Formulaire : D-5958A
French

# Gérer les soucis d’image de son corps après le traitement du cancer

Managing Body Image Concerns After Cancer Treatment

## À l’intention des survivants du cancer

Le cancer et son traitement peuvent modifier l’apparence de votre corps, ses sensations, son comportement. Ces changements peuvent influencer l’image que vous avez de votre corps.

Il est normal que les changements de votre corps vous rendent anxieux et inquiet. Vous avez sans doute de la difficulté à vous y habituer.

Cette brochure vous renseigne sur les sujets suivants :

- Changements de votre corps après le cancer.
- Comment ces changements influencent l’image que vous avez de votre corps.
- Comment cela peut vous toucher d’autres façons.
- Ce que vous pouvez faire.

Patient Education

UHN
Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

## Nature de l’image du corps

L’image du corps, c’est comment vous percevez votre corps. C’est aussi ce que vous pensez de votre apparence physique.

## Comment le corps change-t-il après le cancer ?

Le cancer et le traitement du cancer peuvent entraîner un grand nombre de changements du corps. Cela est vrai pour beaucoup de patients, mais pas pour tous.

Voici certains des changements les plus fréquents :

- cicatrices (en cas d’opération chirurgicale),
- chute de cheveux (en cas de chimiothérapie ou de radiothérapie),
- gonflement d’une partie du corps, perte ou modification de sa forme, de sa taille,
- modifications de la peau : rougeur, démangeaison, sensibilité, douleur de la région traitée,
- modification du poids (gain ou perte),
- problèmes d’équilibre, de mouvement ou d’activité physique,
- faiblesse musculaire ou fatigue qui ne disparaît pas,
- modification des fonctions sexuelles : désintérêt sexuel, dysfonction érectile, sécheresse vaginale, faiblesse musculaire, infertilité - impossibilité de concevoir -, ménopause précoce.

## Combien de temps durent ces changements ?

Ces changements physiques peuvent être temporaires ou s’installer de manière permanente. Dialoguez avec votre docteur au sujet de votre situation.

## Comment ces changements influencent-ils l'image que j'ai de mon corps ?

Vous êtes peut-être encore aux prises avec les effets de votre traitement. Les changements visibles (peau, poids ou cheveux) peuvent vous mettre mal à l'aise avec votre corps. Votre apparence est importante.

Il faudra du temps pour vous remettre de ces effets. Même en l'absence de changements physiques, votre perception de votre corps est peut-être différente. Les survivants du cancer parlent autant de changements positifs que de changements négatifs de l'image qu'ils ont de leur corps.

Voici quelques changements négatifs possibles :

- perte de confiance en votre corps et en ses capacités,
- impression que votre corps vous a « trahi »,
- perception de la faiblesse ou de la vulnérabilité de votre corps.

Voici quelques changements positifs possibles :

- impression d'être plus conscient de votre corps, de bien connaître votre corps,
- impression d'être plus fort car vous avez supporté votre traitement,
- impression d'avoir assez d'énergie pour bien traiter votre corps (aliments sains et diététiques, exercice).

## Quels sont les autres effets ?

Votre perception de votre apparence peut également influencer votre « image de vous », c'est-à-dire la façon dont vous voyez en tant que personne (vos goûts et dégoûts, votre personnalité, vos croyances, vos valeurs). Votre image de vous peut aussi modifier vos rapports avec autrui.

Peut-être faites-vous face à des changements invisibles pour les autres, comme une sensation de fatigue, le fait d'avoir une cicatrice cachée, l'infertilité, ou un début de ménopause. Ces changements peuvent modifier l'impression que vous avez de vous-même. Vous craignez peut-être de ne pas pouvoir tenir les mêmes rôles qu'auparavant.

Il est important de parler de tous ces changements et de leurs effets sur votre estime de soi ou votre perception de vous-même.

## Que puis-je faire ?

Face aux changements de son corps, il est normal de ressentir de la tristesse et de l'abattement. Pour beaucoup, l'apparence du corps est primordiale. Tâchez de ne pas vous comparer aux autres. Dans des situations diverses, vous aurez des impressions différentes sur votre corps. Pensez qu'il faut vous adapter à votre façon et à votre rythme.

Si vous êtes un jeune adulte, votre apparence physique est sans doute très importante. Être en bonne santé, sportif, fort ou attrayant : cela peut énormément jouer sur la façon dont vous vous percevez. Il est normal que les changements de votre corps vous rendent triste et vous bouleversent.

