Un projet mené par

et soutenu par

IMAGE ET PRESENTATION DE SOI

DANS UNE PERSPECTIVE DE REHABILITATION PSYCHOSOCIALE

Karine MORIN et Dorothée FANGET

GUIDE DU THERAPEUTE

&

MANUEL D'ANIMATION DE GROUPE

Recommandations pour monter un groupe sur l'estime de soi pour les personnes présentant des troubles psychiques : mise en place d'intervention

Service Hospitalo-Universitaire IP3R
Pôle Centre rive gauche
Centre Hospitalier le Vinatier Lyon

Service Hospitalo-Universitaire IP3R
Pôle Centre rive gauche
Centre Hospitalier le Vinatier Lyon

SOMMAIRE

Introduction

Entretien pré et post groupe avec passation des échelles psychométriques **p 1-3**

- Echelle Body Esteem Scale **p 4**
- Echelle de satisfaction des domaines de la vie **p 5**
- Echelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh **p 6**

Déroulé des 13 séances groupales

- Séance 1 : Présentation du contenu groupal et des objectifs du groupe **p 7**
- Séance 2 : Les codes sociaux dans les interactions sociales **p 8**
- Séance 3 : Présentation de soi et hygiène corporelle **p 9**
- Séance 4 : Prendre conscience de mon corps et de mes émotions **p 10-11**
- Séance 5 : Mes idées et désirs éventuels de changement **p 12-13**
- Séance 6 : Présentation et estime de soi **p 14-15**
- Séance 7 : Lieux de bien-être et hygiène vestimentaire **p 16-17**
- Séance 8 : Planning et organisation du bien-être **p 18-19**
- Séance 9 : Approche sensorielle, Découverte des odeurs et textures **p 20-21**
- Séance 10 : Atelier pratique, Réalisation des produits **p 22**
- Séance 11 : Oser le changement, La socio-coiffure **p 23**
- Séance 12 : Eveil des couleurs, La socio-esthétique **p 24**
- Séance 13 : Le Club House **p 25**

Annexes et tâches à domicile **p 26-63**

Bibliographie **p 64-66**

Service Hospitalo-Universitaire IP3R
Pôle Centre rive gauche
Centre Hospitalier le Vinatier Lyon

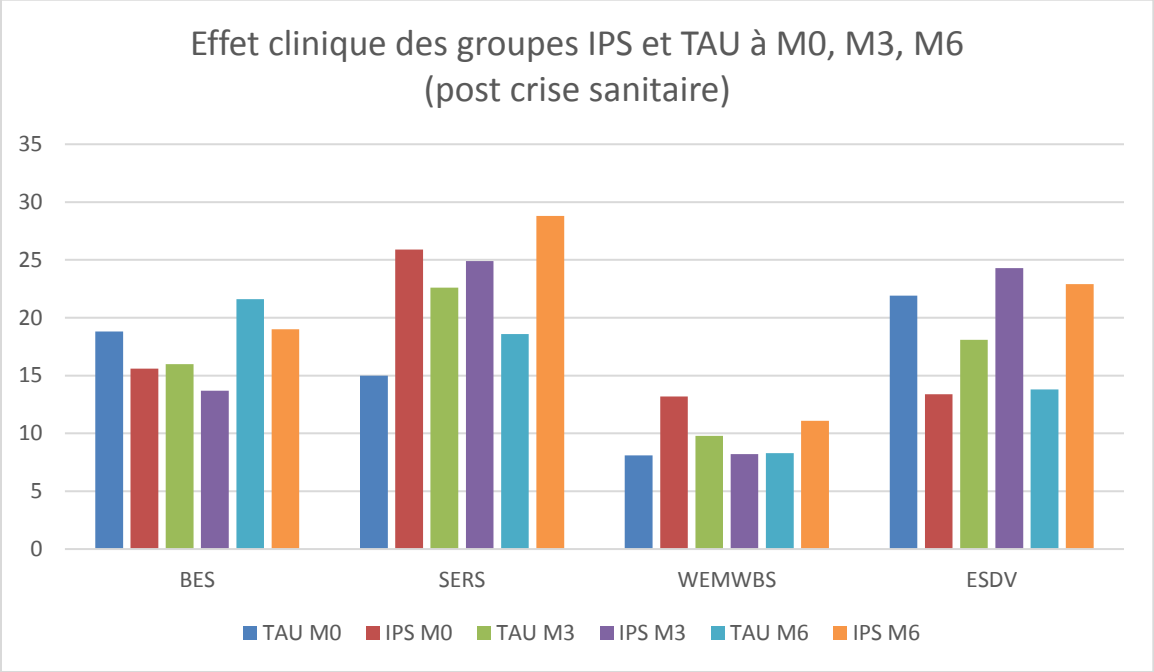
INTRODUCTION

Les personnes avec troubles psychiques sévères, en cours de rétablissement, rencontrent des obstacles à leur réinsertion socio-professionnelle. Le Service Hospitalo Universitaire, Référent en Intervention Précoce, Réhabilitation et remédiation cognitive (IP3R) a pour but de les aider à surmonter ces obstacles grâce à des outils de soins spécifiques. L'un des freins répertoriés à la réinsertion est la faible estime de soi qui peut s'exprimer par des difficultés à prendre soin de son corps. Prendre soin de son apparence, peut améliorer l'estime de soi et favoriser l'inclusion socio-professionnelle des personnes ayant des troubles psychiques sévères. Le programme groupal dont il est question dans ce document est centré sur la présentation de soi et l'image de soi. L'intervention d'une socio-esthéticienne et d'une socio-coiffeuse, est une aide à l'insertion socio-professionnelle.

Ce programme consiste à aborder l'importance de prendre soin de soi en séances en groupe, en prenant appui sur différents outils et professionnels. Une équipe pluridisciplinaire est impliquée dans le projet, dont des professionnels tels qu'infirmière, psychiatre, psychologues cliniciens, chargées d'insertion professionnelle, conseillère en économie, sociale et familiale (CESF), ergothérapeute et éducatrice spécialisée. De plus, une socio-esthéticienne et une socio-coiffeuse, extérieures au service hospitalier, interviendront lors de 2 séances groupales dédiées. Leurs approches seront théoriques et pratiques.

Nous ferons une présentation des différents dispositifs existants ayant pour but de faciliter l'accès à l'emploi de personnes en insertion ou en réinsertion professionnelle. Le Clubhouse Lyon intervient lors d'une séance spécifique.

Afin de déterminer l'impact de cette prise en charge, nous avons évalué l'estime de soi corporelle, mais aussi l'estime de soi en général, le bien-être et l'insertion socio-professionnelle, avant et après la prise en charge groupale, à 1, 3 et 6 mois après la fin du groupe. Nous avons utilisé les échelles suivantes : Body Esteem Scale, Self Esteem Rating Scale, WEMWBS, l'échelle de satisfaction des domaines de la vie et l'échelle de satisfaction des relations/ loisirs/formation et emploi.



Ainsi, vous trouverez dans ce guide, les informations et outils nécessaires à la mise en œuvre de ce groupe au sein de votre structure.

Pour chaque séance, nous vous avons répertorié les objectifs, les supports utilisés, le déroulement de la séance ainsi que les techniques pédagogiques pour animer et faciliter le processus thérapeutique.

ENTRETIEN PRE ET POST GROUPE AVEC PASSATION DES ECHELLES PSYCHOMETRIQUES

Entretien de pré admission au groupe Image et Présentation de Soi dans une perspective de réhabilitation psychosociale

Le groupe se déroule sur 13 séances de 2heures, une fois par semaine.
Il aborde différentes thématiques afin de faciliter la réinsertion sociale et/ou professionnelle. Des tâches à domiciles sont proposées en alternance de certaines séances qui ont pour but de servir de support à la séance suivante. Ces exercices ne prennent pas plus de 10 minutes mais sont importants.

Nom :
Prénom :

Nom du médecin psychiatre référent:

Taille : Poids : IMC :
Age : Allergie cutanée : Oui / Non

Date de l'entretien :
Noms des personnes qui mènent l'entretien :

La passation des 4 échelles s'effectue en pré-groupe et sera à renouveler à M1, M3 et M6.

- Body Esteem Scale
- La S.E.R.S
- L'échelle satisfaction des domaines de la vie
- L'échelle WEMWBS

Service Hospitalo-Universitaire IP3R
Pôle Centre rive gauche
Centre Hospitalier le Vinatier Lyon

Déroulé de l'entretien pré groupe : Attentes, objectifs, motivations …

Déroulé de l'entretien post groupe : Ce que vous avez pensé du groupe, atteinte des objectifs …

Le Body Esteem Scale (BES ; Mendelson et al., 2001) est fréquemment utilisé dans la littérature (Flament et al., 2012 ; Holmqvist, Lunde, & Frisén, 2007 ; Ivarsson, Svalander, Litlere, & Nevonen, 2006 ; Jackson & Chen, 2010 ; Lawrence, Fauerbach, & Thombs, 2006). Le BES a été élaboré et validé chez les adolescents et les jeunes adultes des deux sexes. Il s'agit d'une mesure qui se réfère à l'estime corporelle envers l'apparence générale et le poids, mais aussi à la manière dont l'individu évalue l'appréciation des autres concernant son apparence générale.

La S.E.R.S : L'estime de soi peut être définie comme le jugement global ou l'évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle. C'est un indicateur d'acceptation, de tolérance et de satisfaction personnelle à l'égard de soi.
L'estime de soi est en lien avec le niveau de bien être global d'une personne et peut avoir une influence sur la sévérité et l'évolution de certains symptômes ou trouble psychiatrique comme la dépression. Une évaluation négative de soi peut gêner un individu dans la réalisation de ses projets, dans ses interactions sociales ou dans son parcours de rétablissement.
Cette échelle donne un score total sur 60 points. *Dans l'étude de validation française (Lecomte et al., 2006), les personnes souffrant d'un trouble psychiatrique sévère, inscrites dans un parcours de réhabilitation présentaient une estime de soi négative en moyenne à 30.2, et une estime de soi positive en moyenne à 47.5; La moyenne dans la population contrôle (étudiants) était de 27.8 pour l'estime de soi négative et 51.3 pour l'estime de soi positive.*

L'échelle satisfaction des domaines de la vie : Les analyses factorielles ont permis d'identifier quatre sous-échelles dans la population clinique et cinq dans la population générale. La consistance interne de l'échelle globale (alpha = 0,90) et des sous-échelles (alpha entre 0,60 et 0,84) s'est avérée excellente et la stabilité temporelle de l'instrument s'est avérée bonne (r =0,73). De plus, des analyses de la variance et l'analyse discriminante permettent de constater que les sous-échelles ont un pouvoir discriminant élevé ; elles permettent de distinguer la population générale, les bénéficiaires d'aide sociale et les personnes psychotiques. Les résultats obtenus suggèrent que l'ESDV possède de très bonnes qualités psychométriques et constitue une mesure valide de qualité de vie subjective pour des études descriptives ou évaluatives

Le but de l'échelle WEMWBS n'est pas de rechercher des symptômes de maladie, mais au contraire d'évaluer des signes de bonne santé psychique, aussi appelé **bien-être mental**. Celui-ci est divisé en deux catégories : le **bien être hédoniste** (état de bonheur et de satisfaction de vie) et **eudémoniste** (fonctionnement psychologique positif, relations satisfaisantes avec les autres, réalisation de soi et acceptation).*Dans cette échelle, il n'existe pas de score seuil.* ***Plus le score est élevé, plus le bien-être psychologique de l'individu est fort****. Dans l'étude de validation française (Trousselard et al., 2016) les scores moyens de bien-être étaient de 51,47 (sd≈7) dans la population contrôle constituées de travailleurs, de 51, 88 (sd≈7) chez les étudiants et de 44,86 (sd≈9) dans la population patient (schizophrénie).*

Body Esteem Scale

Nous vous proposons une série d'affirmations. Lisez, s'il vous plaît, chaque affirmation et entourez la réponse de votre choix :

Jamais = 1	Rarement = 2	Quelques fois = 3	Souvent = 4	Toujours = 5

1. J'aime ce que je représente en photo	1 2 3 4 5
2. Les autres me trouvent beau	1 2 3 4 5
3. Je suis fier de mon corps	1 2 3 4 5
4. Je suis préoccupé par l'envie de modifier ma masse corporelle	1 2 3 4 5
5. Je pense que mon apparence pourrait m'aider à obtenir un travail	1 2 3 4 5
6. J'aime ce que je vois lorsque je me regarde dans un miroir	1 2 3 4 5
7. Il y a beaucoup de choses que je changerais à mon apparence si je le pouvais	1 2 3 4 5
8. Je suis content de mon poids	1 2 3 4 5
9. J'aimerais être plus beau	1 2 3 4 5
10. J'aime vraiment mon poids	1 2 3 4 5
11. J'aimerais ressembler à quelqu'un d'autre	1 2 3 4 5
12. Les personnes de mon âge apprécient mon apparence	1 2 3 4 5
13. Mon apparence me dérange	1 2 3 4 5
14. Je suis aussi beau que la plupart des gens	1 2 3 4 5
15. Je suis plutôt content de mon apparence	1 2 3 4 5
16. Je pense que mon poids est proportionnel à ma taille	1 2 3 4 5
17. J'ai honte de mon apparence	1 2 3 4 5
18. Me peser me déprime	1 2 3 4 5
19. Mon poids me rend malheureux	1 2 3 4 5
20. Mon apparence m'aide à obtenir des rendez-vous amoureux	1 2 3 4 5
21. Je suis préoccupé par mon apparence	1 2 3 4 5
22. Je pense que mon corps est bien	1 2 3 4 5
23. J'ai l'air aussi beau que je le souhaiterais	1 2 3 4 5

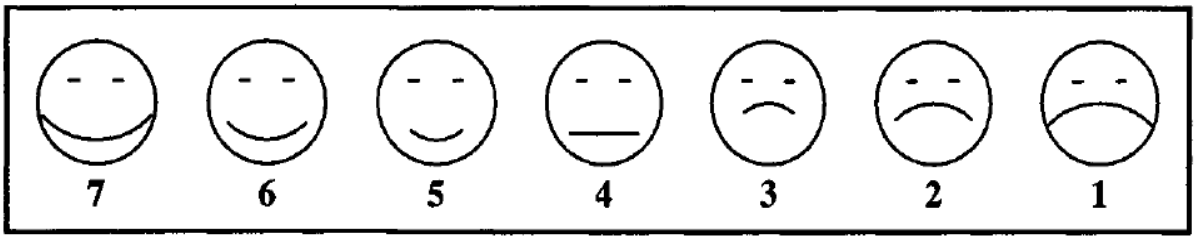
Service Hospitalo-Universitaire IP3R
Pôle Centre rive gauche
Centre Hospitalier le Vinatier Lyon

Échelle de satisfaction des domaines de la vie

Traduit et adapté de BAKER, R, INTAGLIATA, J. (1982)
Caron, J., Mercier, C. & Tempier, R. (1997).

