

La scoliose face au miroir chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte



® Scoliose et Partage

Le **ressenti face à la scoliose et au miroir** est une dimension très importante — et souvent peu abordée — de la maladie.

Le miroir de l'enfant et de l'adolescent

💡 Le miroir : révélateur ou épreuve ?

La scoliose n'est pas seulement une déviation de la colonne vertébrale. Elle peut modifier :

- L'alignement des épaules
- La symétrie de la taille
- La position des omoplates
- La hauteur des hanches
- La posture globale

Face au miroir, ces asymétries peuvent devenir très visibles... parfois plus que dans le regard des autres.

💡 Ressentis fréquents

Chaque personne vit sa scoliose différemment, mais certains sentiments reviennent souvent :

- **Surprise ou choc** lors du diagnostic
- **Difficulté à reconnaître son corps**
- **Gêne esthétique** (surtout à l'adolescence)
- **Comparaison aux autres**
- **Hyper-focalisation sur le défaut**
- Parfois au contraire : **indifférence ou acceptation rapide**

Chez les adolescents, l'image corporelle est particulièrement sensible. La scoliose peut toucher l'estime de soi, la confiance, la féminité ou la masculinité perçue.

❤️ Ce qu'il est important de rappeler

- La scoliose **ne définit pas la personne**.
- L'asymétrie est souvent **moins visible pour les autres que pour soi**.
- Le corps évolue : traitement, kiné, sport adapté peuvent améliorer posture et ressenti.
- Le travail psychologique (verbalisation, groupe de parole) aide beaucoup.

Pistes pour mieux vivre le miroir

- Se regarder avec une posture active (redressée, respirée)
- Éviter l'auto-inspection répétée
- Se concentrer sur ce que le corps **permet de faire**, pas seulement sur son apparence
- Pratiquer un sport qui renforce la conscience corporelle (natation, Pilates, yoga adapté)
- Échanger avec d'autres personnes concernées
-  **Se regarder autrement**
- Il y a un moment particulier.
Celui où l'on se retrouve face au miroir.
- On se tourne un peu.
On penche la tête.
On cherche ce que le médecin a vu.
- Une épaule un peu plus haute.
Une taille un peu creusée d'un côté.
Un dos qui ne semble pas tout à fait symétrique.
- Et parfois, une question silencieuse :
« Pourquoi moi ? »
- La scoliose ne se voit pas toujours aux yeux des autres.
Mais dans le miroir, elle peut prendre toute la place.
Elle peut faire douter.
Elle peut faire comparer.
Elle peut faire perdre un peu de confiance.
- Et pourtant...
- Un corps avec une scoliose reste un corps capable.
Capable de bouger.
De danser.
De rire.
D'aimer.
De grandir.
- La colonne n'est pas droite, mais la personne est entière.
- Avec le temps, avec l'accompagnement, avec le mouvement, le regard change.
On apprend à voir plus loin que la courbe.



On découvre sa force.

On comprend que l'asymétrie n'enlève rien à la valeur.

- Le miroir ne montre qu'une image.
- Il ne montre pas le courage.
- Il ne montre pas la résilience.
- Il ne montre pas la lumière intérieure.
- La scoliose fait partie de l'histoire.
- Elle ne définit pas l'identité.
- Et petit à petit,
le miroir devient moins un juge et davantage un témoin :
celui d'un corps unique, vivant, et digne d'être regardé avec bienveillance.

Message aux parents

Lorsque votre enfant découvre sa scoliose, il ne découvre pas seulement un diagnostic.

Il découvre un nouveau regard sur son corps.

Derrière les examens, les rendez-vous médicaux, les mesures d'angles et les termes techniques, il y a souvent des émotions silencieuses :

de la peur, de la gêne, de la colère, parfois de la honte.

Votre enfant peut ne pas en parler.

Ou au contraire en parler beaucoup.

Les deux sont normaux.

Ce qu'il ou elle attend surtout, c'est :

- d'être écouté(e) sans être minimisé(e)
- d'être rassuré(e) sans que ses émotions soient niées
- d'être regardé(e) avec la même fierté qu'avant

Évitez les phrases comme :

« Ce n'est rien »

« Ça ne se voit pas »

« Tu exagères »

Même si l'intention est protectrice, le ressenti, lui, est réel.

Rappelez-lui plutôt que :

- Son corps reste fort et capable
- La scoliose ne définit pas sa valeur
- L'amour et le regard de ses proches ne changent pas

Votre attitude façonne son regard sur lui-même.

La confiance que vous lui transmettez aujourd’hui l'aidera à se tenir plus droit demain — dans son dos, mais surtout dans son estime.

