

STOMIE, IMAGE CORPORELLE ET ESTIME DE SOI

Vous avez subi une chirurgie pour enlever une partie de votre corps, et vous pouvez avoir des cicatrices. Et maintenant, vous avez une stomie dans le cadre du traitement de votre maladie

La stomie peut changer votre apparence, de façon temporaire ou permanente.

Ces changements, même si vous êtes la seule personne à les voir, peuvent affecter votre estime de vous-même, c'est-à-dire comment vous vous sentez face à vous-même, et face aux autres.

Ces changements suscitent un sentiment de dévalorisation.

Pour de nombreuses personnes, l'estime de soi est étroitement liée à l'image corporelle, c'est-à-dire ce qu'on ressent face à son corps.

Votre corps peut parfois vous envoyer une image qui n'est ni attrayante ni positive. Même si les effets du traitement que vous poursuivez pour votre maladie, ne sont pas visibles, les changements corporels peuvent quand même être troublants parce que « l'ancien corps » n'existe plus.

- **Il peut être difficile de s'adapter à ces sentiments.**
- **Vous pouvez avoir peur de sortir et d'être entouré d'autres personnes ;**
- **Vous pouvez avoir peur de faire des activités qui vous obligent à vous dénuder ;**
- **Vous pouvez craindre d'être rejeté ou ne pas vouloir être intime avec votre partenaire ;**
- **Vous pouvez être en colère, bouleversé ou triste.**

CE QUI POURRAIT VOUS AIDER

Subir une chirurgie peut entraîner des effets qui ne sont que temporaires. Vous recommencerez probablement à paraître et à vous sentir comme avant, une fois le contre coup de la chirurgie sera estompé.

Mais certains changements, comme la perte d'une partie du corps ou des cicatrices chirurgicales, sont permanents.

Vous pouvez avoir le sentiment d'être amputé, endommagé, et avoir la sensation d'être coupé en deux. Cette perte d'intégrité engendre parfois une réaction dépressive ou d'autres mécanismes de défense comme le déni, la banalisation ou parfois l'humour qui permettent de ne pas se laisser submerger par l'anxiété et le désespoir.

Les changements que votre apparence a subis peuvent



être difficiles à accepter pour vous et vos proches.

Vous pouvez être préoccupé par ce que votre conjoint, vos enfants, d'autres membres de votre famille et vos amis pensent de votre apparence, de l'image que vous donnez de vous-mêmes et de comment les autres vous voient.

Vous pouvez craindre que les changements dans votre corps vous rendent peu séduisants, qu'ils effraient les membres de votre famille ou qu'ils nuisent aux rapprochements avec les autres.

Faire le deuil de son « ancien corps » prend du temps, de même que de démêler toutes les émotions liées à ces changements.

Vous aurez besoin de temps pour vous y adapter, et vraisemblablement de vous faire aider.

Il peut être utile de parler de ce que vous ressentez, soit avec votre partenaire ou un ami en qui vous avez confiance.

Votre équipe de soins de santé peut vous suggérer un conseiller professionnel qui a de l'expérience dans l'aide aux personnes qui vivent avec la douleur d'avoir perdu une partie de leur corps et d'avoir subi des changements corporels et qui veulent accroître leur estime d'elles-mêmes.

Les soignants, toutes les ressources mobilisables, doivent vous aider à avancer avec ce nouveau corps, en tentant de mobiliser vos propres ressources pour vous aider à intégrer cette atteinte dans votre vie quotidienne, et passer à autre chose

Un groupe de soutien dont les participants ont vécu une expérience semblable à la vôtre peut vous permettre de discuter avec d'autres qui éprouvent les mêmes peurs et les mêmes inquiétudes que vous.

Pourquoi ne pas essayer une nouvelle coupe de cheveux, une coloration différente, d'autres produits de maquillage ou divers vêtements qui pourraient aider à résoudre les questions liées à votre apparence physique.

Paraître « Bien », peut vous aider à vous sentir mieux, physiquement et à vous aider à gérer vos émotions.

Visiter des amis et pratiquer des activités que vous aimez peut vous aider à vous sentir mieux par rapport à votre image corporelle.

Dites-vous que vous êtes plus que votre corps ou les changements qui l'affectent à cause de votre maladie.

RESTER ACTIF, AGISSEZ !!

L'estime de soi est précieuse pour s'adapter à des expériences de vie parfois difficiles. Donnez-vous de petits objectifs, et de petites tâches à réaliser. Sur les résultats de ces nouvelles expériences, prenez le positif, pour retrouver « la confiance en vous », et vous lancer dans de nouveaux objectifs et de nouvelles actions.