Je vais vous montrer 7 visages qui expriment différents sentiments. J'aimerais que vous utilisiez ces visages pour me dire comment vous vous sentez par rapport à une liste de choses que je vais vous nommer. Tout ce que vous avez à faire, c'est de me dire quel visage exprime le mieux comment vous vous sentez.

Par exemple, si je vous demande « quel visage exprime le mieux comment vous vous sentez face à **l'endroit où vous habitez »** et que vous adorez cet endroit, vous choisissez le visage 7. Si par contre, vous détestez cet endroit, vous prenez le visage 1. Si cela vous laisse indifférent, vous indiquez le visage 4. Si vous trouvez cet endroit assez agréable, vous pouvez utiliser les visages 6 ou 5. Si vous en êtes insatisfait(e), les visages 3 ou 2 peuvent représenter vos sentiments.



Quel visage exprime mieux comment vous vous sentez face…	
a) à l'endroit où vous habitez ? (ex. : maison, appartement, chambre)	
b) au quartier où vous vivez ?	
c) à votre alimentation ?	
d) aux vêtements que vous portez ?	
e) à votre santé ?	
f) aux gens avec qui vous vivez ?	
g) à vos amis ?	
h) à votre vie sentimentale ?	
i) à vos relations avec votre famille ?	
j) à la façon dont vous vous entendez avec les autres ?	
k) à vos occupations et à vos activités quotidiennes ?	
l) à la façon dont vous occupez vos temps libres ?	
m) à ce que vous faites à l'extérieur de chez vous pour vous divertir ?	
n) aux services et aux commodités de votre quartier ?	
o) à votre situation financière ?	
p) à votre vie actuelle en général ?	
q) à la confiance que vous avez en vous-même ?	
r) à ce que les gens pensent de vous ?	
s) aux libertés dont vous disposez actuellement ?	
t) aux responsabilités qui vous sont laissées ?	

Echelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS)

© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh (2006)
et Nicolas Franck (2013) pour la traduction, tous droits réservés

Les affirmations ci-dessous concernent vos sensations et vos pensées. Cochez la case qui correspond le mieux à votre vécu durant les deux dernières semaines.

Nom _____ **Date** _____

VECU	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Tout le temps
Je me suis senti(e) optimiste quant à l'avenir	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) utile	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) détendu(e)	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) intéressé(e) par les autres	1	2	3	4	5
J'ai eu de l'énergie à dépenser	1	2	3	4	5
J'ai bien résolu les problèmes auxquels j'ai été confronté	1	2	3	4	5
Ma pensée était claire	1	2	3	4	5
J'ai eu une bonne image de moi	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) proche des autres	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) confiant(e)	1	2	3	4	5
J'ai été capable de prendre mes propres décisions	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) aimé(e)	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) intéressé(e) par de nouvelles choses	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) joyeux(se)	1	2	3	4	5

DEROULE DES 13 SEANCES GROUPALES

SEANCE 1 **Présentation du contenu groupal et des objectifs** **Déroulé de l'activité**

Objectif de la séance	A la fin de la séance, les participants auront fait connaissance et se sentiront suffisamment en confiance pour aborder le groupe.

Technique d'animation (2h)	Brainstorming Réflexion individuelle Mise en commun d'une charte de groupe

Matériel nécessaire	Tableau blanc ou Paper Board Feutres, stylos Feuilles blanches

Support utilisé	Fiche support intervenant Livret du participant à télécharger ***(Annexe 1)***

Mobilisation du groupe	L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :

Consignes et déroulement de l'activité	- Se présenter en faisant un tour de table, verbaliser si possible ce que chacun attend du groupe. - Définir ensemble les règles du groupe pour un bon fonctionnement (confidentialité, respect, bienveillance, mettre le téléphone sur silencieux …) - Distribuer les livrets des participants - Expliquer ce qui va être abordé durant les séances. - Répondre aux questions des participants

Conclusion	L'intervenant conclut l'activité en remerciant les usagers d'avoir pu se mobiliser pour venir au groupe, d'avoir pu exprimer leurs attentes et les remercier de leur confiance.

SEANCE 2 **Les codes sociaux dans les interactions sociales** **Déroulé de l'activité**

Objectif de la séance	A la fin de la séance, les participants parviendront à identifier les codes sociaux adaptés afin de faciliter les interactions sociales

Technique d'animation (2h)	Brainstorming Réflexion individuelle Définition des codes sociaux

Matériel nécessaire	Tableau blanc ou Paper Board Feutres Rétroprojecteur

Support utilisé	Fiche support intervenant Livret du participant Power Point sur les cartes mystères ***(Annexe 2)***

Mobilisation du groupe	L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante : Qu'est-ce que signifie pour vous : les interactions sociales ?

Consignes et déroulement de l'activité	Jeu interactif sur les codes sociaux - Jeu des cartes mystères : leur demander de choisir une carte numérotée (sauf la n°5) - Qu'en pensez-vous ? - Demander aux autres participants de s'exprimer sur la vignette choisie - Visionnage en plusieurs étapes pour échanger autour des attitudes et comportements attendus en société En conclusion du jeu interactif : vignette 5 à retranscrire sur Paper Board

Verbalisation de la séance (10 à 20mn)	Les thérapeutes demandent aux participants si cette séance a pu leur évoquer des comportements déjà vu, déjà vécu, ce qu'ils en pensent, s'ils pensent pouvoir appliquer des stratégies pour faciliter leurs interactions sociales.

Conclusion	L'intervenant conclut l'activité en remerciant les participants d'avoir pu participer en groupe à un jeu interactif et en soulignant qu'ils ont pu être en interactions sociales.

SEANCE 3 **Présentation de soi et hygiène corporelle** **Déroulé de l'activité**

Objectif de la séance	A la fin de la séance, les participants auront pris conscience de l'importance de l'hygiène dans les interactions sociales et tenteront d'utiliser la balance décisionnelle pour parvenir à lever les freins qu'ils peuvent rencontrer dans leur quotidien à prendre soin d'eux.

Technique d'animation (2h)	Brainstorming Réflexion individuelle

Matériel nécessaire	Tableau blanc ou Paper Board Feutres, stylos Feuilles blanches Tableau de la balance décisionnelle Rétroprojecteur

Support utilisé	Fiche support intervenant Livret du participant Power Point sur l'hygiène ***(Annexe 3)*** La balance décisionnelle ***(Annexe4)***

Mobilisation du groupe	L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante : Qu'est-ce que pour vous l'hygiène ? En quoi vous semble-t-elle importante ?

Consignes et déroulement de l'activité	- Elaborer ensemble une définition de l'hygiène qui correspond au groupe. - Faire un rappel visuel sur l'hygiène de vie et du corps via le Power Point en annexe 3 - Tenter de réfléchir sur leurs freins en utilisant la balance décisionnelle.

Verbalisation de la séance (10 à 20mn)	Les thérapeutes demandent aux participants si cette séance a pu les aider à prendre conscience de leurs freins, comprendre ce qui bloque le changement souhaité et les aider à dépasser leurs craintes.

Conclusion	L'intervenant conclut l'activité en remerciant les usagers d'avoir pu participer et exprimer leurs difficultés à prendre soin d'eux. Les remercier de leur confiance.

SEANCE 4 **Prendre conscience de mon corps et de mes émotions** **Déroulé de l'activité**

Objectif de la séance	A la fin de la séance, les participants auront pu expérimenter la prise de conscience de leur corps et de leurs émotions afin de faciliter les interactions sociales.

Technique d'animation en 2 temps (2x1h)	1h : le corps en mouvement Brainstorming Participation en mouvements 1h : support activité création Brainstorming Participation créative

Matériel nécessaire	Cerceaux, bandeaux, musique. Feuilles, crayons, feutres, peinture, argile, musique

Support utilisé	Fiche support intervenant Livret du participant Proxémie ***(Annexe 5)***

Mobilisation du groupe	**1er temps** : L'intervenant peut introduire l'activité du corps en mouvement de la manière suivante : La pratique de l'approche corporelle met en relation vos mouvements internes (émotions, sensations, ressentis) avec vos mouvements externes (mouvements de votre corps). Travailler l'approche corporelle donne la possibilité de travailler sur vous-même, sur votre connexion corps et esprit, sur le stress et la confiance en soi. L'entrainement et la régularité rend efficace la pratique, cela va affiner vos mouvements et votre aisance personnelle, notamment dans vos relations aux autres. **2ème temps** : L'intervenant peut introduire l'activité de l'expression des émotions de la manière suivante : l'objectif de cette séance est de pouvoir se présenter avec bienveillance. Essayer de représenter quelque chose de vous, que vous souhaitez valoriser, remercier, mettre en valeur, représenter positivement. Il n'y a aucune obligation de production.

Consignes et déroulement de l'activité	**Temps 1 :** ***Exercice 1*** : prendre conscience des différentes parties de mon corps

	- Se mettre en tenue confortable - Pieds nus pour sentir le contact avec le sol si vous le désirez - Expérimenter de fermer les yeux pour tester vos ressentis - Exercices de réveil musculaire, échauffement de chaque partie de son corps. Chacun à son tour faire un mouvement que les autres participants reproduiront en miroir. ***Exercice 2* :** prendre conscience de mon corps, dans l'espace, avec les autres - Se déplacer ensuite dans la pièce en prenant en compte les espaces sociaux, tester les différentes distances - Exercice de prise de conscience de mes propres sensations corporelles, de l'espace et des autres. En binôme, l'un reste immobile, le second s'approche doucement vers lui jusqu'au maximum ou le participant immobile peut tolérer en terme de distance personnelle et intime. Puis inverser les rôles. - Temps de retour au calme Discussion autour des ressentis de chacun, les observations, les échanges expérientiels. - ***« La distance qu'une personne peut tolérer peut-être vécue comme une intrusion pour une autre personne »*** **Temps 2 :** - Présentation du matériel - Chaque participant choisi le support qui lui convient le mieux afin de s'exprimer librement. - Création sur fond musical doux afin de favoriser l'expression. - Les animateurs s'essaient aussi à l'exercice tout en restant disponible pour les participants. - Débriefing après 30 à 45 mn - Les participants peuvent récupérer leurs productions en fin de séance, ou à la prochaine séance.

Verbalisation de la séance (10 à 20mn)	Comment je me suis sentie durant la séance ? Est-ce que des émotions ont émergé ?

Conclusion	L'intervenant conclut l'activité en remerciant les participants. Nous restons à votre disposition si vous avez envie d'échanger de manière individuelle sur le vécu de ces séances.

TACHE A DOMICILE 1 : Plan de Suivi Individualisé ***(Annexe 6)*** A présenter aux participants à la fin de la séance pour qu'ils puissent le remplir à domicile. Préciser que ce sera le support de travail de la prochaine séance.

SEANCE 5 **Mes idées et désirs éventuels de changement** **Déroulé de l'activité**

Objectif de la séance	A la fin de la séance, les participants auront pu cibler et prioriser ce qu'ils aimeraient pouvoir améliorer dans l'image qu'ils ont d'eux-mêmes.

Technique d'animation (2h)	Avant de débuter la séance, les participants auront rempli à domicile le plan de suivi individualisé ***(Annexe 6)*** Brainstorming

Matériel nécessaire	Tableau blanc ou Paper Board Feutres Feuilles blanches, stylos et scotch

Support utilisé	Livret du participant

Mobilisation du groupe	L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante : Lors de la dernière séance, il vous a été demandé de remplir le plan de Suivi Individualisé à domicile. Avez-vous pu le faire ? Avez-vous besoin d'un temps pour le compléter ? Avez-vous besoin d'aide ?

Consignes et déroulement de l'activité	L'activité se déroule en collaboration avec 2 psychologues cliniciennes. **1er temps :** Que signifie pour vous le regard des autres ? Quel regard avez-vous de vous-même ? Qu'en pensez-vous ? **2ème temps :** - Reprendre le PSI - Avez-vous pu noter des priorités ? - Voulez-vous nous faire part de ce que vous aimeriez pouvoir changer ? (S'il y en a plusieurs, laquelle vous semble la plus importante ? - Comment pourriez-vous y parvenir ? **3ème temps :** - Pourriez-vous nous dire dans quel item vous avez pu noter ce que vous aimez ? - Auriez-vous des stratégies pour mettre cela en valeur ?

	- Si vous avez noté des commentaires, voulez-vous les exprimer dans le groupe ? **4eme temps :** - Noter votre prénom sur une feuille blanche - Noter les 3 qualités qui vous définissent - Accrocher les feuilles sur le tableau ou au mur - Demander ensuite à chaque participant de compléter la feuille des autres avec une qualité qu'il aurait remarquée. - Rendre la feuille à chaque participant - Qu'en pensez-vous ?

Verbalisation de la séance (10 à 20mn)	Demander aux participants ce qu'ils ont pu retenir de cette séance. Cette dernière a-t-elle été utile ?

Conclusion	Les intervenants concluent l'activité en soulignant la différence entre ce qu'ils peuvent percevoir de négatif dans leur apparence et le positif qui peut ressortir du regard de l'autre. Ils remercient les participants de leur confiance et de leur implication. Ils soulignent qu'ils restent disponibles en fin de séance pour pouvoir échanger individuellement si besoin.

SEANCE 6 **Présentation et estime de soi** **Déroulé de l'activité**

Objectif de la séance	Favoriser l'expression et l'élaboration des éprouvés internes liés à l'image de soi.

Technique d'animation (2h)	Méthode photolangage (marque déposée), mise en pratique après formation auprès de professionnels agréés. Dispositif de soins groupal, utilisant le média photographie des planches de marque déposée photolangage. Approche psychodynamique. Echanges verbaux autour d'un choix de photographie, co-animé avec deux psychologues clinicien(ne)s formé(e)s à la technique du photolangage par des professionnels agréés.

