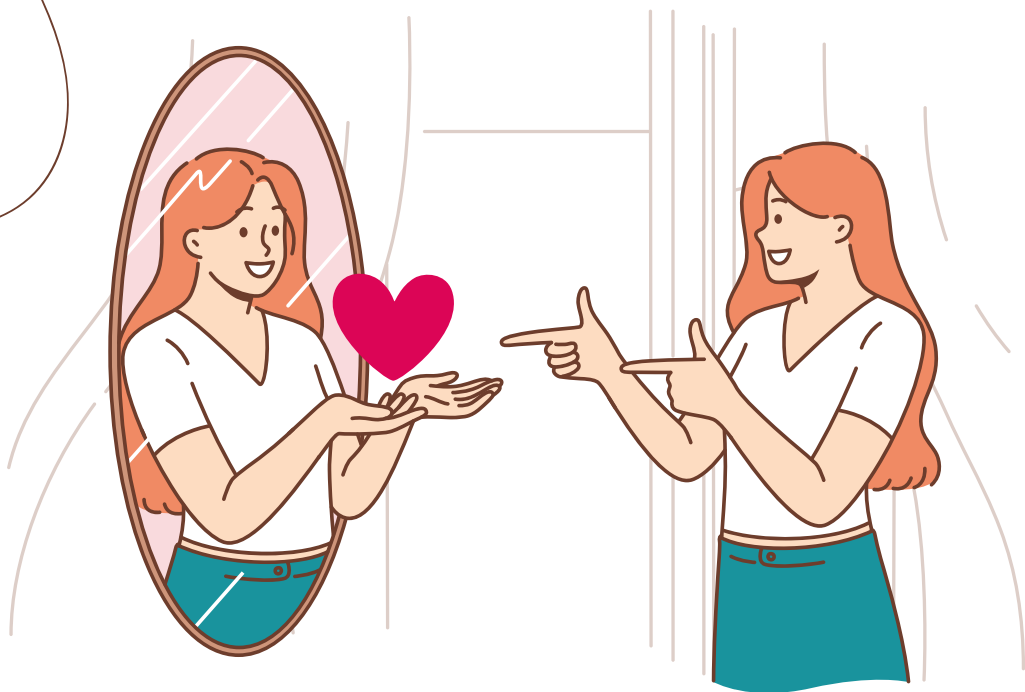


Se réappropriier son corps



Poitrine déformée par la chirurgie, perte ou prise de poids, chute des cheveux, disparition des sourcils et des cils, peau et ongles fragilisées, fatigue extrême, baisse de la libido, crainte permanente de la récurrence, peur de l'avenir,... La maladie et les traitements peuvent altérer l'apparence physique et rabaîter l'estime de soi.

Toutes les solutions pour se sentir belle et désirable peuvent permettre de préserver (ou rétablir) un équilibre global

SE RÉCONCILIER avec sa féminité

- Adopter un maquillage « bonne mine » léger
- Jouer d'accessoires en attendant la repousse des cheveux
- Redessiner les sourcils ou les souligner
- S'offrir une séance de coaching en image



ACCEPTER sa poitrine

- Faire le deuil du/des sein(s) perdu(s)
- Envisager une reconstruction mammaire
- Choisir de se reconstruire sans chirurgie
- Envisager un tatouage artistique thérapeutique



CHOUCHOUTER sa peau

- Nourrir et renforcer sa peau de manière intensive en utilisant des formules douces
- Éviter les douches et bains trop chauds ou prolongés
- Se protéger des rayons UV avec une crème solaire



PRENDRE SOIN DE SOI jusqu'au bout des ongles

- Masser ses mains et ses pieds (ongles et cuticules compris) avec une crème hydratante
- Utiliser du vernis opaque à base de silicium (renforcement & protection UV assurés)



RETROUVER l'envie d'avoir envie

- Favoriser le toucher, les moments de tendresse, les caresses
- Partager ses envies et ses appréhensions avec son partenaire
- Recourir à des lubrifiants ou des soins hydratants locaux en cas de sécheresse vaginale
- Bénéficier d'un soutien psychologique



(RÉ)APPRENDRE à se faire plaisir

- S'autoriser à se détendre, se relaxer, méditer
- Trouver une activité physique adaptée qui motive à bouger
- Se faire masser
- Découvrir une nouvelle façon de cuisiner
- Se lancer dans un projet qui a du sens



SORTIR de chez soi

- Se balader
- Aller au restaurant
- Retrouver des amis dans un café
- Participer à une soirée karaoké
- Faire une séance shopping



FAIRE PREUVE d'auto-compassion

- Lâcher prise par rapport aux injonctions sociales sur le paraître et le positivisme absolu
- Oser faire face à l'objectif d'un photographe
- S'entourer de personnes bienveillantes
- S'accorder du temps pour apprendre à accepter ce « nouveau » moi



Mettre des mots sur tous ses ressentis et en faire part autour de soi

Ses proches

- Conjoint
- Enfants
- Parents
- ...



Son entourage

- Amis
- Copines
- Collègues
- ...



Son équipe soignante

- Oncologue
- Infirmière
- Médecin traitant
- ...



Ses autres soutiens

- Psycho-oncologue
- Onco-sexologue
- Socio-esthéticienne
- Artiste tatoueur
- ...



Ses sœurs de cœur

- Femmes atteintes d'un cancer du sein



Association Francophone des
Soins Oncologiques de Support

Pour en savoir plus



infomaindanslamain.fr