La « confiance en soi », est une composante de l'estime de soi. Elle désigne le sentiment ressenti d'être ou non capable de réussir ce que l'on entreprend.

En ayant « confiance en vous », vous prendrez plus rapidement la décision d'agir, et serez davantage persévérant face à des obstacles. Tirez le bénéfice des gratifications de la réussite, pour moins douter..., etc.

Moins préoccupé par le risque d'échec, vous serez amené à multiplier les actions, qui peu à peu vont nourrir et consolider votre confiance en vous même, et à vous pousser à renouveler les initiatives.

En ayant retrouvé confiance, l'intensité de l'émotion liée à un éventuel échec, sera identique à celle que vous pourriez ressentir si vous n'aviez pas confiance en vous. Cependant, cette émotion et sensation d'échec, durera moins longtemps et vous serez mieux armé pour rebondir et repartir de l'avant vers de nouveaux projets.

« Apprenez à vous respecter et à vous aimer parce que vous passerez toute votre vie avec vous-même. »

ÊTRE CHOISI RASSURE, ÊTRE EXCLU DÉSTABILISE,

A partir du moment où vous réussirez, vous serez amené à réaliser d'autres actions. Il se peut par ailleurs que vous attiriez l'attention. Même si le fait d'être choisi ne permet pas d'accroître l'estime de soi, elle vous vous conforte et vous rassure. L'inverse a tendance à déstabiliser.

Bien évidemment il convient de relativiser, « Agir », peut tout simplement vouloir dire dans un premier temps, faire une activité, en accord avec son état de santé, son état physique, comme par exemple, « sortir de la maison », pour faire une marche dans le quartier, puis en reprenant confiance en soi, élargir le cercle, pour aller plus loin, et rassuré, reprendre ses activités, et assumer celles qui étaient les vôtres avant la chirurgie !!!

Il faut un début à tout, y compris dans sa reconstruction.

Au-delà de l'apparence ou ce qui vous arrive, vous valez toujours, quelque chose, et dites-vous que vous avez des compétences.

Dans cette nouvelle vie, il conviendra, de les mobiliser, les remobiliser, les adapter aux nouvelles conditions, pour vous, et peut être plus tard, lorsque le temps sera venu, pour les autres.



COMMENT ÉVALUER VOTRE ESTIME DE SOI ?

(Echelle d'Estime de Soi de Rosenberg)

TOUT À FAIT EN DÉSACCORD	→	1
PLUTOT EN DÉSACCORD	→	2
PLUTOT EN ACCORD	→	3
TOUT À FAIT EN ACCORD	→	4



- 1 - Je sens que je suis une personne digne d'estime, du moins tout autant que les autres.
 - 2 - Je sens que j'ai de belles qualités, positives.
 - 3 - Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un-e raté-e-.
 - 4 - Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.
 - 5 - Je considère avoir peu de raisons d'être fier-e- de moi.
 - 6 - J'adopte une attitude positive envers moi-même.
 - 7 - Dans l'ensemble, je suis satisfait-e de moi.
 - 8 - J'aimerais avoir plus de respect avec moi-même.
 - 9 - Parfois, je me sens vraiment inutile.
 - 10 - Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.
- Pour chacune des 10 affirmations, attribuer une note de 1 à 4, correspondant à votre ressenti.
Puis, additionner vos scores aux questions 1, 2, 4, 6 et 7.

Pour les questions 3, 5, 8, 9 et 10, inverser la cotation. A savoir :

- Compter 4 → si vous entourez le chiffre 1,
- Compter 3 → si vous entourez le chiffre 2,
- Compter 2 → si vous entourez le chiffre 3,
- Compter 1 → si vous entourez le chiffre 4.

Faites le total de vos points. Vous obtenez alors un score compris entre 10 et 40.

L'interprétation des résultats est identique pour un homme ou une femme.

Votre score inférieur à 25,

vos estime de soi est très faible. Un travail dans ce domaine semble souhaitable.

Votre score est compris entre 25 et 31, votre estime de soi est faible.

Un travail dans ce domaine serait bénéfique.

Votre score est compris entre 31 et 34, votre estime de soi est dans la moyenne.

Votre score est compris entre 34 et 39, votre estime de soi est forte.

Votre score supérieur à 39, votre estime de soi est très forte et vous avez tendance à être fortement affirmé.

Les services de l'afa

- > Conseils et Ecoute avec un patient expert stomisé: stomie@afa.asso.fr et 01 42 00 00 40
- > Retrouvez l'ensemble de l'information sur le site de l'afa www.afa.asso.fr
- > Apprenez tout de votre stomie sur www.miciconnect.com (octobre 2020)

