

Décision 1 Quelle suite donner à votre mastectomie ?

Faites le point sur ce qui compte pour vous pour savoir quelle suite donner à votre mastectomie

Vous vous demandez quelle suite donner à votre mastectomie et si vous êtes prête à vous engager dans un parcours de reconstruction. Voici une série de questions pour vous aider à avancer dans votre réflexion.

Ces questions vous permettront d'identifier ce qui compte vraiment pour vous, vos préférences ou au contraire ce que vous ne voulez vraiment pas :

- pour votre image, celle que vous voyez dans votre miroir ou dans le regard des autres ;
- pour votre sentiment de féminité ;
- dans votre processus de guérison ;
- pour votre sexualité ;
- pour vous habiller.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, il s'agit de vous positionner en fonction de ce que vous ressentez.

Vous n'êtes pas obligée de répondre à toutes les questions et vos réponses peuvent évoluer dans le temps. Vous pouvez y répondre seule ou vous en servir pour dialoguer avec vos proches ou votre équipe de soins.

Se réconcilier avec son image

Juste après une mastectomie, regarder son buste dans la glace est une épreuve pour beaucoup de femmes. Il y a plusieurs manières de se réconcilier avec son image :

- certaines femmes font réaliser des tatouages esthétiques (en l'absence de contre-indications médicales : inflammation de la peau, radiothérapie en cours, allergie, etc.) ;
- d'autres ont recours à de la chirurgie de reconstruction d'un volume mammaire et s'arrêtent là ;
- d'autres font une reconstruction d'un volume mammaire avec reconstruction d'une aréole et d'un mamelon ;
- d'autres ont recours à la chirurgie pour améliorer l'aspect esthétique de leur buste qu'elles souhaitent garder plat (ce que certaines personnes appellent « reconstruction à fini plat ») ;
- d'autres ne font rien de tout cela et acceptent leur nouvelle image avec le temps.

→ **Et vous, quel choix vous conviendrait le mieux ?**

Garder un thorax asymétrique ou retrouver une symétrie

Pour certaines femmes qui ont eu une ablation d'un seul sein, un buste asymétrique peut représenter un problème. Certaines d'entre elles ont recours à la chirurgie mammaire reconstructrice pour pouvoir retrouver deux volumes de sein (reconstruction d'un volume mammaire), d'autres au contraire font retirer leur deuxième sein afin d'obtenir un buste plat.

- Vous envisagez d'être asymétrique, c'est-à-dire avec un buste plat d'un côté et avec un volume mammaire de l'autre.
- Vous envisagez d'obtenir un buste plat des deux côtés.
- Vous envisagez de retrouver du volume des deux côtés.
- Vous ne savez pas.
- Autre.

→ **Et vous, qu'en pensez-vous ?**

Certaines femmes assument très bien une silhouette asymétrique dans la vie de tous les jours : avec un sein d'un côté et un buste plat de l'autre, y compris lorsqu'elles sont en maillot de bain ou lorsqu'elles portent des vêtements décolletés ou moulants. Pour d'autres femmes au contraire, il est important d'avoir une silhouette avec des formes de seins préservées, elles peuvent alors soit porter une prothèse externe, soit demander une reconstruction d'un volume mammaire.

- Vous pouvez très bien envisager de n'avoir qu'un seul sein dans toutes les situations (en maillot de bain, en portant un décolleté, lors de moments d'intimité, etc.).
- Préserver votre silhouette d'avant la maladie est une priorité pour vous.
- Vous ne savez pas.
- Autre.

→ **Et vous, comment vous situez-vous ?**

Penser à l'après-mastectomie : tout de suite ou plus tard ?

Certaines femmes ont du mal à mener de front la lutte contre leur cancer, l'acceptation de la perte de leur sein et leur réflexion sur la reconstruction. Elles attendent d'avoir terminé leur traitement avant de commencer la chirurgie de reconstruction d'un volume mammaire. D'autres au contraire souhaitent entreprendre ces différentes actions dans le même temps.

