

## Conseils

### Soutien psychologique

Les changements physiques causés par la maladie et son traitement peuvent vous sembler insupportables.

Parler à un-e psycho-oncologue ou suivre une thérapie cognitivo-comportementale peut être utile pour apprendre à accepter les changements physiques.

La thérapie de couple peut également vous aider à passer une période difficile dans votre relation.

Demandez à votre équipe soignante de vous conseiller quelqu'un.

### Offres complémentaires

Ateliers beauté gratuits («[www.lgfb.ch/fr/](http://www.lgfb.ch/fr/)»)

Cours pour apprendre à vivre avec le cancer («<https://avac.ch/fr/>»)

### Plus d'informations sur ce sujet :

Brochures de la ligue contre le cancer suisse :

- «Soigner son apparence durant et après la thérapie», Ligue contre le cancer suisse (2018)
- «Cancer et sexualité au masculin», Ligue contre le cancer suisse (2017)
- «Cancer et sexualité au féminin», Ligue contre le cancer suisse (2015)
- «Activité physique et cancer», Ligue contre le cancer suisse (2021)

## Nouvelle image corporelle

### Bon à savoir

Le cancer peut provoquer une variété de changements physiques à la suite de la maladie et de son traitement. Ceux-ci comprennent des changements d'apparence (par exemple, perte de cheveux, cicatrices, perte de poids, prise de poids), des changements sensoriels (par exemple, douleur, engourdissement) ou des troubles fonctionnels (par exemple, difficulté à avaler, difficultés d'élocution, dysfonction érectile). Certains changements sont temporaires, tandis que d'autres peuvent durer longtemps ou rester pour toujours.

Vous pouvez avoir l'impression que votre corps ne vous appartient plus à cause de ces changements, et vous pouvez vous sentir mal dans votre peau. Parfois, vous vous isolez pour cette raison ou abandonnez des activités que vous aimeriez faire. Ce sont des réactions normales que d'autres personnes atteintes de cancer éprouvent également. Le processus d'adaptation à une sensation corporelle modifiée est individuel et peut prendre plus ou moins de temps.



## Nouvelle image corporelle

| Vous vous sentez...                                                                 | Ou vous constatez...                                                                                                                                                                                                                   | Ce que vous pouvez faire vous-même...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous considérez vos changements physiques comme insignifiants.</li> <li>• Vous parvenez à vous habituer aux changements physiques</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez du temps pour vous.</li> <li>• Continuez à participer à des activités que vous aimez (par exemple, des activités sportives ou sociales).</li> <li>• Parlez de vos sentiments, de vos besoins, de vos souhaits et de vos limites. Cela peut éviter des malentendus / incompréhensions dans votre entourage.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous avez du mal à accepter les changements physiques.</li> <li>• Vous avez du mal à vous regarder dans le miroir</li> </ul>                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Des spécialistes (p. ex. physiothérapie, ergothérapie, orthophonie) peuvent vous aider dans la vie de tous les jours malgré les limites.</li> <li>• Parlez de vos sentiments et de vos changements physiques à des personnes de confiance au sein de l'équipe soignante.</li> <li>• L'équipe soignante ou la Ligue contre le cancer vous communiquera les coordonnées de professionnels spécialisés dans le conseil aux personnes touchées par le cancer.</li> <li>• Des thérapies par la musique, la peinture ou le sport peuvent être utiles pour se construire une nouvelle image corporelle. L'équipe soignante et/ou la ligue contre le cancer cantonale ou régionale fournit des adresses à ce sujet.</li> </ul> |
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous ne pouvez pas accepter les changements physiques.</li> <li>• Vous avez l'impression de ne pas avoir de contrôle sur votre corps.</li> <li>• Vous avez honte et êtes inhibé(e)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prenez contact avec l'équipe soignante.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |