

Livret d'accompagnement psychologique

Avant une chirurgie de l'obésité

12/1/2026

Introduction

Vous envisagez une chirurgie de l'obésité (chirurgie bariatrique). Cette décision est importante et engageante. Elle ne concerne pas uniquement votre corps, mais aussi votre histoire personnelle, vos émotions, vos relations et votre identité.

Ce livret a pour objectif de vous accompagner **avant l'intervention**, afin de vous aider à comprendre les enjeux psychologiques de ce parcours, à vous préparer aux changements à venir et à devenir acteur ou actrice de votre transformation.

La chirurgie est un **outil**, pas une solution magique. L'accompagnement psychologique est là pour vous aider à en tirer les meilleurs bénéfices, dans le respect de votre rythme et de votre singularité.

1. Comprendre l'obésité autrement

1.1 L'obésité : bien plus qu'une question de volonté

L'obésité n'est pas une simple conséquence d'un manque de contrôle ou de motivation. Elle résulte d'un ensemble de facteurs : biologiques, psychologiques, familiaux, sociaux et émotionnels.

Beaucoup de personnes ont déjà essayé de nombreux régimes, souvent avec des reprises de poids. Ces échecs ne signifient pas que vous avez « échoué », mais que les causes profondes n'ont pas toujours été prises en compte.

1.2 Le corps comme protection : le « corps-carapace »

Pour certaines personnes, le surpoids a joué – parfois inconsciemment – un rôle protecteur :

- Protection contre le regard des autres
- Protection contre la séduction ou la sexualité
- Apaisement des émotions difficiles (stress, tristesse, colère, solitude)

Manger peut alors devenir une façon de calmer une tension intérieure ou de combler un vide émotionnel.

Perdre du poids peut donc fragiliser ces protections, ce qui explique pourquoi un accompagnement psychologique est essentiel.

2. Se préparer psychologiquement à la chirurgie

2.1 Donner du sens à votre démarche

Avant l'opération, il est important de prendre le temps de réfléchir :

- Pourquoi souhaitez-vous cette chirurgie aujourd'hui ?
- Qu'en attendez-vous réellement ?
- Qu'est-ce que vous espérez voir changer dans votre vie ?

Cette réflexion permet de **mentaliser le projet**, c'est-à-dire de ne pas vivre la transformation comme quelque chose de brutal ou subi.

2.2 La place de l'équipe pluridisciplinaire

La chirurgie de l'obésité s'inscrit dans un suivi global associant :

- Le ou la chirurgien·ne
- Le ou la nutritionniste
- Le ou la psychologue
- Le ou la psychiatre (si nécessaire)

Chacun a un rôle complémentaire. Le suivi psychologique n'est ni un jugement, ni un obstacle : c'est un **espace de parole sécurisé** pour vous préparer et vous soutenir.

3. Les changements psychologiques possibles après la perte de poids

3.1 Un bouleversement de l'image du corps

La perte de poids peut être rapide. Il est fréquent de :

- Ne pas se reconnaître dans le miroir
- Avoir l'impression d'un décalage entre ce que l'on voit et ce que l'on ressent
- Se sentir « étrange » dans son propre corps

Votre esprit a besoin de temps pour intégrer cette nouvelle image. Cela est normal.

3.2 Vulnérabilité émotionnelle

Lorsque le poids ne joue plus son rôle protecteur, certaines émotions peuvent ressurgir :

- Anxiété
- Tristesse
- Souvenirs douloureux
- Sentiment de vide

Le suivi psychologique permet d'apprendre **d'autres moyens d'apaisement** que l'alimentation.

4. L'entourage et la famille : un équilibre à réajuster

Votre transformation peut aussi avoir un impact sur votre entourage.

Certaines réactions sont fréquentes :

- Inquiétude
- Incompréhension
- Résistance au changement

Parfois, sans le vouloir, la famille peut freiner votre évolution (habitudes alimentaires, peur de vous voir changer, perte de repères).

Un travail psychologique peut vous aider à :

- Poser des limites
- Gagner en autonomie
- Trouver votre juste place dans vos relations

5. Le regard des autres et le stigmate du poids

Même après une perte de poids, le regard des autres peut rester difficile à vivre.

Il arrive que :

- Le jugement social soit intériorisé
- La peur d'être observé ou évalué persiste
- Le sentiment de légitimité mette du temps à s'installer

L'objectif du travail psychologique est de vous aider à construire **votre propre récit**, indépendamment des attentes sociales.

6. Vos ressources pour la suite

La chirurgie ouvre une possibilité de changement, mais la reconstruction est progressive.

Vous pourrez, avec le temps :

- Développer une meilleure écoute de vos sensations
- Trouver de nouvelles façons de gérer vos émotions
- Renforcer l'estime de vous-même
- Habiter votre corps autrement

Conclusion

S'engager dans une chirurgie de l'obésité, c'est bien plus qu'une transformation physique. C'est un **chemin personnel**, parfois déstabilisant, souvent exigeant, mais aussi porteur de renouveau.

Vous n'êtes pas seul·e dans ce parcours. L'accompagnement psychologique est là pour vous aider à traverser les étapes, à comprendre ce qui se joue pour vous et à construire un changement durable et respectueux de qui vous êtes.

Prenez le temps. Votre rythme est le bon.

Ce livret est un support d'accompagnement et ne remplace pas les échanges avec les professionnels de santé qui vous suivent.