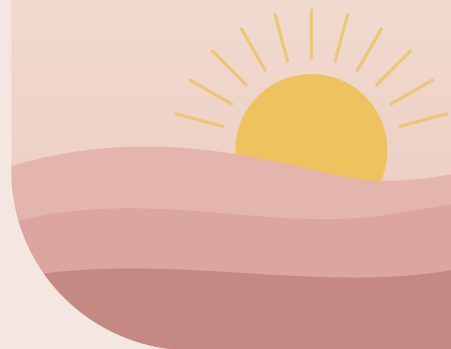


Le corps qui a changé

Le temps de se reconnaître, à son rythme.



Cicatrices, poids, cheveux, peau, énergie, désir : le corps d'après n'est pas toujours celui d'avant. Se sentir étranger·ère à son reflet est fréquent, chez les femmes comme chez les hommes. Il peut falloir du temps pour s'y retrouver, et ce temps n'a pas à être rapide. Tu n'as pas non plus à aimer ton corps pour en prendre soin.

LE CERCLE DU MIROIR

1

Ton reflet a changé.

2

Tu le compares à celui d'avant.

3

Tu évites le miroir, les photos, le regard.

4

Tu te sens loin de toi.

5

Et ce reflet paraît encore plus étranger.

IL EST NORMAL DE...

- ne pas te reconnaître tout de suite
- avoir envie d'éviter le miroir
- être blessé·e par certains regards
- avoir besoin de temps pour l'intimité

Premier pas. Ce que mon corps fait pour moi

2 MIN • SANS MATÉRIEL

Regarder ce que ton corps permet, plutôt que ce à quoi il ressemble. Sans obligation de le trouver beau.

1 Choisis une seule partie de ton corps.

2 Pense à une chose qu'elle te permet de faire aujourd'hui.

3 Remercie-la en pensée, même brièvement.

Inspiré des travaux sur l'appréciation de ce que le corps permet de faire. Les études après un cancer sont encore peu nombreuses : prends ce qui t'aide, et laisse le reste.

Cher toi qui ne te reconnais plus,

moi aussi, j'ai attendu longtemps de revoir mon identité dans le miroir. J'apprends encore à aimer un corps abîmé, mais qui va mieux et continue d'avancer. Tu peux y aller à ton rythme.

Chloé

POUR LES PROCHES

Les compliments ne rassurent pas toujours. Tu peux demander : « Comment tu te sens dans ton corps en ce moment ? »

Si c'est trop lourd. Des soignants peuvent t'accompagner : socio-esthéticien·ne, psycho-oncologue, sexologue. Ton équipe peut t'orienter. En cas de détresse, le 3114 répond 24 h/24.

© 2026 Chloé Bougo • My Dear Cancer. Fiche offerte : tu peux l'imprimer et la transmettre gratuitement, telle quelle, sans modification. Toute revente est interdite. Elle ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.