Matériel nécessaire	Planches de photographies homologuées « Photolangage » (si professionnels formés à la méthode, sinon choix des images libre environ 30 photographies) et un tableau pour l'affichage de la question. 2 salles différentes (une pour le choix des photos, une pour les échanges) sont plus confortables mais pas indispensables pour le déroulement du groupe. Table assez grande pour pouvoir les exposer

Support utilisé	Livret du participant 2 jeux de planches obligatoirement homologuées « photolangage » « ***Adolescence, amour et sexualité*** » Pour dynamiser la parole et l'écoute. (2ème édition revue et actualisée) sous la direction de Claire Bélisle. « ***Corps, communication et violence à l'adolescence*** » Construire des repères en groupe (2ème édition revue et actualisée) sous la direction de Claire Bélisle.

Mobilisation du groupe	**L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :** Nous abordons aujourd'hui, dans le groupe, l'image de soi sous l'angle des représentations internes de chacun. La séance de photolangage qui va se dérouler a pour objectif de vous aider à mieux définir à quoi correspond pour vous, la notion d'image de soi.

	Nous allons, au fil de cette séance, et grâce à la médiation utilisée, aider chacun à préciser le rapport qu'il entretient intérieurement avec sa propre image et la représentation qu'il en a.

Consignes et déroulement de l'activité	Présentation du déroulement et des consignes par les psychologues : lecture de la question/consigne ensemble, choix de la photographie qui permettra, selon soi-même, d'y répondre au mieux, puis échanges avec le groupe autour de ce choix et de ses raisons, propres à chacun.

Verbalisation de la séance (10 à 20mn)	Reprise des éprouvés et ressentis des participants Mise en perspective de la résonnance de cette séance et de ses effets pour chacun dans la suite de son parcours.

Conclusion	L'intervenant conclut l'activité en les remerciant de leur participation et de leur confiance.

SEANCE 7 **Lieux de bien-être et hygiène vestimentaire** **Déroulé de l'activité**

Objectif de la séance	A la fin de la séance, les participants auront pu repérer les différents lieux susceptibles de leur apporter un bien-être et auront des notions sur l'entretien du linge.

Technique d'animation (2h)	Brainstorming

Matériel nécessaire	Rétroprojecteur PowerPoint ***(Annexe7 lien internet)***

Support utilisé	Fiche support intervenant ***(Annexes 8, 9 et 10)*** Livret du participant

Mobilisation du groupe	L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante : - Quels sont selon vous les lieux les plus adaptés pour prendre soin de vous ? - Quels seraient les éléments à modifier ou à apporter pour que ce lieu vous paraisse encore plus adapté, plus agréable ? - Connaissez-vous d'autres endroits susceptibles de vous apporter ce bien être ?

Consignes et déroulement de l'activité	**Introduction de la séance :** Lors de cette séance, nous allons discuter de ce qui compte pour prendre soin de soi au domicile et discuterons de ce qui peut être un frein. Nous mettrons l'accent sur la notion de bien-être dans sa salle de bain à travers un rangement adéquat, une ambiance agréable et donnerons quelques astuces pour le nettoyage. **1ère partie : les lieux de bien-être** - <u>La salle de bain</u> : Nous faisons un brainstorming avec les participants pour énoncer différentes problématiques qui peuvent amener à ce que cette pièce ne soit pas un lieu de bien-être. Nous invitons les participants à exprimer leurs difficultés s'ils le souhaitent. - <u>Les différentes méthodes de rangement</u> : Nous proposons ensuite aux participants des méthodes et astuces pour résoudre certains des problèmes identifiés : rangement, organisation, nettoyage, motivation. On illustre notamment les difficultés liées à l'encombrement et de

	rangement avec la méthode Kon Marie. Nous la présentons au groupe en les invitant à réfléchir. Il s'agit de leur proposer des pistes qui pourraient leur être utiles et de réfléchir ensemble à la manière de les adapter à leur situation. Les illustrations proposées dans le diaporama visent à illustrer et favoriser les échanges. - Nous aborderons l'entretien de la salle de bain. L'objectif sera de réfléchir à ce qui facilite pour chacun le nettoyage. - Nous reviendrons sur les lieux extérieurs au logement, qui peuvent nous permettre de prendre soin de nous : soins esthétiques, hammam, sauna, massages, etc. Nous ferons aussi le lien avec des astuces pour permettre d'y accéder à moindre coût (remettre aux participants une fiche avec les bonnes adresses locales) : écoles de coiffure, de dentistes, d'ostéopathie, associations, lien vers le site Kiute, etc. **2ème partie : l'entretien du linge** Dans cette dernière partie, il s'agira de faire un bref échange autour de l'entretien du linge, autre manière de prendre soin de soi qui peut être problématique dans les interactions sociales. - Nous reprenons ensemble les étapes du tri, sans pour autant figer sur une méthode unique. On invite les participants à faire part de leur expérience et de leurs éventuelles difficultés dans ce domaine (**annexe 8**). - C'est aussi l'occasion de faire un point sur la signification des symboles d'entretien que les étiquettes de nos vêtements et du linge (**annexe 9**). - Nous remettons aux participants une fiche des astuces pour enlever les tâches (**annexe 10**) Les astuces pour venir à bout des tâches

Verbalisation de la séance (10 à 20mn)	Demander aux participants ce qu'ils ont pu retenir de cette séance. Cette dernière a-t-elle été utile ?

Conclusion	L'intervenant conclut l'activité en remerciant les usagers d'avoir pu participer et échanger leurs expériences, astuces d'organisation, de décoration au sein du groupe. Les remercier de leur confiance.

TACHE A DOMICILE 2 : Planning et organisation au quotidien ***(Annexe 11)*** A présenter aux participants à la fin de la séance pour qu'ils puissent commencer à le remplir à domicile. Préciser que ce sera le support de travail de la prochaine séance.

SEANCE 8 **Planning et organisation du bien-être** **Déroulé de l'activité**

Objectif de la séance	A la fin de la séance, les participants pourront organiser un tableau de planification des tâches du quotidien en fonction des impératifs de leur semaine

Technique d'animation (2h)	Brainstorming

Matériel nécessaire	Tableau blanc ou Paper Board Feutres Crayon papier – gomme

Support utilisé	Fiche support intervenant Livret du participant

Mobilisation du groupe	L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante : Il n'est pas toujours simple de planifier les tâches de la vie quotidienne en fonction des impératifs journaliers. - Comment parvenir à une organisation suffisamment bonne pour satisfaire votre quotidien ? - Quelles techniques utilisez-vous ?

Consignes et déroulement de l'activité	Utiliser le livret du participant **« Mon tableau d'organisation au quotidien »** • Noter les impératifs (les rendez-vous, les heures de travail, le temps de bien être…) • Identifier à quel moment vous êtes le plus réceptif et le plus dynamique • Compléter le tableau en tenant compte des moments où vous êtes le plus actif et le plus disponible pour accomplir les corvées ménagères (lessives, entretien du logement, courses, préparations des repas, hygiène corporelle, rangements…). • Il est impératif de planifier sur la semaine des temps de repos, de relaxation, un temps pour soi…

Verbalisation de la séance (10 à 20mn)	Demander aux participants ce qu'ils ont pu retenir de cette séance. Cette dernière a-t-elle été utile ?

Conclusion	L'intervenant conclut l'activité en remerciant les usagers d'avoir pu participer et échanger leur technique organisationnelle au sein du groupe. Les remercier de leur confiance.

SEANCE 9 **Approche sensorielle** **Découverte des odeurs et des textures** **Déroulé de l'activité**

Objectif de la séance	A la fin de la séance, les participants auront pu explorer une grande variété de produits cosmétiques afin de déterminer plus facilement ce qu'ils aiment et qui pourrait faciliter une meilleure capacité à prendre soin d'eux.

Technique d'animation (2h)	Exploration sensorielle des différents produits

Matériel nécessaire	Panel varié de produits cosmétiques en veillant à des présentations et gammes différentes (bio, multi-usages, odeurs, présentations classiques ou originales, hypoallergénique, etc.) : - Pour laver le corps - Pour l'hygiène intime - Pour le rasage / épilation - Pour les soins du visage masculin : barbe, etc. - Pour les pieds : crème, corne, désodorisant, etc. - Pour les ongles mains / pieds - Pour les cheveux : shampooing sec, savon solide, masques - Pour les dents et la bouche - Pour le visage : nettoyage, démaquillage, gommage, masque - Pour les mains Panel varié de produits cosmétiques, parfums en format voyage ou échantillons récupérés auprès des partenaires : à remettre en fin de séance aux participants selon leurs envie de découverte.

Support utilisé	Fiche support intervenant Livret du participant

Mobilisation du groupe	L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante : Nous arrivons vers la fin du déroulé du groupe IPS, aussi de manière à soutenir les souhaits de changements de chacune / chacun, nous allons leur proposer lors de cette séance tout un panel de produits cosmétiques des plus classiques aux plus originaux afin de faciliter les changements concrets. La capacité à prendre soin de soi avec de nouvelles habitudes est intrinsèquement liée au plaisir éprouvé lors du soin en question. Or

	le plaisir passe par les sensations corporelles. Cette séance doit permettre aux participants de tester des produits en étant attentifs à leurs sens, ce qui leur procure du plaisir, du déplaisir. Il s'agira aussi de venir soutenir l'identification de ceux-ci en invitant les participants à les exprimer oralement.

Consignes et déroulement de l'activité	En groupe, l'intervenant propose aux participants d'ouvrir les différents produits, de les sentir, voire de les apposer sur leur peau pour tester la texture. Il les invite à exprimer leurs ressentis, sur les produits qu'ils ont l'habitude d'utiliser et ceux qu'ils aimeraient découvrir. L'accent est également mis sur l'identification de ce que chaque participant aime ou n'aime pas en termes de sensorialité et incite les personnes à le noter sur leur livret.

Verbalisation de la séance (10 à 20mn)	Reprise des éprouvés et ressentis des participants Mise en perspective de la résonnance de cette séance et de ses effets pour chacun dans la suite de son parcours.

Conclusion	L'intervenant conclut l'activité en soulignant l'importance de s'ouvrir à de nouveaux produits, de ne pas hésiter à découvrir et utiliser ce qui leur fait plaisir.

SEANCE 10 **Atelier pratique** **Réalisation des produits** **Déroulé de l'activité**

Objectif de la séance	A la fin de la séance, les participants auront pu fabriquer des produits cosmétiques et / ou d'entretien qu'ils souhaiteraient utiliser dans leur quotidien.

Technique d'animation (2h)	Réalisation de produits selon les choix des participants.

Matériel nécessaire	- Ingrédients nécessaires pour réaliser 2 ou 3 recettes parmi celles proposées dans l'***annexe 12*** - Bocaux propres de petite taille et moyenne taille (large ouverture) - Verre mesureur - Couverts : fourchette, cuillères à soupe et à café

Support utilisé	Fiche support intervenant Livret du participant

Mobilisation du groupe	L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante : Afin de prolonger les différentes séances précédentes et de favoriser le transfert et les changements dans votre quotidien, nous vous proposons aujourd'hui de réaliser une ou deux recettes de votre choix. Vous pourrez ainsi vous essayer à la fabrication de recettes simples et peu chères pour prendre soin de vous et votre logement puis les tester chez-vous.

Consignes et déroulement de l'activité	- Présentation des 3 recettes choisies par les intervenants - Choix des participants sur la / les recettes qu'ils souhaitent fabriquer

Verbalisation de la séance (10 à 20mn)	Demander aux participants ce qu'ils ont pu retenir de cette séance. Cette dernière a-t-elle été utile ?

Conclusion	L'intervenant conclu l'activité en incitant les participants à utiliser leur réalisation d'ici la prochaine séance. Ce sera l'occasion de partager leur expérience avec l'ensemble du groupe.

SEANCE 11 **Oser le changement** **La socio-coiffure** **Déroulé de l'activité**

Objectif de la séance	A la fin de la séance, les participants auront acquis des connaissances en soins capillaires

Technique d'animation (2h)	Brainstorming avec intervention d'une socio-coiffeuse

Matériel nécessaire	Fiches de support technique pour le soin et l'entretien capillaire en fonction de la nature du cheveu. ***(Annexe 13)***

Support utilisé	Fiche support intervenant, Livret du participant

Mobilisation du groupe	L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante : Qu'attendez-vous de cette intervention ?

Consignes et déroulement de l'activité	1- Qu'utilisez-vous pour le brossage de vos cheveux et à quelle fréquence ? 2- Connaissez-vous la nature de vos cheveux ? et comment la connaitre ? 3- Quels produits utilisez-vous pour le lavage ? 4- Présentation des produits de soin capillaire en fonction de la nature du cheveu de chaque participant.

Verbalisation de la séance (10 à 20mn)	Comment avez-vous trouvé cette intervention ? Qu'en avez-vous pensé ? Avez-vous pu apprendre ou découvrir des notions ?

Conclusion	L'intervenant conclut l'activité en remerciant les participants de leur attention et des échanges.

SEANCE 12 **Eveil des couleurs** **La socio-esthétique** **Déroulé de l'activité**

Objectif de la séance	A la fin de la séance, les participants auront des notions sur les couleurs permettant de se mettre en valeur

Technique d'animation (2h)	Atelier pratique sur la colorimétrie avec intervention d'une socio-esthéticienne. Brainstorming

Matériel nécessaire	Tissus de différent coloris, miroir, fiche répertoriant les couleurs chaudes et froides. ***(Annexe 14 et 15 à donner en fin de séance)***

Support utilisé	Livret du participant

Mobilisation du groupe	L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante : Avez-vous des notions sur la colorimétrie ? savez-vous à quoi peut-elle servir ?

Consignes et déroulement de l'activité	1- Connaissez-vous les couleurs chaudes et froides ? 2- Quel est l'intérêt de la colorimétrie ? 3- Connaissez-vous la couleur qui vous met en valeur ? 4- Etes-vous d'accord pour participer à l'atelier pratique ? • Inviter le participant à se placer devant le miroir. • Lui demander de choisir une couleur qu'il aurait envie de tester. • Placer le tissu sous le menton du participant en lui recouvrant les épaules • Lui demander d'observer son teint dans le miroir • Faire de même avec 2 tissus de ton chaud et 2 tissus de ton froid ainsi qu'avec un tissu argenté et un doré • Demander aux participants s'ils voient une différence de luminosité sur son visage 5- D'après cette expérience quels sont les tons qui vous conviennent le mieux ?

