



**Miroir, miroir, dis-moi...?**

**Regards sur l'image corporelle**

**Par**

**Dany Bélanger, Sexologue clinicien, IRDPQ**

**Micheline Renald, Psychologue, IRGLM**

# À première vue...



- **Phénomène multidimensionnel**
- **Significations différentes chez différents chercheurs et cliniciens**
- **Une vingtaine de définitions répertoriées** (Thompson et coll., 1999)
- **Pas de consensus sur les définitions**

# À première vue...

- **L'image corporelle est fondamentalement subjective**  
*(Cash, 2002; Krueger, 2002; Pruzinsky, 2004)*
  - ◆ **L'évaluation**
  - ◆ **Niveau d'investissement**
  - ◆ **Attention portée aux sensations**
  - ◆ **Résilience face aux changements**
  - ◆ **Facteurs liés à la personnalité**

# À première vue...

- **L'image corporelle n'est pas statique.**
  - ◆ **Éléments du moment issus d'une pléiade de variables personnelles, contextuelles et environnementales**

*(Cash, 2002; Norris et Spelic, 2002; Flannery et Farra, 1999)*

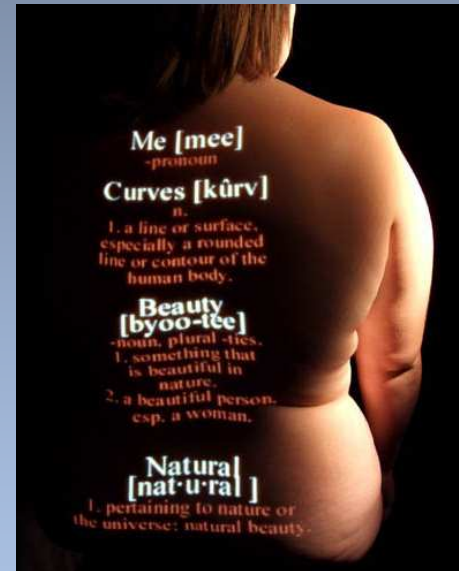


# À première vue...

## ■ Différentes composantes vont modulées la plasticité de l'image corporelle

*(Price, 1990; Andrew et Roy, 1991).*

- ◆ La réalité corporelle
- ◆ L'idéal corporel
- ◆ La présentation corporelle
- ◆ Les crises développementales, les expériences passées
- ◆ Les mécanismes d'adaptation
- ◆ La réaction des autres



# Définition de L'image corporelle

- **“L'image de notre corps formé dans notre esprit, c'est-à-dire la façon dont notre corps nous apparaît à nous-mêmes”** (*Schilder, 1935*).
- **“La représentation de la forme du corps qui est influencée par une variété de facteurs historiques, culturels, sociaux, individuels et biologiques, et qui varie dans le temps”** (*Slade, 1994*)

# Définition Désordre de l'image corporelle

- **Désordre de l'image corporelle: Émotions négatives à l'égard du corps, de ses caractéristiques, ses fonctions ou ses limites qui interfèrent avec le fonctionnement de l'individu**