Quand consulter un soutien psychologique ?

La scoliose est une réalité physique.

Mais son impact peut aussi être émotionnel.

Il est parfois difficile de savoir si les inquiétudes sont passagères... ou si un accompagnement serait bénéfique.

Consulter un(e) psychologue ne signifie pas que la situation est grave.

Cela signifie simplement que l'on souhaite offrir un espace d'écoute et de soutien.

Il peut être utile de consulter si votre enfant :

- Évite systématiquement le miroir ou au contraire s'observe de manière obsessionnelle
- Refuse certaines activités (piscine, sport, vestiaires) par honte de son corps
- Se replie sur lui-même ou s'isole davantage
- Exprime une forte dévalorisation (« Je suis moche », « Mon corps est abîmé »)
- Présente une anxiété importante liée au traitement (corset, examens, chirurgie)
- Montre des signes persistants de tristesse ou d'irritabilité

Chez l'adolescent, ces signaux peuvent être discrets.

Un changement d'attitude ou d'humeur prolongé mérite d'être pris au sérieux.

Pourquoi consulter ?

Un soutien psychologique permet :

- D'exprimer ses émotions sans jugement
- De restaurer l'estime de soi
- D'apprendre à apprivoiser son image corporelle
- De mieux vivre le traitement et les étapes médicales



Parfois quelques séances suffisent.

Parfois un suivi plus long apporte un réel apaisement.

Demander de l'aide est une force, pas une faiblesse.

Prendre soin du moral, c'est aussi prendre soin du dos.

Comment parler de la scoliose en famille ?

La scoliose ne concerne pas seulement le dos.

Elle entre dans la vie familiale : les rendez-vous, les discussions, parfois les inquiétudes.

En parler ouvertement permet d'éviter les malentendus... et de renforcer le lien.

Créer un espace de parole simple

Choisissez un moment calme.

Posez des questions ouvertes :

- « Comment tu te sens avec tout ça ? »
- « Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi en ce moment ? »
- « Est-ce qu'il y a quelque chose qui t'inquiète ? »

Écoutez sans corriger immédiatement.

L'objectif n'est pas de rassurer à tout prix, mais d'accueillir ce qui est dit.

Trouver le bon équilibre

- Évitez que la scoliose devienne le seul sujet de conversation.
- Continuez à parler projets, loisirs, école, amis.
- Maintenez les règles et le cadre familial habituels : la scoliose n'efface pas l'adolescent.

Elle fait partie de la vie, mais ne doit pas prendre toute la place.

Inclure les frères et sœurs

Les autres enfants peuvent :

- S'inquiéter sans oser poser de questions
- Se sentir mis de côté
- Ou au contraire minimiser la situation

Expliquez simplement ce qu'est la scoliose.

Rassurez : ce n'est pas contagieux, ce n'est la faute de personne.

Encouragez l'entraide, sans créer de surprotection.

Transmettre un regard bienveillant

Les mots des parents deviennent la voix intérieure de l'enfant.

Dire :

« Ton corps traverse quelque chose, mais il reste fort. »

« Nous sommes là avec toi. »

C'est l'aider à construire une image de lui-même plus solide que la courbure de sa colonne.

\Message final

La scoliose est une courbe.

Elle ne trace pas la valeur d'une personne.

Un accompagnement médical soigne le corps.

Un accompagnement familial et émotionnel soutient la personne entière.

Ensemble, on peut apprendre à se regarder autrement.

« Se tenir droit, dans son dos et dans son estime. »

Le miroir de l'adulte

Adulte, scoliose et miroir

Se réconcilier avec son image

À l'âge adulte, la scoliose ne ressemble plus tout à fait à celle de l'adolescence.

Elle est parfois ancienne.

Parfois oubliée.

Parfois revenue avec les douleurs, la fatigue, le temps.

Et puis il y a le miroir.

On ne cherche plus forcément la symétrie parfaite.

Mais on remarque.

Une épaule qui tombe.

Une taille déséquilibrée.

Un dos qui semble porter plus que son poids.

Ce n'est pas seulement esthétique.

C'est aussi symbolique.



Le miroir peut réveiller :

- La mémoire du diagnostic
- Le souvenir du corset
- Une chirurgie passée

- Ou au contraire, le regret de ne pas avoir été suivi

À l'âge adulte, la scoliose peut s'accompagner d'un autre ressenti : la confrontation au vieillissement.

« Est-ce que ça va s'aggraver ? »

« Mon corps va-t-il tenir ? »

« Pourquoi ai-je encore mal ? »

Il y a parfois une fatigue invisible.