Verbalisation de la séance (10 à 20mn)	Demander à chaque participant s'ils ont pu découvrir les couleurs qui les mettent en valeur et si cette intervention leur a été bénéfique.

Conclusion	L'intervenant conclut l'activité en donnant aux participants la fiche de palette des couleurs et les remercie de leur participation active à l'atelier.

SEANCE 13 Le club house Déroulé de l'activité

Objectif de la séance	A la fin de la séance, les participants auront pris connaissance des missions proposées par l'association Club House France

Technique d'animation (2h)	Présentation de l'association par les membres du Club House et échange autour des différentes activités proposées. Brainstorming

Matériel nécessaire	Rétroprojecteur, https://youtu.be/itHful6v3BU https://youtu.be/g7NMkE9Y3SA Pour connaitre le Club House ***(Annexe 16)***

Support utilisé	Livret du participant

Mobilisation du groupe	L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante : Connaissez-vous le Club House et ses différentes missions ?

Consignes et déroulement de l'activité	1- Présentation de chaque intervenant en expliquant leur parcours de vie et de soin 2- Présentation de l'association 3- Explication sur les 3 missions principales : • Rompre l'isolement • Accompagner à l'insertion professionnelle • Lutter contre les préjugés 4- Distribution des flyers afin qu'ils puissent avoir les coordonnées s'ils souhaitent devenir membre

Verbalisation de la séance (10 à 20mn)	Avez-vous des questions sur cette intervention ?

Conclusion	L'intervenant conclut l'activité en donnant les dates prévues pour les journées portes ouvertes. Remercie les participants pour leur attention et leur participation.

TACHE A DOMICILE 3 : Comment se réconcilier avec son corps ? ***(Annexe 17)***

A la fin du groupe, l'article en annexe 17 peut-être donné à chaque participant intéressé par le sujet. Les questions éventuelles pourront être reprises lors de l'entretien post-groupe et la passation des échelles pour évaluer l'impact de ce dernier sur les participants.

LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE

réhabilitation psychosociale

FIRAH
RECHERCHE APPLIQUÉE SUR LE HANDICAP
APPLIED DISABILITY RESEARCH

IMAGE ET PRESENTATION DE SOI

DANS UNE PERSPECTIVE DE REHABILITATION PSYCHOSOCIALE

Karine MORIN et Dorothée FANGET

FEUILLES ANNEXES

&

TACHES A DOMICILE

Service Hospitalo-Universitaire IP3R
Pôle Centre rive gauche
Centre Hospitalier le Vinatier Lyon

ANNEXES

Annexe 1 : Livret du thérapeute + Livret du participant

Annexe 2 : Power Point sur les cartes mystères

Annexe 3 : Power Point sur l'hygiène

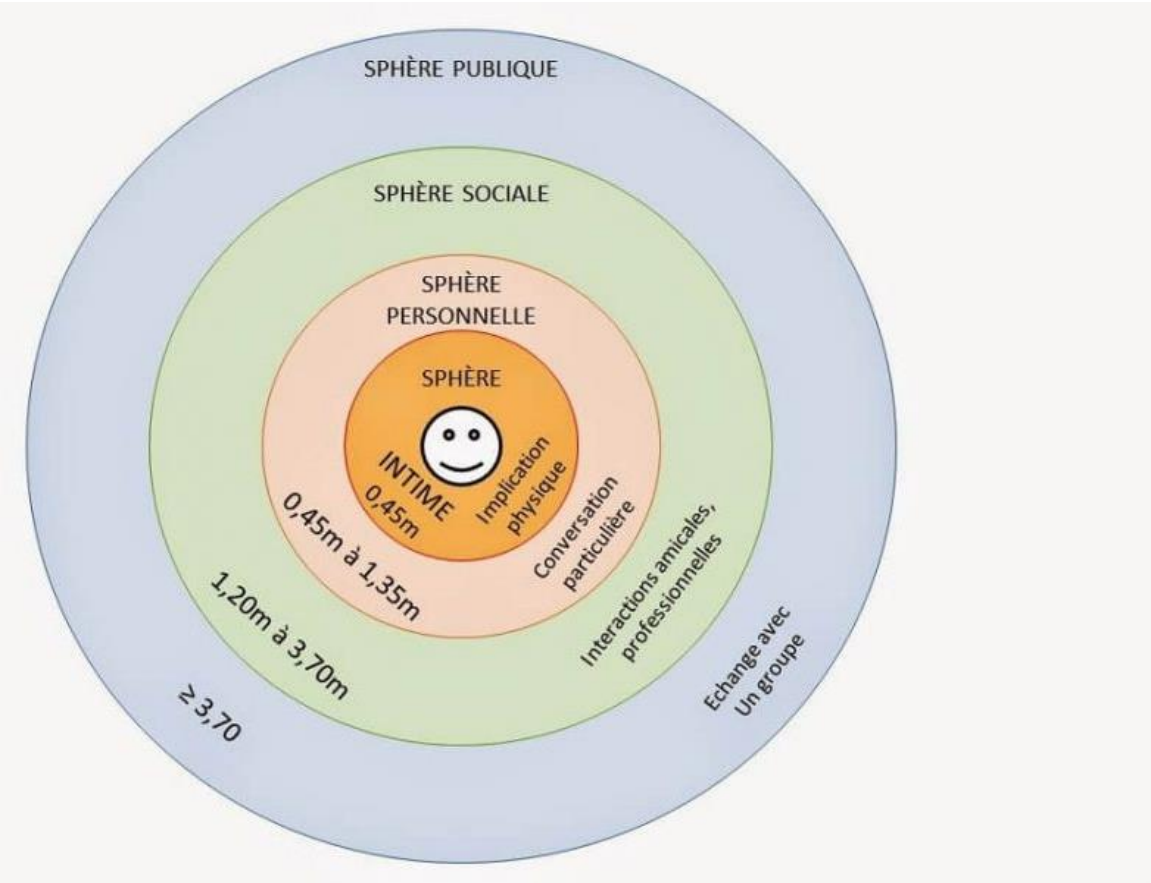
Annexe 7 : PowerPoint « lieux de bien-être et hygiène vestimentaire » **lien internet**

Ces annexes sont aussi disponibles en version numérique en scannant le QR code ci-dessous :

Annexe 4 : La balance décisionnelle

Conserver mon fonctionnement actuel		Changer mon fonctionnement	
Avantages ?	Inconvénients ?	Inconvénients ?	Avantages ?

Annexe 5 : La proxémie



1. **La zone publique :** (Généralement entre 3 et 4 mètres au-delà de la personne) il s'agit de la zone de confort qui permet de parler en public
2. **La zone sociale :** (entre 1.50 et 3 mètres de la personne). Cet espace est couramment observable lorsque l'on voit 2 individus qui communiquent mais qui ne se connaissent pas.
3. **La zone personnelle** : (entre 50cm et 1m50 de la personne). Il s'agit d'une zone de confort relationnelle. Généralement lorsqu'il y a de la convivialité entre les deux parties de la communication (Il suffit de tendre le bras pour savoir si quelqu'un se trouve à cette distance de vous-même, c'est qu'il se trouve dans votre zone personnelle).
4. **La zone intime** : (collé au corps et 50 cm de la personne). La zone d'intimité est la plus précieuse que nous avons. Il s'agit d'une zone qui permet de vous protéger donc vous n'acceptez que très peu de personnes (parents, amis proches, conjoint).

TACHE A DOMICILE 1 : Annexe 6 : Plan de suivi individualisé

Remplir la grille puis noter vos commentaires dans le cadre prévu à cet effet. 0 = pas du tout satisfait 10 = très satisfait

1. Quel regard avez-vous sur votre aspect physique en général ?	2. Comment évalueriez-vous le regard des autres sur votre physique ?	3. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait(e) de votre visage ?	4. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait(e) de votre corps ?
|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10	|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10	|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10	|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10
Ce que j'aime :	Ce que j'aime :	Ce que j'aime :	Ce que j'aime :
Ce que je n'aime pas :	Ce que je n'aime pas :	Ce que je n'aime pas :	Ce que je n'aime pas :
Ce que j'aimerai pouvoir changer :	Ce que j'aimerai pouvoir changer :	Ce que j'aimerai pouvoir changer :	Ce que j'aimerai pouvoir changer :
Est-ce une priorité : oui – non	Est-ce une priorité : oui – non	Est-ce une priorité : oui – non	Est-ce une priorité : oui – non

5. A quel point êtes-vous préoccupé(e) par votre apparence ?	6. A quel point votre apparence physique influe sur vos interactions :	7. Pensez-vous parvenir à adapter vos tenues vestimentaires en fonction des circonstances ?	8. Autre :
|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |-10	Sociales : |- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10 Sentimentales : |- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10 Professionnelles : |- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |-10	|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10	|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10
Ce que j'aime :	Ce que j'aime :	Ce que j'aime :	Ce que j'aime :
Ce que je n'aime pas :	Ce que je n'aime pas :	Ce que je n'aime pas :	Ce que je n'aime pas :
Ce que j'aimerai pouvoir changer :	Ce que j'aimerai pouvoir changer :	Ce que j'aimerai pouvoir changer :	Ce que j'aimerai pouvoir changer :
Est-ce une priorité : oui – non	Est-ce une priorité : oui – non	Est-ce une priorité : oui – non	Est-ce une priorité : oui – non

Mes commentaires :

Annexe 7 : PowerPoint « lieux de bien-être et hygiène vestimentaire » (Cf QR code page 27)

Annexe 8 : Entretien du linge

Entretenir son linge
Les différentes étapes

1 – Faire le tri du linge en fonction

Des couleurs :

- Un tas pour les couleurs foncées (noir, bleu marine, etc.)
- Un tas pour le blanc
- Un tas pour les couleurs claires (couleurs pastel)
- Laver séparément le linge de couleur neuf (risque de déteindre) : faire tremper une heure le linge dans de l'eau chaude avec un peu de lessive. Si l'eau a pris la couleur du tissu, bien rincer le linge et lors du 2° lavage refaire tremper dans de l'eau chaude + lessive.

De la matière :

- Un tas pour le coton
- Un tas pour le linge délicat : soie, synthétique
- Un tas pour la laine

2 – Remplir sa machine à laver

Une fois les tas de linge faits, vous choisissez celui le plus important et/ou le plus urgent.
Quelques conseils pour remplir sa machine :

- Ne pas la remplir à fond sinon le linge risque d'être mal lavé et il sera tout froissé
- Si on choisit de laver du linge mouillé, ne remplir qu'à moitié la machine
- Ne laver le linge en laine que si cela est autorisé sur l'étiquette
- Vider les poches de vos pantalons, vestes et chemises

3 – Mettre la lessive

Laquelle choisir ?

- Pour les linges de couleur foncée : choisir une lessive « vêtements noir / foncés »
- Pour le reste : utiliser une lessive classique

Comment doser ?

- En fonction de l'étiquette au dos de la lessive (en bouchon ou tablette)
- En fonction de la saleté du linge (attention de ne pas en mettre plus que ce qui est conseillé par votre lessive, cela risque d'abîmer votre linge)

Et l'adoucissant ?

On l'utilise pour adoucir les vêtements, les rendre moins électrique et pour faciliter le repassage.

On peut le remplacer par du **vinaigre blanc** : dans ce cas, l'équivalent de 5 cuillères à soupe suffisent pour 1 machine (à verser dans le réservoir pour adoucissant)

4 – Choisir son programme de lavage

En fonction de la matière :

- Laver à la main ou programme « à froid » de la machine : pour les matières naturelles (laine, soie, lin, angora, cachemire, etc.)
- Respecter la température indiquée sur l'étiquette de votre linge : si vous mélangez des tissus ayant des températures de lavage différentes, choisir la température la plus basse.

En fonction de la couleur :

- Pour les couleurs foncées : lavez à basse température (30°C ou moins) sinon vos couleurs vont s'éclaircir.
- Pour les couleurs claires et le blanc : vous pouvez laver à plus haute température

Eviter les mauvaises odeurs : Lorsque la machine est terminée et vidée du linge : laisser le tambour et les réservoirs ouverts pour qu'ils sèchent et ne sentent pas mauvais !

5 – Etendre le linge

- **Etendre prioritairement les grosses pièces** car elles prennent plus de place. Il sera ensuite plus facile de répartir les petits vêtements sur votre étendage.
- **Pour les chemises / chemisiers / tee-shirt / pulls fins** : il est possible de les mettre directement sur un cintre et de les faire sécher ainsi : cela limitera les plis et facilitera, voire vous épargnera la corvée de repassage ☺
- Toujours disposer le linge en veillant à ce qu'il n'y ait **AUCUN pli**
- **Laisser suffisamment d'espace entre les cordes de l'étendage** pour faciliter le séchage : plus il y aura d'espace entre le linge étendu sur les « cordes », plus le linge sèchera vite !
- Terminer par étendre les petites pièces : chaussettes, sous-vêtements, etc.
- Ranger votre linge lorsqu'il est sec : veiller à plier le linge sans rajouter de plis (bien à plat)

Annexe 9 : La signification des symboles

Signification des symboles d'entretien sur le linge

Lavage

	Linge en coton (aucune barre au-dessous du cuvier) Traitement mécanique maximal – les chiffres inscrits dans le cuvier indiquent la température maximale de lavage
	Linge synthétique (linge délicat) (une barre) Traitement mécanique moyen (conditions douces de lavage)
	Linge en laine / traitement très doux (deux barres) Traitement mécanique minimal (conditions très douces de lavage)
	Lavage à la main Ne pas laver dans la machine. Laver à la main, température maximale de l'eau 40°C, manipuler avec soin.
	Lavage interdit

Séchage en sèche-linge

	Sèche-linge autorisé
	Séchage modéré en sèche-linge (basse température)
	Séchage normal en sèche-linge (haute température)
	Séchage interdit en sèche-linge

Séchage naturel

	Faire sécher à plat Recommandé pour des vêtements qui tendent à se déformer quand ils sont accrochés.
	Sécher sur une corde Pour des vêtements qui supportent d'être accrochés ou ne supportent pas d'être séchés en sèche-linge.
	Faire sécher sans essorage Recommandé pour des vêtements résistants à la déformation, généralement des fibres synthétiques.

