



Estime de soi et cancer du sein

Quand le cancer transforme votre corps (perte capillaire, cicatrice, chirurgie, variations de poids...), il est **compréhensible** que l'estime de soi en soit bouleversée.

Des études montrent que cette baisse d'estime peut être liée à l'anxiété ou à la dépression. Parfois, elle peut impacter votre vie personnelle, familiale ou sociale.

Sachez que **vous n'êtes pas seule**. Beaucoup de femmes traversent le même vécu. Vos émotions sont et seront toujours **légitimes** !

COMMUNIQUEZ

Échanger sur vos émotions, vos appréhensions, vos pensées et ce,
SANS limites !

Entourez vous, vous n'êtes pas seules.
Appuyez vous sur vos amis, votre famille, votre partenaire...



PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS

Vous pouvez :

Vous lancer dans de nouvelles activités :
activité sportive, méditation, relaxation,
activités manuelles et créatives...

Vous accorder des moments bien-être :
massage, soins esthétiques, balades...

NE LAISSEZ PAS LA PLACE AU DOUTE

Posez toutes vos questions, demandez des précisions au corps médical : sur l'évolution de votre corps, les objectifs des traitements, la poursuite des soins, l'avenir et bien encore...



ACCEPTEZ L'AIDE

Prenez contact avec des associations comme La Ligue contre le cancer, Ruban Rose, ou Vivre comme avant...

Participez à des groupes de parole.

S'investir dans une **relation thérapeutique** avec un(e) psychologue.