*(Andrew et Roy, 1991)*



# Continuum des préoccupations liées à l'image corporelle

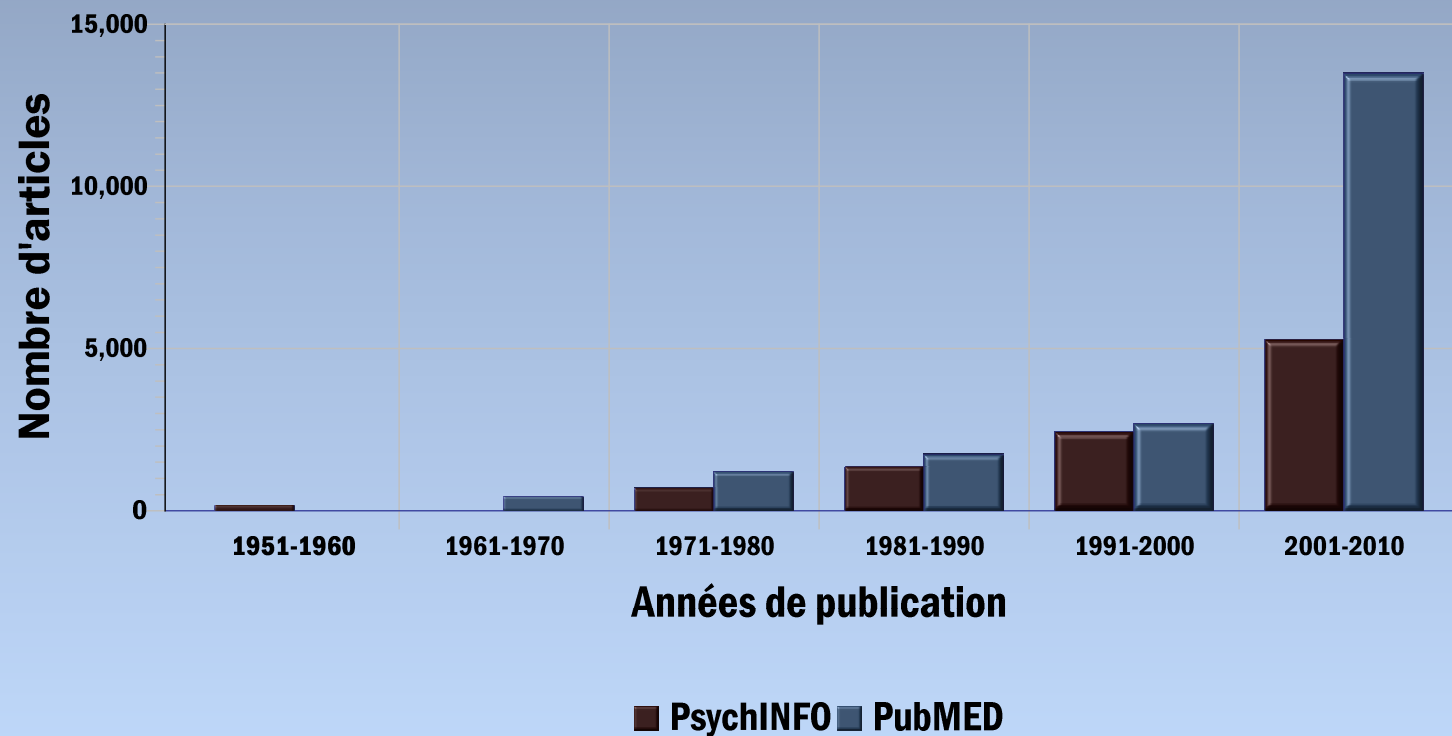


- En réadaptation, dans la plupart des cas, il est préférable de ne pas penser en terme de “désordre” mais de considérer les préoccupations associées sur un continuum

*(e.g. Pruzinsky, 2004)*

# Sujet d'intérêt, mais...

## Citations pour les termes "Body image" et "Body satisfaction" dans les bases de données



# Bouleversement

- **Les patients BMs subissent une altération de leur image corporelle** (*Bors, 1951; Evans, 1962; Stensmann, 1989*)
  - ◆ **Atteinte à l'intégrité**
  - ◆ **Événement soudain et inattendu, pas de temps de préparation**
  - ◆ **Passage brutal de "sujet" à "objet de soin"**
  - ◆ **Incapacités objectives mesurables et variables sur le corps**
  - ◆ **Impact subjectif variable et qui module l'image corporelle (pronostic intérieur)**

# **Lire les incapacités**

- **Fonctions excrétrices**
- **Altération du système nerveux**
- **Perte de masse musculaire, de tonus, répartition des graisses**
- **Incapacité à érotiser (“hédoniser”, “sensualiser”) un corps médicalisé.**