## Voici quelques stratégies :

**Accordez-vous du temps.**
Donnez-vous le temps de faire le deuil de votre ancien corps. Prenez le temps de vous adapter à votre nouveau corps, et de guérir de vos traitements.

**N'oubliez pas que vous êtes encore vous-même.**
Même si votre corps semble différent – pour vous ou pour les autres –, efforcez-vous de découvrir vos autres points forts : ceux que vous ignoriez.

**Soyeux réceptif et créatif.**
Si vous êtes incapable de faire certaines choses comme avant, ouvrez-vous aux nouveautés. Trouvez de nouvelles activités qui vous plaisent. Apprenez une nouvelle compétence physique pour reprendre confiance en votre corps.

**Prenez soin de votre corps.**
Il est important de bien manger et de dormir suffisamment. L'exercice peut améliorer votre humeur, réduire la fatigue et vous donner de la force. Dialoguez avec votre médecin avant de commencer une nouvelle routine d'exercice : ne prenez pas le risque de vous blesser.

**Parlez à d’autres survivants du cancer.**
Parlez à d’autres survivants du cancer en découvrant comment ils ont fait face aux changements de leur corps. Rejoignez un groupe de soutien. Parlez à la famille et aux amis qui sont à votre écoute.

**Préparez-vous aux conversations.**
Certaines personnes peuvent vous poser des questions ou formuler des commentaires sur votre apparence physique. Réfléchissez à votre réaction. Si vous préférez ne pas en parler, dites simplement que vous ne voulez pas en parler maintenant.

**Dialoguez avec votre médecin au sujet de vos préoccupations.**
Demandez à votre médecin quels autres professionnels de la santé peuvent vous aider à gérer vos contraintes physiques. Votre médecin peut vous adresser à un spécialiste.

## Comment dialoguer avec mon médecin à propos de ces problèmes d’image de mon corps ?

Il faut parler de toutes vos préoccupations à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé.Soulever des questions comme la sexualité ou l’apparence physique peut sembler délicat. Mais ces professionnels doivent entendre ces questions : ce sont des répercussions du cancer sur la qualité de votre vie.

Votre médecin vous aidera à trouver un professionnel qui vous épaulera. Cela peut vous aider à faire face à ces questions et à mieux vous adapter aux changements de votre corps.

Pour vous aider à parler à votre médecin :

1. formulez vos questions ou préoccupations par écrit,
2. montrez vos questions à votre médecin ou autre professionnel de la santé,
3. notez ses réponses (pour vous en souvenir).

## Où trouver de plus amples renseignements ?

**Ressources internet :**

LIVESTRONG : Body Image
www.livestrong.org

**Communautés en ligne :**
Ces sites vous permettent de partager votre expérience, de poser des questions et d'obtenir l'appui d'autres personnes.

Health talk online
https://www.healthtalk.org/

Communauté en ligne de Macmillan
https://community.macmillan.org.uk/

**Belle et bien dans sa peau :**
Ce programme gratuit vous montre comment soigner votre apparence et vous enseigne l'estime de soi. Il s'adresse aux personnes qui suivent un traitement du cancer. Il accueille aussi les personnes qui viennent de finir leur traitement.

Pour de plus amples renseignements, appelez le
1-800-914-5665 ou consultez www.lgfb.ca/fr.

**Souvenez-vous :**

- ✓ Donnez-vous du temps.
- ✓ N’oubliez pas que vous êtes toujours vous-même.
- ✓ Soyez réceptif et créatif.
- ✓ Prenez soin de votre corps.
- ✓ Parlez à d’autres survivants.
- ✓ Soyeux prêt aux conversations.
- ✓ Parlez-en à votre médecin

Allez au www.uhnpatienteducation.ca pour obtenir d’autre information sur la santé.

Écrivez-nous à pfep@uhn.ca pour nous faire part de vos commentaires ou obtenir la présente brochure dans un format différent, comme en gros caractères ou en version électronique.

---

© 2020 University Health Network. Tous droits réservés.

Les renseignements contenus dans le présent document sont fournis à titre informatif seulement et ne doivent pas remplacer les conseils d’un médecin ou d’un autre professionnel de la santé. Pour obtenir des conseils relatifs à un problème de santé précis, veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé. Le document peut être imprimé une seule fois à des fins personnelles et non commerciales.

Formulaire : D-5958A | Auteur(e) : Dre Mary Jane Esplen PhD, IA, Dre Doris Howell, PhD, IA et l’équipe de recherche ELLICSR
Révisé : 2020