

L'IMPORTANCE DE L'IMAGE DE SOI

L'image de soi correspond à la représentation mentale que nous nous faisons de nous-même. Cette image n'est pas nécessairement conforme à notre apparence objective, mais bien à celle que nous nous sommes forgée dans notre esprit. Elle se nourrit de toutes nos expériences de vie et de ce que nous ressentons à ce moment-là. Elle reflète nos sentiments, nos idéaux, nos valeurs, ainsi que nos réactions rationnelles et instinctives aux stimulations extérieures. Par ailleurs, cette image subit aussi l'influence de la culture, de l'époque, de la mode et du groupe social auquel nous appartenons.

L'image de soi, qui rejaillit directement sur notre dignité et notre amour-propre, est donc un concept très individuel. A l'instar de nos sentiments et de nos pensées, elle est particulièrement subjective et susceptible de changer à tout instant.

Le fait d'avoir l'air gravement malade nuit grandement à l'image de soi. Les traces laissées par la maladie ou le traitement, visibles ou non, causent parfois une modification importante de l'image de soi et peuvent être à l'origine d'un profond déséquilibre.

Comment réagir à ces changements ?

Dès que le diagnostic est posé et qu'un traitement est programmé, il faut petit à petit se faire à l'idée que des transformations physiques ne sont pas exclues. Vous pourrez ainsi vous habituer progressivement à votre nouvelle image. La durée de cette période d'adaptation est variable et chacun peut la vivre différemment.

Ne tentez pas d'ignorer ce processus d'acceptation. Ne le dissimulez pas. Osez au contraire exprimer vos craintes, vos doutes et vos inquiétudes. Parlez ouvertement de votre maladie et de vos sentiments à cet égard, mais ne vous sentez pas non plus obligé(e) d'en discuter lorsque vous n'en avez pas envie.

- Parlez franchement avec vos proches, votre famille, vos amis, les médecins ou le personnel soignant; cette franchise est le plus souvent d'un grand soutien. Ce conseil vaut également pour votre époux/épouse ou partenaire, car son inquiétude à votre sujet est également intense.
- En cas de désarroi ou de difficulté persistante, un entretien avec un psychologue, un psychothérapeute ou un conseiller spirituel peut vous aider. Si vous traversez une phase de dépression réelle, il est préférable de vous adresser à un médecin qui vous prescrira éventuellement des médicaments adaptés.
- L'échange d'expériences avec des personnes confrontées à la même situation peut être source de réconfort et constitue pour certains une aide majeure dans le processus d'acceptation. Tournez-vous de préférence vers un groupe d'entraide ou de parole dirigé par un psychologue.
- Des informations de qualité permettent également de dissiper bien des préoccupations. La Fondation contre le Cancer [voir le chapitre *Soutien pratique de la Fondation contre le Cancer*] propose de nombreuses brochures relatives aux principales formes de cancers et de traitements.

Posez toutes vos questions!

N'hésitez pas à appeler **Cancerphone (0800 15801)** lorsque vous cherchez des réponses à vos interrogations ou si vous avez simplement envie de parler de ce que vous vivez. L'appel est gratuit et anonyme. Des professionnels de la santé (médecins, psychologues, infirmières) sont à votre disposition tous les jours ouvrables entre 9 et 13 heures et le lundi de 9 à 19 heures.