# Impact au quotidien

- **Prendre une douche devant un aidant** (*Stensman, 1989*)
- **Vivre (supporter) “l’intrusion” dans les soins**
- **Se voir dans un miroir plein pied**
- **Se retrouver à l’extérieur**
- **Choisir ses vêtements en fonction de...**
- **Regard de l’autre**

# Impact subjectif

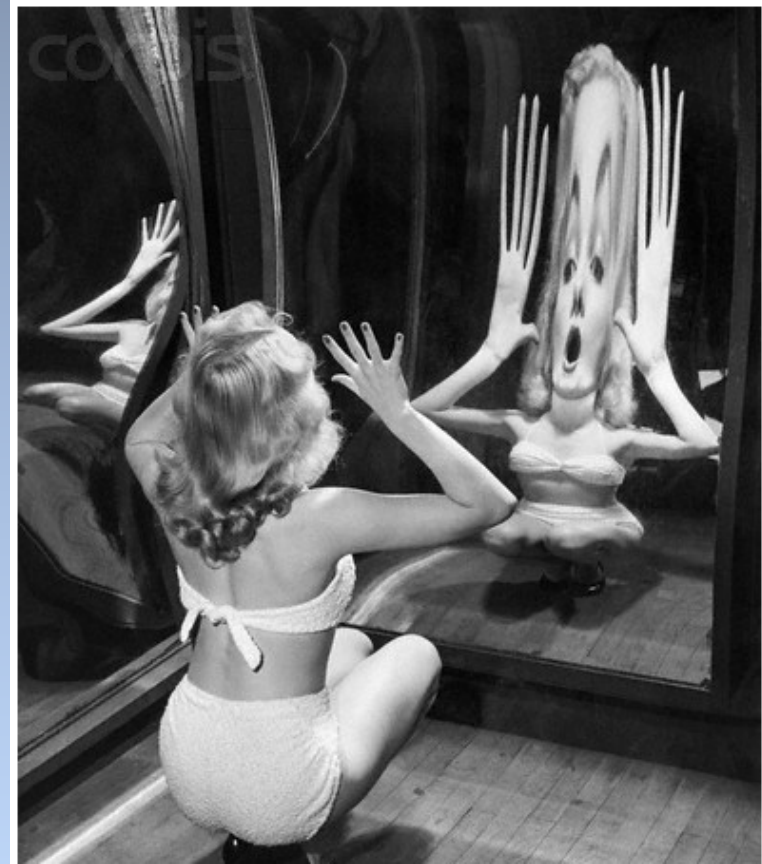
- **Sentiments et perceptions d'injustice, non-sens, blâme, honte...**
- **Perception de fragilité (en moi et en l'autre)**
- **Soins "dégradants", "embarrassants", "la pire des choses"**
- **Dépréciation du néo-corps "jambes allumettes", "bedaine de quad"**

# Expressions multiples des préoccupations

- **Évitement** (mécanisme de défense, fuite)
- **Camouflage, masquage** (*e.g. Weiner, 1975; Davis, 1973*)
- **Recherche de réassurance**
- **Stratégies compensatoires**
- **Dépréciation**
- **Humour (!?)**
- **Retrait** (processus d'adaptation, modèle phasique, recherche d'inimitié avec soi)
- **Choix des objectifs**
- **Choix des aides techniques**

# Comment redresser le miroir déformant

- La vision cognitivo comportementale



# **Approche cognitivo-comportementale**

- **Cadre théorique le plus utilisé pour aborder la question de l'image corporelle**
- **Bien adaptée au contexte de la réadaptation**
- **Perspective qui n'est pas intrinsèquement orientée vers la pathologie**

# **Outil d'évaluation de l'image corporelle**

**Bien plus qu'un simple miroir...**

# Pourquoi évaluer l'image corporelle

- **Meilleure détection de la détresse liée à l'image corporelle**
- **Spécification des préoccupations liées à cette sphère**
- **Raffinement des pronostiques** (*Pruzinsky et Cash 2002*). **Relation claire entre l'image corporelle et le fonctionnement social** (*Wiederman, 2002*).
- **Permet d'aborder de façon systématique la question de l'image corporelle avec les patients** (*Pruzinsky, 2004*).
- **Évaluation des interventions.**