- Vous préférez vous concentrer prioritairement sur le traitement de votre cancer et envisager une reconstruction plus tard.
- Vous préférez commencer votre reconstruction le plus tôt possible.
- Vous ne savez pas.
- Autre.

→ **Et vous, qu'en pensez-vous ?**

Aller de l'avant

Certaines femmes expliquent que reconstruire un volume mammaire les a aidées à « tourner la page du cancer », c'est-à-dire à se sentir capables d'aller de l'avant et de faire des projets sans porter en permanence les stigmates du cancer. D'autres au contraire tiennent à conserver ces traces qui symbolisent leur victoire sur le cancer.

- La reconstruction d'un volume mammaire vous semble indispensable pour aller de l'avant après votre cancer.
- Garder un thorax à plat vous semble la meilleure solution pour aller de l'avant après votre cancer.
- Vous ne souhaitez pas vous concentrer sur ces questions pour le moment.
- Vous ne savez pas.
- Autre.

→ **Et vous, qu'en pensez-vous ?**

S'organiser pour plusieurs opérations : comment faire ?

Sachant qu'une reconstruction en volume de sein demande souvent trois opérations (deux si on commence dès la mastectomie) :

- vous sentez-vous capable mentalement et physiquement de retourner plusieurs fois au bloc opératoire ?
- votre situation professionnelle vous permet-elle d'envisager plusieurs arrêts de travail pour plusieurs opérations chirurgicales successives ?
- votre situation familiale vous permet-elle d'envisager plusieurs périodes de convalescence durant lesquelles vous aurez besoin d'aide pour les tâches ménagères ?
- votre situation financière vous permet-elle d'assumer des coûts non remboursés par l'Assurance maladie (restes à charge, dépassements d'honoraires) ?
- vous ne savez pas ;
- autre.

Retrouver un volume : prothèse implantée ou utilisation d'une autre partie de votre corps

Une reconstruction avec volume se fait soit en insérant sous votre peau une poche souple appelée implant ou prothèse mammaire, soit en prenant de la peau et de la graisse, parfois un petit morceau de muscle sur votre dos ou vos cuisses ou votre ventre, pour remodeler une forme de sein.

- Est-ce que vous êtes à l'aise avec l'idée qu'un chirurgien utilise une partie de votre corps (ventre, cuisse, dos) pour vous refaire un volume de sein ?
- Pensez-vous pouvoir accepter de vivre avec un corps étranger sous la peau (une prothèse, encore appelée implant mammaire) ?
- Pensez-vous pouvoir accepter d'avoir des cicatrices supplémentaires sur le ventre, ou dans le dos, ou sur les cuisses, pour reconstituer un volume mammaire ?
- Vous ne savez pas.
- Autre.

Se sentir féminine

Dans beaucoup de cultures, le sein est symbole de féminité. De nombreuses femmes témoignent pourtant que, même sans leur sein, elles peuvent se sentir très féminines et que leur féminité ne « se loge pas » uniquement dans leur sein.

- Et pour vous aujourd'hui ?
- À quel point la perte d'un sein va impacter ou a impacté votre féminité ?
- Dans quelle mesure la reconstruction d'une forme de sein, d'un volume mammaire, peut-elle impacter votre sentiment de féminité ?
- Dans quelle mesure le fait de garder un buste plat peut-il impacter votre sentiment de féminité ?
- Est-ce que vous pouvez envisager de réinvestir votre féminité avec un seul sein ?
- Pensez-vous que votre réponse puisse évoluer dans le temps ?

Sexualité

Les seins sont des attributs de la sexualité des femmes, leur sensibilité en fait des zones érogènes. Ils sont parfois fortement investis, par la femme elle-même ou par son ou sa partenaire sexuel(le). Réaliser une reconstruction d'un volume mammaire ne constitue pas la solution pour que tout redevienne comme avant sur ce plan. Il est important de pouvoir en parler avec votre partenaire.

Le volume mammaire reconstruit n'a pas la même sensibilité que le sein d'origine, ni la même apparence.