Repassage

	Repassage à température faible (un point) Température maximale de repassage 110°C, Attention en utilisant un fer à vapeur
	Repassage à température moyenne (deux points) Température maximale de repassage 150°C
	Repassage à température élevée (trois points) Température maximale de repassage 200°C
	Repassage interdit Aucun traitement à vapeur, aucun repassage avec chiffon humide

Blanchiment

	Blanchiment au chlore ou à l'oxygène Blanchiment au chlore autorisé, mais seulement dans une solution froide et diluée
	Blanchiment à l'oxygène / sans chlore
	Blanchiment interdit

Annexe 10 : Article spécial taches

LES TACHES
COMMENT EN VENIR A BOUT !

Les occasions de se tacher ne manquent malheureusement pas : un verre de vin rouge renversé, des gouttes de sang sur une chemise, un stylo qui fuit… Mais ce n'est pas une fatalité. La plupart de ces taches partiront facilement avec 5 ingrédients que l'on trouve dans la cuisine ou dans l'armoire à pharmacie, citron, vinaigre, lait, alcool à 70° et eau oxygénée, associés à de l'huile de coude.
A condition de respecter deux règles primordiales : d'une part, à de rares exceptions près, le temps ne joue pas en votre faveur. Donc, plus vous agissez vite, plus la tache partira facilement. D'autre part, vous devez toujours réaliser ces prétraitements avant de mettre le vêtement en machine car la chaleur a pour effet de cuire la tâche et de l'incruster dans les fibres.
Il sera alors plus ardu d'opérer sans avoir recours à des produits plus agressifs. Pour finir, après chaque conseil que nous donnons dans ce cahier, il faudra passer le vêtement en machine, au programme habituel.

Café ou thé

Savon • Citron • Vinaigre blanc • Bicarbonate de soude

• Les taches de café sont faciles à enlever, à condition de les traiter rapidement : mouillez le vêtement, puis frottez le avec du savon. Pour les textiles synthétiques ou le lin, ajoutez un peu de citron ou de vinaigre blanc. Attention : le citron pourrait décolorer le vêtement.
• Les taches de thé, en revanche, sont plus résistantes. Le premier réflexe est d'éponger au maximum avec du papier. Saupoudrez ensuite la tâche avec du bicarbonate de soude, puis tamponnez-le avec un linge imbibé d'eau.
Vous pouvez également venir à bout de la tache en la tamponnant à l'aide d'un linge imbibé d'un mélange de vinaigre et d'eau.

Cambouis

Beurre • Savon noir • White-spirit

• Sur du coton, si le cambouis est encore frais, grattez l'excédent avec une cuillère, puis tartinez la zone de beurre, qui va ramollir et dissoudre la tâche. Laissez agir quelques instants, savonnez le linge, et rincez. Le jean peut être nettoyé dans un bain d'eau et de savon noir, puis rincé. Si la tâche est tenace, recommencez.

Service Hospitalo-Universitaire IP3R
Pôle Centre rive gauche
Centre Hospitalier le Vinatier Lyon

• Dans certains cas, si le cambouis est trop incrusté, vous devez recourir à un traitement plus énergétique, avec un chiffon imbibé de white-spirit.

Chewing-gum

Glace • Vinaigre •Alcool à 70°

Ne tentez pas de laver un vêtement sur lequel un morceau de chewing-gum est resté incrusté. Il est impératif de l'enlever au préalable. Pour cela, posez une poche de glace, et attendez que le chewing-gum durcisse. Il ne vous reste plus alors qu'à le gratter avec une petite cuillère. Si une marque subsiste, il est possible de l'ôter en tamponnant avec un peu de vinaigre ou d'alcool à 70°.

COLA

Citron • Vinaigre

Le cola laisse souvent une tache brune sur les vêtements. La plupart du temps, un lavage à l'eau savonneuse suffira. Sinon, sur du coton blanc, on pourra imbiber la tache de quelques gouttes de citron et laisser agir 10 minutes avant de rincer. Sur un textile coloré, un mélange composé pour moitié d'eau et pour moitié de vinaigre sera préférable. Frottez délicatement la zone avant de rincer.

Colle

Vinaigre

• La solution dépend bien sûr de la nature de la colle : blanche, acrylique, néoprène… Pour cette dernière, un nettoyant à base de solvant (acétone) sera sans doute nécessaire. Sinon, appliquez l'une des méthodes suivantes.
• si la colle n'est pas encore solidifiée, ôtez l'excèdent à l'aide d'une petite cuillère. Frottez ensuite sous un filet d'eau chaude avec du savon. Si cela ne suffit pas, tamponnez avec un coton imbibé de vinaigre blanc chaud, puis frottez avec un peu d'eau chaude.
• Sur une tache de colle ancienne, un expert nous conseille le fer à repasser ! Placez quelques feuilles de papier essuie-tout sur la tâche, et passez dessus le fer chaud. Le papier essuie-tout absorbera la tâche.

Encre

Alcool à 70° •Vinaigre • Lait

Service Hospitalo-Universitaire IP3R
Pôle Centre rive gauche
Centre Hospitalier le Vinatier Lyon

Les taches d'encre sont difficiles à enlever. Il existe cependant plusieurs méthodes naturelles qui peuvent se révéler efficaces.

- Sur du coton : tamponnez la tâche avec un chiffon blanc imbibé d'un mélange composé de 1/3 d'alcool à 70° et 2/3 d'eau.
- Sur du synthétique ou du jean : imbibez avec un mélange d'eau et de vinaigre.
- Plusieurs experts nous ont également signalé un traitement qui semble efficace sur les taches fraîches : le lait. Frottez avec du lait chaud (non bouillant) ou trempez le linge directement dans un bol de lait chaud.
- Certaines encres s'incrustent profondément. Il faudra donc plusieurs essais pour en venir à bout. Parfois, il sera nécessaire de passer à des techniques plus décapantes, avec de l'acétone.

Excréments

Eau oxygénée • Savon de Marseille

Un désagrément que de nombreux parents connaissent bien… Si elles ne sont pas agréables à nettoyer, ces taches partent pourtant facilement.

- Sur du coton blanc, on peut frictionner la tâche avec un linge humecté d'eau oxygénée (attention elle décolore), avant de le laver avec du savon de Marseille.
- Sur un textile synthétique, du lin ou du jean, il suffit de frotter le vêtement dans de l'eau chaude avec du savon de Marseille.

Fond de teint

Savon

Dans la plupart des cas, le savon de Marseille suffit : grattez l'excèdent de fond de teint à l'aide du rebord d'une cuillère, puis frottez la tâche avec un pain de savon légèrement humidifié, jusqu'à former une croûte. Laissez agir 10 minutes. Puis émulsionnez le linge sous un filet d'eau et rincez.

Fruits rouges et confiture

Citron • Vinaigre

Enlevez délicatement l'excédent à l'aide d'un couteau propre. Tamponnez ensuite délicatement la tâche à l'aide d'un ½ citron. Laissez agir 15 minutes, puis rincez. Cette solution concerne les linges clairs, car le citron à tendance à décolorer. Pour les vêtements de couleur, comme pour la laine et la soie, préférez le vinaigre blanc.

Herbe

Service Hospitalo-Universitaire IP3R
Pôle Centre rive gauche
Centre Hospitalier le Vinatier Lyon

Vinaigre blanc • Jus de citron

Enlever les traces vertes d'herbe est ardu, mais cela n'est pas infaisable. Pour cela, vous pourrez frotter la tâche avec un tissu imbibé de vinaigre blanc ou de citron. Une fois ce prétraitement réalisé, nettoyez la tâche avec de l'eau et du savon de Marseille, avant de passer le tissu en machine.

Jaune d'œuf

Savon • Vinaigre

N'utilisez pas d'eau chaude, qui aurait pour effet de cuire l'œuf au cœur des fibres. Après avoir gratté le surplus avec une cuillère un nettoyage à l'eau savonneuse suffit la plupart du temps.
Sinon, imbibez un chiffon propre de vinaigre blanc, puis frottez. Laissez agir 30 minutes, puis faites un lavage en machine ou à la main.
Cette astuce fonctionne sur tous les textiles (coton, synthétique, lin…), ainsi que sur les tapis et les moquettes.

Javel

Eau oxygénée • Stylo-feutre à textile

L'eau de javel décolore en profondeur les tissus. Si la tache vient juste d'être faite, tamponnez-la avec de l'eau oxygénée, puis rincez à l'eau claire. Mais, si elle est plus ancienne, il n'y a qu'une solution : la masquer avec un feutre à textile de la même couleur que celle du vêtement. Comme cela n'est pas permanent, il faudra penser à remaquiller la tache régulièrement après les lessives.

Mayonnaise

Terre de Sommières • Citron • Sel • Vinaigre

Si la tâche est encore fraîche, vous pouvez commencer par appliquer de la terre de Sommières, pour absorber la graisse.
- Pour les tissus synthétiques, tamponnez ensuite avec du jus de citron mélangé à du sel.
- Pour le coton ou le lin, vous pouvez utiliser du vinaigre. La trace devrait disparaitre assez facilement.

Moisissures

Bicarbonate de soude • Vinaigre • Eau oxygénée • Lait

Service Hospitalo-Uni
Pôle Centre rive gauc
Centre Hospitalier le V

Pour enlever une tache de moisi récente et peu incrustée, versez directement sur celle-ci du bicarbonate de soude. Laissez agir quelques minutes, puis frottez à l'aide d'une vieille brosse à dents. Rincez ensuite avec du vinaigre dilué dans de l'eau.

- Si cela ne suffit pas et si le linge est blanc, tamponnez directement la tache de moisi avec un peu d'eau oxygénée.
- Pour les tissus fragiles et synthétiques, trempez votre vêtement dans du lait tiède et laissez agir 1 heure, sans frotter. Cela peut être suffisant.

Purée de carottes

Vinaigre • Alcool à 70° •Citron

Ne lavez pas le vêtement à l'eau chaude, car cela aurait pour conséquences de fixer les taches. Tamponnez-les avec du vinaigre pur, sans frotter, pour ne pas les étaler.

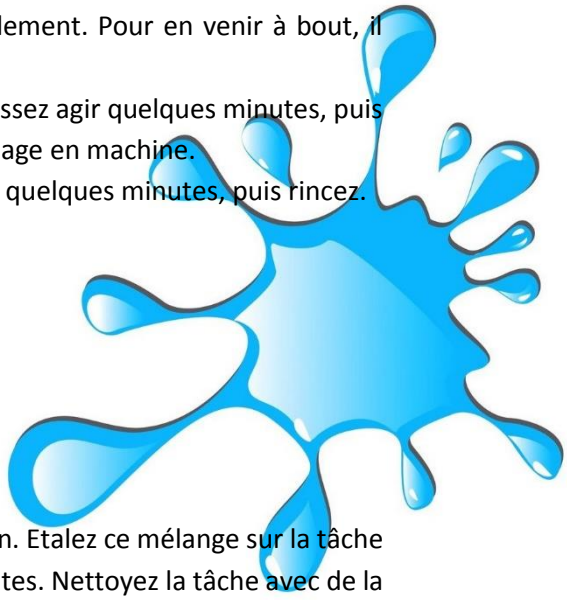
- Sur un tissu synthétique, effectuez la même opération, avec 2 cuillères à soupe d'alcool à 70° diluées dans le même volume d'eau.
- Sur les linges clairs, quelques gouttes de citron peuvent éliminer la tâche.

Rouge à lèvres

Vinaigre •Alcool à 70°

Le rouge à lèvres est composé de matières grasses qui tachent facilement. Pour en venir à bout, il existe de nombreuses méthodes. En voici deux.

- Versez sur la tache un mélange de vinaigre blanc et d'eau froide. Laissez agir quelques minutes, puis frottez à l'aide d'une petite brosse. La tache disparaitra après un passage en machine.
- Tamponnez la tâche avec un linge imbibé d'alcool à 70°. Laissez agir quelques minutes, puis rincez.



Rouille

Citron • Sel • Savon

Dans un verre, pressez le jus de 1 citron et ajoutez 1 cuillerée de sel fin. Etalez ce mélange sur la tâche à l'aide d'un chiffon propre. Frottez, puis laissez agir pendant 30 minutes. Nettoyez la tâche avec de la lessive ou du savon de Marseille, puis rincez. Certaines taches de rouille sont malheureusement définitives.

Service Hospitalo-Universitaire IP3R
Pôle Centre rive gauche
Centre Hospitalier le Vinatier Lyon

Sang

Savon • Citron • Percarbonate de soude • Eau oxygénée

Le sang ne doit jamais être nettoyé à l'eau chaude, car, à son contact, il coagule et se fixe sur le tissu. Généralement, de l'eau froide avec du savon de Marseille suffit. On peut également verser du jus de citron et laisser agir quelques minutes. Si la tâche persiste, le percarbonate de soude est très efficace. Enfin, si la tache de sang est vraiment incrustée, tamponnez la zone avec de l'eau oxygénée, puis rincez.

Sauce tomate

Savon • Lait • Bicarbonate de soude

Une tache coriace que celle de sauce tomate !
Toutefois, si elle est fraîche, elle pourra facilement partir avec un filet d'eau froide (surtout pas chaude, ce qui risquerait de l'incruster) et du savon de Marseille. Certains conseillent également le lait, en particulier sur le cuir et le jean. Si elle n'a pas pu être traitée à temps, on peut aussi saupoudrer de bicarbonate de soude et laisser agir 15 minutes, avant de rincer. Mais si la tâche est ancienne, il pourra être nécessaire d'utiliser un linge imbibé de vinaigre, d'alcool à 70° ou d'eau oxygénée diluée dans 20 volumes d'eau.

Teinture pour cheveux

Bicarbonate de soude • Vinaigre • Citron

Pour faire disparaitre une tache de teinture sur un vêtement, mélangez 1 cuillerée à soupe de bicarbonate de soude et 3 cuillerées à soupe de vinaigre blanc. Appliquez le tout sur la tâche.
Laissez agir jusqu'à l'apparition de bulles d'air.
Frottez ensuite énergiquement le tissu.
• Si la tâche est fraiche, appliquez le jus de ½ citron. Frottez énergiquement et laissez agir quelques minutes, puis rincez.

