?v=-wuG0S_jMcM

Belle et bien dans sa peau
https://lgfb.ca/fr/ateliers/trouver-un-atelier-copy/

CanSupport des Cèdres
https://cansupport.ca/fr/

Services Hospitaliers

Lignes de gestion des symptômes

N'hésitez pas à appeler!
Lignes ouvertes de 8h à 16h

CUSM: (514) 934-1934 poste 34160
HGJ: (514) 340-8222 poste 25529
St. Mary: (514) 734-2679 poste 3622

❖ *Si vous en avez une, veuillez **parler avec votre IPO***

Oncologie psychosociale

HGJ: (514) 340-8222 poste 23223
St. Mary: (514) 345-3511 poste 6679
CUSM: (514) 934-1934 poste 45502
CUSM travail social: poste 31569

Autres ressources:

CUSM: Support des Cèdres
(514) 934-1934 poste 35297
HGJ: L'Espoir, c'est la vie
(514) 514-340-8255
St. Mary: Support des Cèdres ou l'Espoir, c'est la vie