



Image de soi et image corporelle :

Être bien dans sa peau

Tout au long de la vie, le corps subit une transformation continue. La plupart des changements sont naturels – ils font partie du processus de vieillissement. Mais pas tous, comme le savent la plupart des personnes atteintes d'une maladie rénale. Ces changements n'affectent pas seulement notre image corporelle, ils ont aussi un impact sur notre image de soi. Comment gérer au mieux cette situation ? Comment pouvons-nous être bien dans notre peau ? Jetons un coup d'œil.

Nous nous soucions tous de notre image corporelle, indépendamment de notre sexe, de notre âge ou de notre état de santé. Pourquoi ? Parce qu'une image corporelle positive nous rend plus confiants en nous-mêmes, nous rend plus séduisants et nous fait nous sentir mieux dans l'ensemble.

Mais qu'entend-on exactement par notre « image corporelle » ?

Les psychologues l'ont définie comme « l'image mentale que les gens ont de leurs propres fonctions corporelles et de leur corps, y compris les sensations externes et internes associées. »*

*Leung DKC. Psychosocial aspects in renal patients. Perit Dial Int. 2003;23(S2):S90-94.

Quand le corps change

Il est tout à fait naturel que nous n'aimions pas toujours les changements que subit notre corps – surtout lorsqu'ils sont la conséquence d'une insuffisance rénale chronique. Il est important de savoir comment cela affecte notre image corporelle et notre image de soi.

Pourquoi ? Parce que connaître ces effets est la première étape pour y faire face et conserver une image positive de soi. Parlons donc de ces changements et des moyens d'être bien dans sa peau. Voici quelques-uns des changements les plus fréquents que nous subissons :

- Modifications temporaires ou permanentes de la couleur et de la texture de la peau
- Perte ou raréfaction des cheveux avec un aspect plus sec
- Apparition temporaire d'œdèmes dans les membres
- Cicatrices post-chirurgicales suite à des interventions visant à créer un accès vasculaire
- La voie d'accès vasculaire pour la dialyse dépend du type de fistule ou de cathéter

Il faut du temps pour s'adapter à ces changements et nous avons tendance à penser que nous sommes seuls à les subir. Mais il est important de se rappeler que la plupart des gens sont capables de s'en sortir assez bien – et il est bon de savoir quelles méthodes ils appliquent. Jetons un coup d'œil aux plus efficaces d'entre elles :

La pensée rationnelle

La chose la plus importante à savoir est que vous n'êtes pas seulement défini par ce que vous voyez dans le miroir. L'apparence physique ne vous définit pas. Restez rationnel à propos de vous-même et gardez à l'esprit qu'il y a tellement d'autres choses qui composent qui vous êtes. Soyez-en conscient et utilisez-les pour rester positif, les aspects de l'apparence physique comme les vêtements et la coiffure par exemple, ou essayez d'avoir un regard plus détendu, naturel et équilibré sur les choses.

Regarder ses points forts

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Nous sommes tous confrontés à ces changements. Alors ne vous contentez pas de regarder ce qui n'est plus comme avant, regardez vos points forts. Concentrez-vous sur ce que vous savez faire et tirez parti de vos qualités. Il peut parfois être difficile d'identifier vos propres forces. Posez-vous la simple question de savoir ce que vous aimez chez vous, et ce que les gens apprécient chez vous. Ce sont ces aspects qui peuvent vous aider à renforcer l'image que vous avez de vous-même.





Un discours intérieur positif

Une bonne stratégie consiste à ne jamais oublier à quel point le corps est une chose étonnante et merveilleuse. Même dans les circonstances les plus difficiles, il vous maintient en vie, il se bat même pour que vous viviez. Demandez-vous ce que vous pouvez faire pour votre corps pour le récompenser d'être un tel miracle. Il ne s'agit pas de ce qui change, mais de ce qui est constant : le miracle de la vie elle-même. De cette façon, vous pouvez apprendre à recadrer votre discours intérieur sur vous-même et le transformer en discours positif.

Pratiquer l'esprit critique

Il est judicieux de prendre du recul et d'examiner les fondements de notre insatisfaction quant à l'état de notre corps. La principale raison n'est pas notre corps – c'est la société et ses normes irréalistes de perfection en termes de beauté et d'apparence corporelle. Nous savons tous que l'incarnation de la beauté que nous voyons en ligne et à la télévision est le produit du travail de grandes équipes de spécialistes de la beauté et de nombreuses mani-

pulations numériques. Rappelez-vous sans cesse que cette image n'a rien à voir avec la réalité, et que vous êtes beau ou belle comme vous êtes.

Prendre soin de son corps

Cela ne signifie pas qu'il n'est pas nécessaire de prendre soin de votre apparence physique. Prendre soin de soi est un élément essentiel de la relation que nous entretenons avec notre propre corps et est obligatoire pour jouir d'une bonne qualité de vie. Il y a tant de choses que vous pouvez faire pour chouchouter votre corps. Veuillez consulter votre équipe soignante pour savoir ce qui vous convient le mieux, comme prendre quotidiennement le temps de prendre une douche relaxante, utiliser vos produits nettoyants préférés et créer vos rituels de soins de la peau. Pour être sûr d'utiliser les bons produits, consultez votre dermatologue, ou suivez les recommandations de votre néphrologue. Incluez un minimum de 30 minutes d'activité physique dans votre routine quotidienne et choisissez des aliments sains adaptés à votre régime alimentaire.