Terre

Vinaigre • Citron

C'est l'une des rares taches qu'il faut laisser sécher : si la boue est encore fraiche, vous risquez de l'étaler. Une fois sèche, éliminez les résidus avec une brosse. C'est souvent suffisant. Dans le cas contraire, frotter la zone avec un linge imbibé de vinaigre blanc et de citron est très efficace.

Service Hospitalo-Universitaire IP3R
Pôle Centre rive gauche
Centre Hospitalier le Vinatier Lyon

Transpiration

Vinaigre • Citron

Ces auréoles jaunâtres très disgracieuses sont un mélange de sels minéraux et de déodorant. Si la tâche est ancienne, elle pourra être traitée avec un mélange de vinaigre et de jus de citron, dans lequel on laissera le vêtement tremper toute une nuit. Sachez toutefois qu'elle sera pratiquement impossible à ravoir si elle est vraiment incrustée.

• La meilleure solution est donc la prévention : Avant chaque lessive en machine, frottez la zone des aisselles avec une éponge imbibée d'eau chaude. Il est également possible d'y ajouter quelques gouttes de vinaigre.

Vin rouge

Savon • Bicarbonate de soude • Citron • Vinaigre

Compte tenu des tanins qu'il renferme, le vin rouge est particulièrement difficile à nettoyer.
Ne tentez surtout pas d'absorber la tâche avec du gros sel. Il agirait comme fixateur et, au contact du tanin, celui-ci redoublerait d'efficacité par oxydation.

• Si la trace est pâle, frotter avec de l'eau froide et du savon suffira la plupart du temps à la faire disparaître.

• Vous pouvez aussi appliquer une pâte composée de bicarbonate de soude et de citron, puis laisser agir 1 heure. Le vinaigre blanc peut également se révéler efficace. Dans tous les cas, rincez à l'eau froide.

Source : 60 Millions de consommateurs. Hors-Série N°119S-mai/juin 2016

Annexe 11 : Planning d'organisation au quotidien ***MON TABLEAU D'ORGANISATION AU QUOTIDIEN***

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
MATIN				
MIDI				
APRES-MIDI				
SOIR				

	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN			
MIDI			
APRES-MIDI			
SOIR			

Mes commentaires, remarques, pense bête…

Annexe 12 : Produits cosmétiques et produits d'entretien faits maison : fiches recettes

Les produits cosmétiques

Shampoing pour cheveux secs

Ingrédients :

- Une cuillère à soupe de savon de Marseille râpé
- Une cuillère à café d'huile d'argan
- Une cuillère à café de miel
- Une petite tasse à café d'eau bouillante
- 2 gouttes d'huile essentielle au choix

Préparation :

Faire fondre au bain-marie le savon de Marseille.
Mélanger le tout puis ajouter petit à petit l'eau bouillante.
S'appliquer le mélange sur les cheveux.
Masser et bien rincer.

Shampoing pour cheveux ayant une tendance à graisser

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'argile verte
- 1 cuillère à café de miel (pour ne pas que l'argile verte assèche trop les cheveux)
- 3 gouttes d'huile essentielle de citron
- Une tasse d'eau chaude

Préparation :

Mélanger le tout et ajouter petit à petit l'eau chaude.
Appliquer le mélange sur les cheveux.
Masser et bien rincer.

Masque pour les cheveux

Prendre soin de ses cheveux c'est aussi leur offrir un petit masque nourrissant de temps en temps.

Ingrédients :

- 1 avocat
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 jaune d'œuf

Préparation :

Mélanger le tout et se l'appliquer sur les cheveux puis laisser poser 15 minutes.
Rincer avant de se laver les cheveux avec son shampoing habituel

Contre les pellicules

Infusion antipelliculaire : préparer une infusion de thym ou de tilleul et rincer avec vos cheveux préalablement lavés

Massage au miel : diluer une cuillère à café de miel dans une tasse d'eau chaude et masser avec votre cuir chevelu à chaque shampoing.

Gommage pour le corps

On vous propose ici une recette avec du sucre, mais il est possible d'utiliser du marc de café.

Ingrédients :

- 40 grammes d'huile de coco
- 80 grammes de sucre en poudre (le double de la quantité d'huile)
- Et pour un gommage raffermissant, il est possible de rajouter du marc de café (50 grammes) en augmentant la quantité d'huile de coco pour obtenir une texture souple.

Préparation :

Faire chauffer au bain-marie l'huile de coco si celle-ci est solide ou pas assez liquide.
Mélanger le sucre en poudre et le marc de café si vous avez choisi d'en ajouter.
Mélanger ensuite l'huile et le sucre avec le marc de café.
S'il vous en reste, conservez la préparation dans votre frigo dans un petit bocal en verre.

Alternative :

Marc de café + miel / sirop d'agave

Dentifrice

Ingrédients :

- 4 cuillères à soupe d'argile blanche
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude ;
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée.

Préparation :

Mélanger l'argile et le bicarbonate de soude puis ajouter l'huile essentielle.

Précaution : utiliser cette préparation 3 fois par semaine maximum, à la place d'un brossage au dentifrice habituel.

Déodorant

Ingrédients :

- 20 grammes d'huile de coco
- 16 grammes de bicarbonate (pour ses vertus antibactériennes)
- 10 grammes de fécule de maïs
- 8 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 4 grammes de cire végétale

Préparation :

Faire fondre la cire, l'huile de coco, le bicarbonate de soude et la fécule de maïs dans un récipient au bain-marie.
Ajouter ensuite les huiles essentielles et remuer.
Verser dans un récipient qui permettra de démouler ensuite très facilement. Puis placer le tout au frigo quelques heures.

Masque pour le visage éclat du teint	Masque nourrissant
Ingrédients : • ½ concombre • 1 yaourt. Préparation **:** Éplucher le concombre, le couper en petits morceaux et le mélanger au yaourt avant de mixer le tout. Puis se l'appliquer sur le visage et laisses poser 10/15 minutes.	Ingrédients : • 1 avocat • 2 à 3 cuillères de miel Préparation : Couper l'avocat et l'écraser en purée en y ajoutant le miel. Se l'appliquer sur le visage et laisser poser une quinzaine de minutes.

Démaquillant	Baume à lèvres
Ingrédients : • 20 millilitres d'huile végétale bio • 20 millilitres d'hydrolat • 10 millilitres d'huile de ricin. La préparation : Verser le tout dans un contenant stérilisé et propre de 50 ml et c'est prêt !	Les ingrédients : • 1 cuillère à café de beurre de karité • 1 cuillère à café d'huile de noix de coco • ½ cuillère à café de cire d'abeille • 2 gouttes d'huile de germe de blé • ½ cuillère à café de miel La préparation : Faire fondre au bain-marie l'huile de noix de coco, le beurre de karité et la cire d'abeille. Ajouter le miel, mélanger. Verser ensuite l'huile de germe de blé et mélanger. Puis verser le tout dans un petit pot.

Les produits d'entretien

Crème à récurer	Spray nettoyant / détartrant / désinfectant
- 4 cuillères à soupe de bicarbonate - 4 cuillères à soupe de savon noir - 2 cuillères à soupe d'argile verte Mélanger les ingrédients dans un petit pot en verre. Etiqueter. Se conserve au frigo pendant plusieurs semaines.	- 1/3 de vinaigre blanc - 2/3 d'eau - Un peu de liquide vaisselle Mettre les ingrédients dans un pulvérisateur propre. Mélanger, étiqueter. Utiliser sur les lavabos et baignoires comme les sprays du commerce. Rincer après utilisation.

Nettoyer le sol

Ingrédients :

- Eau chaude
- Un peu de savon noir (1 bouchon pour 3L d'eau)

Mélanger les ingrédients dans un seau. Utiliser ensuite à l'aide d'une serpillère.

Spray multi-usages détartrant / nettoyant / désinfectant (sauf surfaces poreuses et bois)

Idéal lorsque les surfaces ne sont pas trop sales et en entretien courant.

Fonctionne aussi pour nettoyer les vitres et miroirs

Ingrédients :

- 1/3 vinaigre blanc
- 2/3 eau
- Ecorces de 2 agrumes pour parfumer

Mélanger les ingrédients dans un vaporisateur propre. Etiqueter.

Utilisable notamment dans la salle de bain pour toutes les surfaces (lavabo, baignoire, miroir, etc.)

Astuce :

Pour que le produit sente bon les agrumes :

Laisser tremper pendant 2 à 3 semaines dans un bocal propre : le vinaigre blanc + des écorces de citron, orange ou mandarine. Filtrer et verser ensuite dans le vaporisateur (filtrer permet d'éviter les dépôts dans le pulvérisateur).

OU version plus rapide :

Faire chauffer 700 ml d'eau avec les écorces d'agrumes, laisser refroidir, verser dans le pulvérisateur, compléter avec le vinaigre.

Lessive au lierre

- 100g de lierre grimpant (pas celui au sol)
- 1,5L d'eau

1 / Rincer le lierre à l'eau claire pour enlever la terre et autres poussières.

2 / Froisser les feuilles à la main

3 / Le mettre dans une casserole avec 1,5L d'eau. Assurez-vous que le lierre est bien recouvert d'eau.

4 / Faire bouillir pendant 15 minutes à feu doux avec un couvercle

Lessive au savon de Marseille

Ingrédients :

- 30g de savon de Marseille en paillettes (ou râpé)
- 800g d'eau

Préparation :

Dans une casserole à feu doux : faire fondre le savon de Marseille en paillettes avec l'eau. Attendre que cela refroidisse.

Mixer et ajouter 20g de cristaux de soude.

Transvaser dans une bouteille en verre (contenance 1L).

5 / Couvrir et laisser macérer 24h 6 / filtrer (entonnoir + torchon propre) puis remplir une bouteille. Astuce : Si le linge est très sale, vous pouvez rajouter dans le bac de la machine un peu de savon noir. Conserver au frigo dans une bouteille en verre et fermée. Dosage : même dosage que la lessive liquide habituelle.	En adoucissant, utiliser ¼ de verre de vinaigre blanc qui est efficace et permet d'enlever le calcaire de votre machine à laver. Astuce : Privilégiez le savon de Marseille vert (72% d'huile d'olive et sans glycérine), cela limitera les risques que la lessive durcisse. Si la lessive durcit, ajouter de l'eau chaude, ou si vous préférez utilisez une bouteille en plastique (malléable, cela permettra de « malaxer » la lessive si elle se durcit).

Annexe 13 : Fiche technique pour l'entretien capillaire

Adaptez le shampooing à vos besoins

- **Si vos racines sont grasses**, privilégiez des soins purifiants et régulateurs de sébum.
- **Si vos longueurs sont sèches et cassantes**, misez sur un shampooing hydratant qui renforce la fibre capillaire. Votre chevelure est ainsi plus belle à chaque lavage.
- **Si vos cheveux sont lourds**, optez pour un shampooing volumateur.
- **Si vous avez opté pour une coloration**, choisissez une formule adaptée pour préserver ses pigments.

L'idéal est d'alterner deux shampooings pour parer à tous vos soucis capillaires.

Adoptez une fréquence de lavage optimale

Évitez de laver vos cheveux tous les jours. Vous risquez d'ôter le film protecteur naturel de la fibre capillaire qui devient plus vulnérable aux agressions extérieures. Sans compter que si vous avez des racines grasses, vous stimulez la glande qui sécrète le sébum en excès. Dans l'idéal, il faut espacer vos shampooings, 2 fois par semaine, 3 fois au maximum, avec des formules douces à usage fréquent. Entre deux rituels, pensez au shampooing sec pour rafraîchir votre chevelure.

Une bonne technique

Après les avoir démêlés, mouillez complètement vos cheveux. Le premier shampooing s'applique uniquement au niveau des racines. Une petite quantité suffit : mieux vaut en faire plusieurs légers qu'un seul avec trop de produit. Massez le cuir chevelu du bout des doigts par de doux mouvements circulaires pour favoriser la circulation sanguine. Laissez agir quelques secondes et rincez abondamment à l'eau tiède. Pour bien nettoyer vos longueurs, appliquez ensuite une autre dose. Émulsionnez et répartissez la mousse sur vos longueurs avant de rincer abondamment.

Complétez par un soin

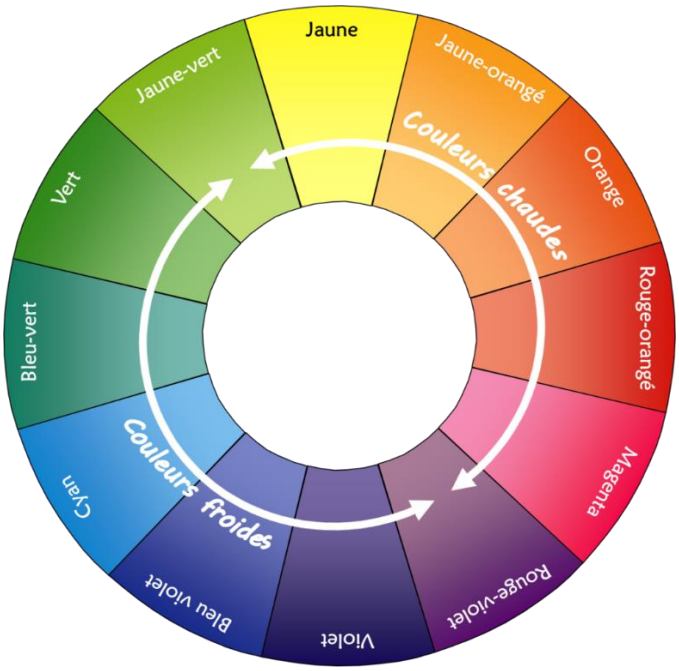
Poursuivez par un après-shampooing qui assouplit la fibre capillaire et facilite le démêlage. Appliquez-le petit à petit sur les longueurs pour ne pas surdoser le produit au risque d'alourdir vos mèches avant de rincer abondamment.

