

# Altération de l'image de soi :

## Guide pour les personnes ayant survécu à un cancer gynécologique

### Que devez-vous savoir sur l'image de soi?

Après un cancer, vous pourriez vous sentir différent(e) et avoir un rapport différent à votre corps, tant par rapport à l'image que vous pensez donner aux autres que dans la façon dont votre corps fonctionne.

Certaines personnes ayant survécu à un cancer peuvent se sentir vides ou incomplètes en raison de l'ablation de certains organes reproducteurs subie dans le cadre leur traitement. D'autres peuvent vivre des changements dans leur féminité ou leur expression de genre, leur amour-propre ou leur relation avec leur partenaire.

Il est important de connaître certaines stratégies qui peuvent vous aider à gérer ces altérations de votre image corporelle lors de votre cheminement vers le rétablissement.

### Éléments qui peuvent influencer sur l'image de soi

Voici certains des effets post-traitement que les personnes ayant survécu à un cancer gynécologique peuvent connaître. Veuillez noter que cette liste est fournie à titre informatif seulement. Vous pourriez ne pas rencontrer ces problèmes.

- Perte de fertilité
- Chute des cheveux
- Prise ou perte de poids
- Cicatrices
- Changements cutanés (rougeurs ou sensibilité)
- Altérations ou perte des organes reproducteurs
- Changements physiques (perte d'équilibre, faiblesse musculaire ou autres)

### Comment obtenir de l'aide?

- Communiquez avec votre équipe de soins de santé. Votre équipe de soins de santé peut évaluer vos besoins et vous orienter vers d'autres professionnels qui pourront vous aider.



- Parlez à un membre du personnel infirmier autorisé ou trouvez des services de santé grâce à [Santé811](#) (anciennement Télésanté). Vous pouvez téléphoner au 811 (ATS : 1-866-797-0007) ou utiliser le [site de clavardage](#).
- Trouvez des services dans votre région grâce au [Répertoire des services à la communauté](#) de la Société canadienne du cancer.

## Autres choses à faire

### Faites une autoévaluation

Il peut être difficile de déterminer si votre image corporelle a changé. La réalisation d'une autoévaluation peut vous aider à repérer des problèmes.

- Réfléchissez à votre image corporelle et votre perception de vous-même que vous aviez avant le traitement contre le cancer et que vous avez maintenant :
  - Y a-t-il eu des changements?
  - Les changements sont-ils positifs ou négatifs?
  - Certains changements influent-ils sur la façon dont vous vous sentez ou dont vous vivez votre vie?

### Essayez la psychothérapie

- La thérapie cognitivo-comportementale peut vous aider à comprendre la raison pour laquelle vous avez cette perception de vous et à trouver de nouvelles façons de vous voir. En participant à ce type de thérapie, vous pourriez améliorer votre image corporelle et la façon dont vous vous sentez par rapport à votre corps.
- La sexothérapie est une forme particulière d'aide psychologique qui peut vous aider à répondre à des préoccupations sexuelles que vous avez avec votre partenaire. Cela peut également améliorer la perception que vous avez de votre corps et votre satisfaction sexuelle.

### Pratiquez quotidiennement une activité physique

La participation à des programmes d'entraînement (cours d'éducation physique, course à pied, etc.) peut vous aider à vous sentir en meilleure santé et à augmenter votre confiance en vous.

## Pour de plus amples renseignements

Voici d'autres ressources qui pourraient vous être utiles :

- Le guide [Life After Primary Gynecological Cancer Treatment: A Guide for Survivors and Caregivers](#) (en anglais seulement) préparé par l'école de soins infirmiers de Queen's University peut vous aider à préparer votre vie après un traitement contre le cancer gynécologique. Ce document est destiné aux personnes qui se rétablissent d'un cancer et à leurs aidants. (Des renseignements et des ressources sur l'image de soi sont indiqués aux pages 26 à 29 et 46.)
- La Société canadienne du cancer donne des [renseignements et des conseils utiles](#) pour vous aider à composer avec l'image corporelle et l'estime de soi.
- Le document [Gérer les soucis d'image de son corps après le traitement du cancer](#) de l'University Health Network donne des renseignements sur la gestion des soucis d'image corporelle après un traitement contre le cancer.

Les recommandations énoncées dans ce guide sont fondées sur les données probantes publiées et le consensus des experts. Les renseignements contenus dans ce document sont fournis à titre informatif seulement. Veuillez noter que le présent guide ne crée pas de relation entre fournisseur de soins de santé et patient et ne remplace aucunement un avis médical, un diagnostic ou des soins d'un professionnel. Veuillez consulter votre équipe de soins de santé pour discuter avec elle de vos questions ou préoccupations précises. SO renonce expressément à toute responsabilité concernant les dommages, les pertes, les blessures ou les obligations découlant de votre utilisation des renseignements contenus dans le présent guide. SO conservera l'ensemble des droits d'auteur, marques de commerce et tous les autres droits liés au guide, y compris le texte et les images graphiques. La reproduction, la distribution, la transmission ou l'adaptation de la présente ressource, en totalité ou en partie, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite préalable de SO, sauf pour un usage personnel.

Si vous avez besoin de ces renseignements dans un format accessible, veuillez communiquer au 1-877-280-8538, ATS 1-800-855-0511 ou à l'adresse [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca).

Document available in English at [info@ontariohealth.ca](mailto:info@ontariohealth.ca).

Dernière mise à jour : avril 2024.