# **Questionnaire sur l'image corporelle** (Cash, 2008)

- **Les pensées automatiques**
- **La présence d'émotions négatives**
- **L'importance donnée à l'apparence**
- **Stratégies d'ajustement**
- **Les impacts sur la qualité de vie**

# Distorsions cognitives en lien avec l'image corporelle (Cash,1997)

- « **La belle ou la bête** »: il s'agit d'une polarisation de la pensée.
- « **Comparaison injuste** »: il s'agit de comparaison biaisée avec son propre idéal ou des idéaux proposés par les médias et la société.
- « **La lunette grossissante** »: il s'agit d'une distorsion reliée à l'attention sélective placée sur un élément insatisfaisant pour la personne.
- « **Le jeu du blâme** » : c'est d'arriver à la conclusion sans preuve qu'un élément de son apparence est la cause de problème, d'injustice ou de préjudice à son égard.

# Distorsions cognitives en lien avec l'image corporelle (Cash, 1997)

- « **L'usurpation de l'esprit** »: il s'agit de projeter sur quelqu'un d'autre les pensées négatives que l'on a soi-même à l'égard de son corps et de les attribuer aux autres.
- « **La prophétie négative** »: il s'agit de prédire que son apparence physique affectera négativement son futur.
- « **L'obligation de bien paraître** »: il s'agit de conclure que l'on ne peut pas faire certaines choses à cause de son apparence.
- « **Le miroir affectif** » : c'est lorsque l'humeur de la personne affecte l'idée qu'elle se fait de son apparence.

# **Pour l'amélioration de l'image corporelle en réadaptation** (Stensman, 1989)

- **Promouvoir l'activité physique**
- **Permettre la découverte des sports adaptés**
- **Favoriser la socialisation avec des personnes non-handicapées**
- **Exploration de nouveaux outils (art thérapie, loisir, groupe de pairs...)**

# **Ce qui nous sert de boussole**

- **Assumer l'importance du langage non-verbal dans la rencontre**
- **Comprendre la façon dont le patient définit son autonomie**
- **Avoir confiance dans l'évolution du pronostic intérieur que se construit le patient.**
- **Influence de l'image corporelle sur les habitudes de prévention (par exemple la prévention des plaies)**
- **Savoir distinguer entre les expressions de douleur vs souffrance**
- **Et puis en filigrane il y a le Soi .....**

# Quand c'est beau, c'est bon

- **Est-ce que nous agissons différemment avec les patients qui sont beaux?**
- **Les condamnés reçoivent des sentences moins sévères. Notés plus favorablement à l'école, jugés comme plus qualifiés par d'éventuels employeurs, plus talentueux**  
*(e.g. Dion, 1972; Sigall, 1975; Dipboye, 1977; Landy, 1974; Rich, 1975)*
- **Nordholm (1980) n=296, 246 femmes et 43 hommes.**



# Quand c'est beau, c'est bon



- Les personnes avec une belle apparence étaient jugées plus favorablement ( $p < 0.001$ ): plus amical, motivé, coopérateur, plaisant, digne de confiance, responsable, intelligent, susceptible de s'améliorer; moins plaignard, moins agressif.
- Pas de différence significative pour l'indépendance, manipulation et les tendances à l'alcoolisme.

**Et ensuite il y a le Soi**

**Pour suivre la réflexion**

**et/ou**

**Poursuivre la réflexion...**

**Merci de votre attention.  
Questions, commentaires?**

**Micheline Renald**

 **514.340.2111 poste 2831**

 **[micheline.renald.irglm@ssss.gouv.qc.ca](mailto:micheline.renald.irglm@ssss.gouv.qc.ca)**

**Dany Bélanger**

 **418.529.9141 poste 6179**

 **[dany.belanger@irdpq.qc.ca](mailto:dany.belanger@irdpq.qc.ca)**