Si vos cheveux sont sensibilisés, optez pour un masque nourrissant qui répare en profondeur la fibre. Choisissez-le en fonction de la fragilité mais aussi de l'épaisseur de votre cheveu. Répartissez une grosse noix de soin mèche à mèche, des demi-longueurs aux

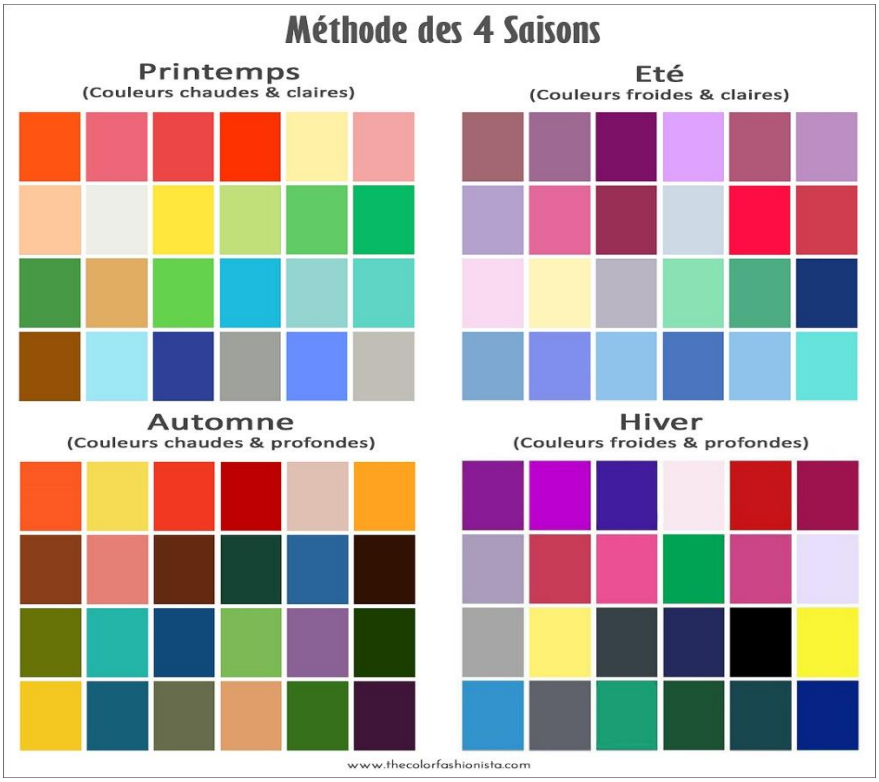
pointes, en insistant sur ces dernières. Évitez les racines, sauf si vous traitez un excès de sébum avec un masque à l'argile verte. Laissez agir le temps indiqué sur l'emballage avant de rincer abondamment. Si vos longueurs sont en détresse, appliquez le masque à chaque lavage. Sinon, une fois par semaine suffit.

Finissez par un rinçage à l'eau froide pour apporter de la brillance à votre chevelure. Vous pouvez aussi ajouter quelques gouttes de citron à l'eau de votre rinçage pour les faire briller.

Annexe 14 Les couleurs froides et chaudes



Annexe 15 : La méthode des 4 saisons



Annexe 16 : Clubhouse lien internet

https://www.clubhousefrance.org/nous-decouvrir/

https://www.facebook.com/ClubhouseFrance/?locale=fr_FR

Annexe 17 Article Comment se réconcilier avec son corps **?**

Comment se réconcilier avec son corps ?

En mai dernier, Fabienne Kraemer, psychanalyste, était notre invitée sur psychologies.com.

Au cours d'un tchat en direct, elle a répondu à de nombreuses questions d'internautes sur leurs complexes, leurs difficultés à s'aimer de la tête aux pieds… Nous publions les meilleurs moments de cet échange.

VÉRONIQUE : Bonjour, Pourquoi est-il si difficile de porter un regard bienveillant sur soi alors que l'on a conscience que c'est néfaste de mal se parler intérieurement et de se dénigrer en permanence ?

F.K : Bonjour Véronique, votre question est passionnante. En effet, comment ne pas se dévaluer alors que l'on sait pertinemment que ce n'est pas productif ? Comme vous le dites, il s'agit plus d'un discours intérieur, et il y a fort à parier que ce discours ne soit pas le nôtre mais celui que l'on a entendu sur nous.

Soit directement dans le cadre familial, soit indirectement à cause des diktats de la beauté qui nous sont imposés. Il s'agit donc de faire taire une voix, certes intérieure, mais qui n'est pas la nôtre. C'est un chemin d'indépendance qui exprime notre désir d'être libre de choisir nos critères personnels de beauté. Est-ce que cela vous parle ? Cela peut faire l'objet d'une thérapie quand c'est très douloureux, ou plus simplement d'une décision personnelle de décrypter les moments où l'on parle en fait sous une influence extérieure.

GAËTANE : Bonjour, se sentir femme est une chose bien difficile parfois. Comment y arriver lorsqu'on a une poitrine quasi inexistante ? Je me dis toujours qu'aucun homme ne m'aimera comme cela. Merci pour votre réponse !

F.K : Bonjour Gaëtane, il n'y a pas un seul type de physique de femmes. Diriez-vous que Charlotte Gainsbourg n'est pas belle, ni féminine ? Je crois que l'on a tendance à se comparer sans arrêt. J'ai l'habitude de dire à mes patients que nous disposons chacun, du fait de notre héritage génétique et de notre éducation, d'une boite de Lego : ce sont les pièces d'un puzzle qui nous constitue. Alors bien entendu, parfois, lorgne la boite de la voisine, une sœur, une amie et on se dit : « elle a des Lego rouges et moi je n'ai que des bleus et j'aime les rouges. ». Mais c'est inutile car nous n'avons qu'une boite de Lego dans notre vie, alors il vaut mieux accepter et apprendre à tirer parti des pièces bleues, qui ont leur charme intrinsèque.

Je vous propose donc de faire le chemin de votre acceptation profonde. Et d'aller vers des hommes qui justement aiment votre type, et ils sont aussi nombreux que ceux qui aiment d'autres poitrines. Il n'existe pas de physique non aimable. A vous lire, je me dis que le problème est peut-être ailleurs, que vous vous comparez à quelqu'un que vous connaissez et qui vous semble « mieux ». Peut-être gagneriez-vous du temps à vous accepter profondément ?

JULIA : Bonjour Fabienne, Comment retrouver la confiance en soi lorsque l'on a été abandonnée après vingt-neuf ans de mariage et que l'on vous dit : « tu n'as rien à te reprocher » ? Je me sens « moche » physiquement, mentalement… Merci !

F.K : Bonjour, comme vous le décrivez, il s'agit d'une blessure narcissique bien normale quand on se sent au final repoussée. On a alors tendance à s'accuser de ne pas être désirable pour l'autre et à penser que l'on est la cause du problème. Je pense que quand un couple rencontre des difficultés, les torts sont toujours partagés à 50/50.
Vous n'êtes pas responsable des problèmes de désir de l'autre. Je ne connais pas l'âge de votre conjoint, mais sachez que, vers la cinquantaine, les hommes connaissent des pannes de leur désir. Mais alors que les femmes sont largement préparées à l'arrivée de la ménopause, les hommes, eux, pensent que leur virilité ne les trahira jamais. Quand ils constatent les premières défaillances, ils peuvent accuser la compagne qu'ils ont à côté d'eux et chercher une personne qu'ils pensent « plus séduisante ». Seulement, cela n'a qu'un temps, car le souci ne vient pas de leur compagne mais bien de leur vieillissement. C'est très injuste et très douloureux.
C'est peut-être le moment pour vous de vous faire aider ? Y avez-vous songé ?

LILIANE : Chère Fabienne, j'approche de la cinquantaine et je m'apprête à aborder le cap de la ménopause, que j'appréhende un peu. Je vois bien déjà ma peau s'assécher, plisser un peu, mon cou se détendre, mon ventre s'épaissir. Je suis partagée : d'un côté, part de moi arrive à trouver les femmes matures plus belles que jamais, et de l'autre il y a moi.
Comment traverser cette période de turbulences ? Merci.

F.K : Bonjour Liliane, ne redoutez pas la ménopause, elle n'est pas si difficile, c'est aussi l'âge d'une certaine sérénité, d'un certain calme.
On a moins le sentiment de devoir coûte que coûte soutenir le désir des hommes, on peut se permettre d'être plus naturelle, plus simple. Il se dégage alors de chacune l'essence de ce qu'elle est vraiment. C'est fini la période où la ménopause était une étape importante, maintenant une femme vit plus longtemps sans règles qu'avec… Et la vie et la séduction ne s'arrêtent pas à la ménopause, bien au contraire. La nature est bien faite : en général, les femmes de 50 ans sont plus épanouies et plus heureuse que jamais.

ISABELLE : Bonjour Fabienne, comment accepter ce corps handicapé (à la suite d'un accident de la route), qui semble se déliter jour après jour ?
Comment faire face au regard de pitié des autres, qui vous rabaisse à votre condition de handicapé ?

F.K : Bonjour Isabelle, Je ne connais pas votre âge, mais il se peut que votre corps, à la suite de votre accident, vous accompagne depuis plus longtemps que votre corps valide. Et j'ai sentiment que c'est le deuil de votre corps valide que vous n'avez pas fait, comme si vous espériez un retour en arrière. J'ai dans mes proches quelques personnes qui se heurtent à un handicap, je reconnais que ce n'est pas simple, mais cela n'empêche pas de trouver du sens à sa vie. Il y a toujours une étape d'acceptation profonde de l'état dans lequel on se trouve.
Avez-vous été aidée dans ce sens ? Par ailleurs, le temps a de la prise sur les corps valides comme sur les corps présentant un handicap, nous sommes tous confrontés à cette dégradation.
Bon courage.
CHIARA : Bonjour, je veux bien m'accepter, mais ma mère a toujours dit que je ferais mieux de compter sur mes études et mon cerveau plutôt que sur mon physique. Cela m'a aidée, car j'ai fait des études et j'adore mon travail. Pourtant, j'ai toujours du mal à me trouver pas mal (mon mari me trouve belle, mais c'est mon mari), j'ai encore cette phrase de ma mère dans la tête.
Comment puis-je m'en affranchir ?

F.K : Bonjour Chiara, Votre maman a souhaité vous aider en ne vous résumant pas à une beauté. C'est une bonne chose, car elle vous a donné de vraies armes dans la vie. Cependant, elle a, semble-t-il, été un peu radicale, car aujourd'hui vous paraissez ne pas être suffisamment narcissique. Je crois que c'est important aussi de se trouver belle à certains moments et de ne pas se dévaloriser. Peut-être devriez-vous accepter de mettre dans votre agenda des rendez-vous beauté, pour vous aider à prendre plaisir à entretenir votre corps. Afin de vous réconcilier avec lui. La petite voix parentale s'appelle le surmoi. Chez vous, elle parle de ça ; chez d'autres, c'est autre chose. Il est important de la faire taire un jour, c'est d'ailleurs cela devenir adulte.
Les injonctions de l'enfance n'ont plus de sens à partir du moment où vous prenez votre vie en main et que vous décidez de ce qui est bon ou pas pour vous.

Un choix esthétique comme changer de couleur de cheveux ou sophistiquer un peu votre image serait peut-être une voie d'émancipation. Pensez-y !

---

3 exercices anti-complexes

Apprivoiser son image, se regarder avec indulgence, ressentir au lieu de juger… Cela s'apprend. Pour nouer un pacte d'amitié avec son corps, voici trois méthodes proposées par Michèle Freud, psychothérapeute et sophrologue.

Par Marie-Laurence Grézaud, Flavia Mazelin Salvi et Agnès Rogelet

1 Poser sur soi un regard bienveillant pour neutraliser ses fixations

Retrouvez une série de photos de vous que vous appréciez. Sur un papier, dressez deux listes : « ce que j'aime chez moi » et « Ce que je n'aime pas ». Assis, dos droit, en position « digne », songez à un élément qui vous déplait chez vous (vos cernes ?), puis, simultanément, associez-le à un autre qui vous plaît (vos yeux ?). Pensez à leur couleur, à leur forme, touchez-les (à travers les paupières), entendez les compliments faits à leur sujet.

Concentrez-vous un long moment en essayant de ressentir l'impact de ces « remarques » bienveillantes… Ancrez-le dans votre mémoire à l'aide d'un geste, par exemple en serrant l'extrémité de pouce et de l'index. Faites cet exercice quatre fois de suite. Repensez ensuite à votre défaut et, en serrant à nouveau les doigts, retrouvez les images positives. Passez ainsi de l'un à l'autre… jusqu'à ce que vous restiez centré sur l'aspect positif.

Cet exercice fait taire le cerveau rationnel et laisse la voie libre au cerveau émotionnel. Chaque fois que vous songerez à votre défaut, il vous suffira donc de serrer le pouce et l'index… **M.-L.G.**

2 Défiler en maillot à la maison pour se réapproprier son image

Déambuler en maillot de bain (ou en culotte) à la maison aussi souvent que possible présente un double avantage : se familiariser avec son corps en mouvement, libéré de ses vêtements, et se réapproprier son image en se regardant dans les miroirs et dans le reflet des vitres. Cette exposition régulière atténuera considérablement l'effet de surprise négative lors de la confrontation à son image dans une cabine d'essayage.

Et permettra de vivre la semi-nudité qu'impose le maillot de manière plus naturelle. **F.M.S.**

3 Se couler dans son corps pour se relaxer

Le corps est une maison dont l'esprit doit occuper toutes les pièces. La relaxation peut nous y aider. Debout, yeux fermés, expirez en vidant le plus d'air possible des poumons. Puis inspirez en remplissant lentement ventre, thorax et épaules. Suspendez votre respiration. Sautez tout en étant relâché, comme une marionnette. Lorsque vous ne pouvez plus retenir votre souffle, expirez à fond. A faire trois fois de suite avant de retrouver une respiration normale et de rouvrir les yeux. Cet exercice est idéal pour réveiller le corps en douceur avec le sentiment de l'avoir investi. **A.R.**

NOÉMIE : Bonjour, Il me semble qu'aujourd'hui il faut rentrer dans le moule… Si vous n'avez pas réussi professionnellement, si vous n'êtes pas à la mode et si vous n'avez pas un corps mince, la société vous rejette. Est-ce faux ? Cordialement.