Une impression que le corps demande plus d'attention que celui des autres.

Et pourtant...

Ce corps a traversé les années.

Il a travaillé.

Porté des enfants.

Fait du sport.

Aimé.

Tenue debout malgré la courbe.

La scoliose adulte n'est pas seulement une déformation.

C'est une histoire inscrite dans le dos.

Le miroir peut devenir un lieu de jugement...

ou un lieu de reconnaissance.

Reconnaitre que l'on a fait de son mieux.

Reconnaitre que le corps a compensé, adapté, résisté.

Reconnaitre sa solidité.

La colonne n'est pas droite.

Mais la trajectoire de vie l'est peut-être.

Apprendre à se regarder avec douceur, c'est accepter que le corps évolue, sans que cela diminue la valeur, la féminité, la masculinité ou la dignité.

La scoliose fait partie du paysage.

Elle ne définit pas l'identité.

❤ Couple et image de soi

La scoliose ne se vit pas seulement face au miroir.

Elle se vit aussi dans le regard de l'autre.

À l'âge adulte, le corps porte une histoire.

Parfois des cicatrices.

Parfois des asymétries plus visibles avec le temps.

Parfois des douleurs qui influencent la posture, la fatigue, la disponibilité.

Dans l'intimité, certaines questions peuvent apparaître :

- « Est-ce qu'il/elle remarque ma déformation ? »
- « Est-ce que je suis encore attrant(e) ? »
- « Dois-je cacher mon dos ? »

Il arrive que la gêne soit plus forte pour soi que pour son partenaire.

La réalité est souvent différente de la perception.

Ce que l'on voit comme un défaut est parfois perçu par l'autre comme une singularité, voire comme invisible.

💡 Oser en parler

Mettre des mots permet d'éviter les malentendus.

Dire simplement :

« J'ai parfois du mal avec l'image de mon dos. »

« Certaines positions me sont inconfortables. »

c'est ouvrir un espace de compréhension.

La vulnérabilité peut renforcer la proximité.



🌿 Redéfinir l'attractivité

L'attraction ne repose pas sur la symétrie parfaite.

Elle repose sur la présence, la confiance, la connexion.

Un corps avec une scoliose reste un corps vivant, sensible, capable d'amour et de désir.

La courbe du dos ne détermine pas la valeur affective ni la sensualité.

🤝 Se rappeler

Le partenaire regarde une personne entière.

Pas un angle mesuré en degrés.

Apprendre à se voir avec plus de douceur permet aussi d'être plus libre dans la relation.

🧘 Bouger à l'âge adulte avec une scoliose

Pendant longtemps, certains adultes ont entendu :

« Faites attention à votre dos. »

Et parfois, cela s'est transformé en :

« Évitez de trop bouger. »

Pourtant, le mouvement est souvent un allié précieux.

À l'âge adulte, la scoliose peut s'accompagner de raideurs, de douleurs musculaires, de fatigue.

Le corps compense depuis des années. Il a développé des équilibres parfois fragiles.

Bouger ne signifie pas forcer.

Bouger signifie entretenir, assouplir, renforcer, respirer.

Pourquoi le mouvement est important

Une activité adaptée permet :

- De renforcer les muscles de soutien
- D'améliorer la posture
- De diminuer certaines douleurs mécaniques
- De préserver la mobilité avec l'âge
- De retrouver confiance dans son corps

L'inactivité, en revanche, entretient souvent les tensions et la perte de mobilité.

Apprendre à écouter son corps

Avec une scoliose, l'objectif n'est pas la performance.

C'est l'équilibre.

Il est utile de :

- Respecter les phases de fatigue
- Éviter les gestes répétés douloureux
- Progresser progressivement
- Se faire accompagner si besoin (kinésithérapeute, enseignant formé)



La douleur aiguë persistante n'est pas normale : elle mérite un avis médical.

Activités souvent bien tolérées

- Marche régulière
- Natation douce
- Pilates adapté
- Yoga avec ajustements
- Renforcement musculaire encadré

- Étirements ciblés

Chaque scoliose est différente.

Il n'existe pas de sport interdit universel, mais des adaptations personnelles.

❤ Retrouver la confiance

Bouger, c'est aussi se réapproprier son corps.

Ce n'est pas chercher à corriger une courbe.

C'est apprendre à vivre avec elle.

Un dos avec une scoliose peut rester actif, solide, évolutif.

La mobilité est un investissement pour l'avenir.

À tout âge.

L'activité physique peut aider à s'accepter et à prendre confiance en soi, qu'on soit enfant, ado ou adulte