- Pensez-vous pouvoir être à l'aise dans l'intimité avec votre partenaire sans volume de sein ? Temporairement ? Définitivement ?
- Dans quelle mesure les gestes érotiques ou amoureux peuvent-ils être satisfaisants avec ou sans volume mammaire ?
- Si votre partenaire vous pousse à faire une reconstruction, engagez-le ou la à se poser ces questions : est-ce pour calmer son angoisse, pour stimuler son désir... ?

Plus largement, certaines femmes assument le fait qu'elles ont recours à la reconstruction d'un volume mammaire pour se conformer à la norme sociale ou pour répondre à la pression de leur partenaire. D'autres revendiquent le fait que leur corps leur appartient totalement et assument le regard des autres et les éventuelles conséquences sur leur couple.

- Pour quoi et pour qui engageriez-vous une reconstruction d'un volume mammaire ? Avez-vous le sentiment de subir une pression de votre entourage ? de l'équipe de soins ?

Au quotidien, s'habiller

Certaines femmes trouvent qu'avec un sein en moins, avec ou sans prothèse externe, il est plus difficile de porter certains vêtements comme des maillots de bain. D'autres n'y voient aucun inconvénient ou contrainte : elles portent les vêtements qu'elles veulent et que l'on trouve partout. D'autres encore montrent leur asymétrie en portant des vêtements spécifiquement conçus pour les femmes avec un seul sein.

- Et vous, quelle conséquence aura votre mastectomie sur votre façon de vous habiller ? Dans quelle mesure est-ce important pour vous ?
- Vous pouvez concevoir de porter un maillot de bain avec une prothèse externe (coussinet amovible placé dans sa doublure).
- Il est important pour vous de pouvoir trouver des vêtements asymétriques, adaptés à votre nouvelle morphologie.
- Vous pensez que vous serez gênée pour vous habiller.
- Vous ne savez pas.
- Autre.

En conclusion

La reconstruction d'un volume mammaire, même très réussie, ne vous permettra pas de retrouver un sein « comme avant ». Il faut dans tous les cas renoncer à votre sein d'avant la mastectomie.

Dans quelle mesure le fait d'avoir recours à une reconstruction d'un volume mammaire va-t-il vous aider :

- pour votre image, que vous voyez dans votre miroir ?
- pour l'image que les autres vous renvoient dans leur regard ?
- pour votre sentiment de féminité ?
- dans votre processus de guérison ?
- pour votre sexualité ?
- pour vous habiller ?

Dans quelle mesure le fait d'avoir recours à une opération qui permet d'améliorer le rendu esthétique du buste à plat va-t-il vous aider :

- pour votre image, que vous voyez dans votre miroir ?
- pour l'image que les autres vous renvoient dans leur regard ?
- pour votre sentiment de féminité ?
- dans votre processus de guérison ?
- pour votre sexualité ?
- pour vous habiller ?

Dans quelle mesure le fait d'avoir recours à des tatouages artistiques* va-t-il vous aider :

- pour votre image, que vous voyez dans votre miroir ?
- pour l'image que les autres vous renvoient dans leur regard ?
- pour votre sentiment de féminité ?
- dans votre processus de guérison ?
- pour votre sexualité ?
- pour vous habiller ?

** Les tatouages ne peuvent être réalisés que sous certaines conditions : à distance d'une radiothérapie, si la peau est saine, sans inflammation par exemple, etc. Demandez conseil à votre équipe de soins avant de vous lancer.*

Certaines de ces questions peuvent vous paraître inadaptées, voire choquantes, ou ne pas refléter votre situation, alors qu'elles sembleront adaptées à d'autres femmes.

Cette liste de questions n'est pas exhaustive. Pour vous aider dans votre réflexion, n'hésitez pas à mettre par écrit ce que vous ressentez et vos questions et à en discuter avec votre entourage ou votre équipe médicale.

Pour vous aider à faire le choix
qui convient à votre situation
personnelle, rendez-vous sur
www.has.sante.fr