F.K : Bonjour Noémie, certes nous vivons dans une société dure et exigeante qui nous met en compétition et sous-entend que l'on n'a jamais assez réussi. Les réseaux sociaux ont tendance aussi à renforcer cette compétition permanente. Mais il y a aussi tout un mouvement qui tend à réhabiliter les différences et se bat contre les diktats. Il y a dix ans, dire des régimes qu'ils étaient tous voués à l'échec était impossible ; de même, faire un article sur la beauté au naturel n'avait pas beaucoup d'écoute. Je crois que l'on commence à accepter que nous sommes tous différents, qu'il n'y a pas de normes. Même les défilés de mode invitent des physiques différents. Je pense que nous n'avons d'avenir qu'en acceptant les différences qui nous caractérisent et en les vivant comme des opportunités et non comme des craintes.

JIHANE : Bonjour et merci pour vos réponses. Moi, je me trouve laide, parce qu'à l'intérieur de moi tout ou presque est hideux et détestable. On parle ici beaucoup de la beauté « externe » ou « extérieure », que je ne dénigre pas, c'est un plus !
Mais, souvent, quand je rencontre des personnes bien dans leur peau et dans leur tête, cela transparait sur leur physique. Elles deviennent attirantes pour les autres, même si la vie ne leur a pas forcément attribué des « atouts » physiques majeurs…

F.K : Bonjour Jihane, Vous avez raison, la beauté est un état interne plus qu'externe. Comme le bonheur, qui est une aptitude plus qu'une réalité, la beauté a tout compte fait peu à voir avec une plastique parfaite, c'est plus un rayonnement, une aisance, une lumière qui vient d'une harmonie interne. Et c'est une chance car, du coup, elle est accessible à tout un chacun.
Maintenant, j'entends aussi ce que vous dites de vous et cela m'attriste de vous voir vous dénigrer comme ça.

Si l'on ne peut pas beaucoup jouer sur nos atours extérieurs, en revanche, on peut toujours agir sur ce que l'on est intérieurement. Je ne dis pas que c'est facile, mais il y a toujours des possibilités d'évolution vers une forme d'harmonie et de paix intérieure. Pour tous. Bien à vous.

VIVIANE : Je suis une femme âgée, j'ai traversé la mutilation de ma féminité extérieure (cancer), affronté le vieillissement de mon compagnon vers ses 50 ans (j'ai été désirée), regardé une belle jeune femme vieillir et s'arrondir… Je suis vieille, soit, mais digne ! Pas grâce à moi…mais en écoutant une petite voix intérieure bienveillante et qui m'aime. Grace à elle, j'ai rejeté les jugements, les modes et les diktats extérieurs pour l'écouter, elle. Elle me rendait ma dignité de femme. Elle me rendait ma liberté d'être parmi les autres en souriant devant leurs regards. Je vous livre un témoignage positif, et pourtant le doute et le regret d'une jeunesse éternelle m'ont effleurée un bon moment. La voix interne était là, mais je ne voulais pas l'entendre… et puis, un jour, je me suis tue et je l'ai écoutée.

F.K : Bonjour Viviane, quel joli témoignage, j'espère qu'il aidera bien des participantes, car le secret est celui que vous dites : la petite voix intérieure qui nous aime. Chez certains, la chance vient de parents aimants qui les accompagnent ; chez d'autres, qui n'ont pas eu cette chance, le travail sur soi ou le développement personnel peuvent les aider à apprendre à s'aimer. Merci de vos mots.

FABIENNE KRAEMER : Je vous remercie pour toutes vos questions. En conclusion, il me semble que l'image que l'on a de soi se construit essentiellement dans l'enfance, donc faisons attention à ce que nous disons à nos enfants : inutile de les survaloriser ou de les sous-estimer ; Le travail sur l'image de soi peut-être pour chacun de nous l'occasion de s'émanciper aussi de l'image que nous ont véhiculée les autres. Etre en paix avec soi est un choix en conscience pour en finir avec ces heures de doutes et de tergiversations sur nos physiques, afin de passer à autre chose et de s'ouvrir à une forme de simplicité.

Nous ne sommes pas toutes et tous des splendeurs, des mannequins filiformes ou des beautés indiscutables, qu'à cela ne tienne ! Nous sommes plein d'autres choses, et le chemin de notre épanouissement personnel prend du temps. Avons-nous tant de temps à perdre à nous sous-estimer ? J'ai rencontré ici beaucoup de beauté intérieure !

Fabienne Kraemer est notamment l'auteure de vingt et Une Clés pour l'amour slow (PUF)

Pour des raisons de confidentialité, tous les prénoms de ce compte rendu ont été modifiés.

La souffrance n'est pas une fatalité

Un fil rouge relie les témoignages de nos lectrices : l'image inconsciente du corps. Psychanalyse et neurosciences contribuent à réparer les blessures qu'elle peut engendrer.

Par Hélène Fresnel

C'est Paul Schilder, philosophe, neurologue, psychiatre et psychanalyste autrichien, qui a découvert et mis en lumière, en 1935, le concept d'image du corps humain : « L'image de notre propre corps que nous formons dans notre esprit, autrement dit la façon dont notre propre corps apparaît à nous-mêmes. Des sensations nous sont données en provenance de toutes les parties du corps. Par-delà ces sensations, nous éprouvons de façon directe qu'il y a une unité du corps (1) » définit-il.

Quelques années plus tard, la psychanalyste Françoise Dolto approfondira ce concept dans son célèbre texte : *L'Image inconsciente du corps (Points).*

Elle y raconte des séances de psychothérapie avec des enfants perturbés dans leur rapport au corps : l'un est agité de tics, l'autre ne parle pas et affiche en permanence un sourire figé… Ces troubles se sont tous résolus, explique-t-elle, à l'aide de dessins, de modelages, ce qui a permis de faire surgir des conflits refoulés par les enfants, un deuil et des disputes autour d'un héritage, une jalousie fraternelle… puis de les dénouer grâce à la parole des petits patients eux-mêmes.

Que démontre Françoise Dolto dans cet ouvrage passionnant ? Que notre image du corps se structure en fonction des rapports que nous entretenons avec les autres, par la communication et le langage. Que notre corps exprime physiquement les troubles de notre image. Que cette image s'efforce de répondre à plusieurs objectifs : protéger notre narcissisme et notre intégrité physique de tout ce que nous pensons pouvoir leur nuire, mais aussi satisfaire des pulsions et désirs. Les complexes (« je suis trop gros, trop grosse », « mon nez est hideux », « mes fesses tombent » …) sont la trace de blessures, de castrations infligées au fil de notre vie, issues de nos échanges avec autrui, de notre histoire personnelle, de notre confrontation au monde, de situations que nous avons perçues, de paroles, de mots que nous avons interprétés, traduits, intériorisés, chacun à notre manière et parfois très douloureusement.

Mais rien n'est définitivement figé. L'image du corps est dynamique et, quand elle a été perturbée, abîmée, elle peut tout à fait être réparée, assure Françoise Dolto, grâce à « toute expression langagières, dessin, modelage, invention musicale, plastique, comme aussi mimique et gestes ».

Les neurosciences partagent cette analyse, à leur manière. Elles se sont elles aussi intéressé à ces troubles, à l'anorexie, à la boulimie, aux complexes et visions erronées de la forme du corps.

Service Hospitalo-Universitaire IP3R
Pôle Centre rive gauche
Centre Hospitalier le Vinatier Lyon

Elles ont remarqué que celles et ceux qui en sont atteints souffrent aussi d'un manque de sensations internes : ils perçoivent moins que les autres le chaud et le froid, la satiété, la faim, la douleur. Ces troubles internes sont appelés troubles de l'intéroception (2) et il est possible de les réduire, de développer sa conscience intéroceptive, d'améliorer ses perceptions internes et, donc, les troubles liés à l'image du corps en pratiquant régulièrement des exercices de méditation de pleine conscience, du tai-chi et du yoga (3).

(1). Dans l'Image du corps (Gallimard).
(2). Proceedings of the Royal Society B, 2011.
(3). Frontiers in Psychology, 2015.

PSYCHOLOGIES MAGAZINE AOÛT 2017

Service Hospitalo-Universitaire IP3R
Pôle Centre rive gauche
Centre Hospitalier le Vinatier Lyon

BIBLIOGRAPHIE

Blixen, C. E., Kanuch, S., Perzynski, A. T., Thomas, C., Dawson, N. V, & Sajatovic, M. (2016). Ba U:_Dossiers Communs\SUR_ ESPACES PERSONNELSrriers to self-management of serious mental illness and diabetes. *American Journal of Health Behavior*, *40*(2), 194–204.

Çiftçi, B., Yıldırım, N., Şahin Altun, Ö., & Avşar, G. (2015). What Level of Self-Care Agency in Mental Illness? The Factors Affecting Self-Care Agency and Self-Care Agency in Patients with Mental Illness. *Archives of Psychiatric Nursing*, *29*(6), 372–376.

Corbière, M., Zaniboni, S., Lecomte, T., Bond, G., Gilles, P. Y., Lesage, A., & Goldner, E. (2011). Job acquisition for people with severe mental illness enrolled in supported employment programs: A theoretically grounded empirical study. *Journal of Occupational Rehabilitation*, *21*(3), 342–354.

Dumitrescu, A. L., Dogaru, C. B., & Dogaru, C. D. (2008). Instability of self-esteem and affective lability as determinants of self-reported oral health status and oral health-related behaviors. *The Journal of Contemporary Dental Practice*, *9*(1), 38–45.

Franck, N., Bon, L., Dekerle, M., Plasse, J., Massoubre, C., Pommier, R., … Dubreucq, J. (2019). Satisfaction and Needs in Serious Mental Illness and Autism Spectrum Disorder: The REHABase Psychosocial Rehabilitation Project. *Psychiatric Services*

Goyet, V., Duboc, C., Voisinet, G., Dubrulle, A., Boudebibah, D., Augier, F., & Franck, N. (2013). Enjeux et outils de la réhabilitation en psychiatrie. *Evolution Psychiatrique*, *78*(1), 3–19.

Gunstone, S. (2003). Risk assessment and management of patients whom self-neglect: A “grey area” for mental health workers. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *10*(3), 287–296.

Kelly, E. L., Fenwick, K. M., Barr, N., Cohen, H., & Brekke, J. S. (2014). A Systematic Review of Self-Management Health Care Models for Individuals With Serious Mental Illnesses. *Psychiatric Services*, *65*(11), 1300–1310.

Kuipers, S., Castelein, S., Malda, A., Kronenberg, L., & Boonstra, N. (2018). Oral health experiences and needs among young adults after a first-episode psychosis : a phenomenological study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *25*(8), 475–485.

Lamkin, J., Nguyen, P. T., Coverdale, J. H., & Gordon, M. R. (2017). Towards a Definition of “Self-Neglect” in Psychiatric Patients: Descriptions of a Case Series. *Psychiatric Quarterly*, *88*(3), 553–560.

Lecomte, T., Corbière, M., & Laisné, F. (2006). Investigating self-esteem in individuals with schizophrenia: Relevance of the Self-Esteem Rating Scale-Short Form. *Psychiatry Research*, *143*(1), 99–108.

Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, *71*(12), 2150–2161.

Lysaker, P. H., Roe, D., & Yanos, P. T. (2007). Toward understanding the insight paradox:

internalized stigma moderates the association between insight and social functioning, hope, and self-esteem among people with schizophrenia spectrum disorders. *Schizophrenia Bulletin*.

Mashiach-Eizenberg, M., Hasson-Ohayon, I., Yanos, P. T., Lysaker, P. H., & Roe, D. (2013). Internalized stigma and quality of life among persons with severe mental illness: The mediating roles of self-esteem and hope. *Psychiatry Research*, *208*(1), 15–20.

Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, *76*(1), 90–106.

Moffitt, R. L., Neumann, D. L., & Williamson, S. P. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, *27*, 67–76.

Oh, E. J., Song, E. J., & Shin, J. E. (2017). Individual Factors Affecting Self-esteem, and Relationships Among Self-esteem, Body Mass Index, and Body Image in Patients With Schizophrenia. *Archives of Psychiatric Nursing*, *31*(6), 588–595.

Oliveira, S. E. H., Esteves, F., & Carvalho, H. (2015). Clinical profiles of stigma experiences, self-esteem and social relationships among people with schizophrenia, depressive, and bipolar disorders. *Psychiatry Research*, *229*(1–2), 167–173.

Pachoud, B., & Corbière, M. (2018). Insertion professionnelle des personnes avec un handicap psychique. In *Traité de Réhabilitation Psychosociale* (pp. 687–700). Elsevier.

Picco, L., Pang, S., Lau, Y. W., Jeyagurunathan, A., Satghare, P., Abdin, E., … Subramaniam, M. (2016). Internalized stigma among psychiatric outpatients: Associations with quality of life, functioning, hope and self-esteem. *Psychiatry Research*, *246*, 500–506.

Rousseau, A., Valls, M., & Chabrol, H. (2015). Étude de validation de la version française de l'Échelle d'Estime Corporelle (Body Esteem Scale) chez les adolescentes et les jeunes adultes. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, *65*(4), 205–210.

Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. (2017). The effectiveness of self-compassion and self-esteem writing tasks in reducing body image concerns. *Body Image*, *23*, 206–213.

Tirlea, L., Truby, H., & Haines, T. P. (2016). Pragmatic, Randomized Controlled Trials of the Girls on the Go! Program to Improve Self-Esteem in Girls. *American Journal of Health Promotion*, *30*(4), 231–241.

Trousselard, M., Steiler, D., Dutheil, F., Claverie, D., Canini, F., Fenouillet, F., … Franck, N. (2016). Validation of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS) in French psychiatric and general populations. *Psychiatry Research*, *245*, 282–290.

Tsang, H. W. H., Ching, S. C., Tang, K. H., Lam, H. T., Law, P. Y. Y., & Wan, C. N. (2016). Therapeutic intervention for internalized stigma of severe mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Schizophrenia Research*.

Valls, M., Rousseau, A., & Chabrol, H. (2011). Étude de validation de la version française du Body Esteem Scale (BES) dans la population masculine. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, *21*(2), 58–64.

Vancampfort, D., Hert, M. De, Maurissen, K., Sweers, K., Knapen, J., Raepsaet, J., & Probst, M. (2011). Physical activity participation, functional exercise capacity and self-esteem in patients with schizophrenia. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, *18*(4), 222–229.

Wallace, C. J., Lecomte, T., Wilde, J., & Liberman, R. P. (2001). CASIG: A consumer-centered assessment for planning individualized treatment and evaluating program outcomes. *Schizophrenia Research*, *50*(1–2), 105–119.