Le reclassement positif

C'est l'une des vérités les plus fondamentales de la vie : nous ne pouvons pas changer ce qui est déjà arrivé. Mais nous pouvons certainement changer la façon dont nous regardons des situations spécifiques. Lorsque nous traversons des moments désagréables, l'esprit a tendance à se concentrer uniquement sur les aspects négatifs, en ignorant les aspects positifs. Cela conduit à l'inconfort et à la frustration, et cela vous limite dans la prise des bonnes décisions pour vous-même. Le reclassement positif est un moyen de donner aux événements et à leurs résultats une nouvelle « classification » – une nouvelle catégorie. Vous regardez un événement et cessez de regarder ce qui s'est passé – mais plutôt ce que l'événement dit de vous, ce que vous en avez appris, ou comment il vous a rendu plus fort. Une cicatrice est plus qu'une simple marque. C'est une histoire, un apprentissage, un récit de survie.

Profiter des services de beauté

Faites-vous du bien et accordez-vous quelques moments de détente et de chouchoutage dans un salon de beauté. C'est plus qu'un simple service car vous profitez également d'un moment de détente bien mérité. En plus, vous recevrez des recommandations individualisées et apprendrez des méthodes permettant de maintenir l'apparence souhaitée. Prêtez atten-

tion au soin des cheveux et des ongles afin de bénéficier d'une apparence physique saine et esthétique. Sinon, allez sur Internet, suivez les recommandations des spécialistes et essayez d'inclure leurs conseils dans votre routine de beauté. À propos...Il ne s'agit pas seulement d'une recommandation destinée aux femmes !

Oublier « ce que les autres diront »

Partir du principe que nous savons ce que les autres pensent de nous est une erreur de pensée courante qui induit un malaise émotionnel intense. Nous ne sommes pas capables de lire dans les pensées des autres – et la plupart du temps, ce que nous imaginons que les autres peuvent penser de nous est bien différent de leur perception réelle. Nous pensons souvent que l'accès de dialyse que nous portons est la première chose que les gens voient – alors que la plupart des gens ne le remarquent pas ou n'en font pas grand cas. Et même si quelqu'un a des pensées négatives à votre égard, cela ne sera significatif que si vous lui donnez un sens. Entraînez-vous à ne pas vous en préoccuper. Ne vous soumettez pas à la peur du rejet alors que la plupart des gens ne rejetteraient jamais personne. Surtout pas pour avoir une insuffisance rénale.

Afficher son style

Comme nous l'avons déjà mentionné, il y a des choses que nous ne pouvons pas contrôler. Mais il existe de nombreux aspects que vous pouvez contrôler afin de vous sentir bien dans votre corps. Votre apparence physique peut être améliorée lorsque vous portez des vêtements adaptés à votre style de mode, des articles qui mettent en valeur vos atouts, qui vous font vous sentir à l'aise. Choisissez votre style et portez-le, gardez toujours vos vêtements propres et bien entretenus. Et parlez à d'autres patients pour savoir comment ils ont réussi à s'adapter aux changements et quelles sont les astuces auxquelles ils ont eu recours pour avoir l'apparence physique désirée.

Continuer à parler

Vous saurez à quel point il est libérateur de pouvoir partager ses inquiétudes avec une personne digne de confiance. Exprimez les émotions que vous ressentez face aux changements de votre corps. Surtout lorsque vous commencez la dialyse, période qui apporte tant de changements et tant de nouvelles informations que vous pouvez vous sentir submergé. Entourez-vous de personnes qui peuvent vous apporter un soutien émotionnel, vous redonner confiance en vous en mettant en avant vos forces personnelles. Et si vous avez déjà expérimenté tout cela, entourez-vous d'autres patients qui sont confrontés à ce type de difficultés.



Des techniques de relaxation musculaire

Un moyen utile et peu coûteux de se détendre et de diriger son attention sur son propre corps consiste à pratiquer une technique de relaxation musculaire. L'application régulière de cette méthode diminue le niveau de stress, améliore la qualité du sommeil et réduit la tension musculaire. En vous concentrant sur certaines zones du corps pendant l'exercice de relaxation, vous pouvez devenir plus conscient de votre corps et de vos sensations. Pour avoir les effets escomptés, cet entraînement doit être compris et exécuté correctement, il devra donc

être initié en présence d'un spécialiste. Parlez-en à votre équipe soignante pour personnaliser ces techniques afin qu'elles répondent au mieux à vos besoins.

Ne pas cacher la transformation

Donnez-vous le temps de vous habituer à ce qui est nouveau pour votre corps. Commencez par observer attentivement ce qui est différent. Lorsque vous vous sentez en sécurité et pleinement accepté, laissez vos amis, votre famille, les patients et les membres de l'équipe soignante voir votre accès à la dialyse sans vous sentir gêné d'aucune façon. Si vous ne vous sentez pas encore prêt, ne vous exposez pas à de grands groupes de personnes en portant des vêtements qui permettent de voir l'accès vasculaire. Si vous avez une fistule, optez pour des vêtements à manches longues, et si vous avez un cathéter, portez des foulards ou des vêtements avec un col.

Oui, il peut arriver que le regard curieux des gens se pose sur vous. Pourquoi ne pas briser la glace et donner le ton de la conversation en expliquant ce que signifient ces changements observables et comment ils ont trouvé leur place sur votre corps. De cette façon, vous prendrez le contrôle de la discussion, vous ne partagerez avec les autres que ce que vous voulez, et vous éviterez toute question inconfortable.

Nous sommes là pour vous

Ce sur quoi vous pouvez toujours compter, c'est la compréhension et les conseils de votre équipe soignante. Vous aider à traverser ces changements fait partie de notre travail. Faites appel aux connaissances et à l'expérience de l'équipe chaque fois que vous en avez besoin. Nous vous aiderons sur la voie d'une image de soi positive.