La Socio-Esthetique en pratique

À destination
des professionnels.

IDEFHI
INSTITUT DÉPARTEMENTAL
DE L'ENFANCE, DE LA FAMILLE
ET DU HANDICAP POUR L'INSERTION

Un livret d'aco

À l'utilisation des caspules video de socio-esthétique.

« *Parfois, il arrive qu'on se sent triste, un peu perdu, pas dans son assiette. Mais que faire quand on a besoin de ressentir du bien-être ?* »

Capsule "*Création d'un tableau personnel* "
réalisée par l'IME Le Chant du Loup

LA SOCIO-ESTHÉTIQUE : UNE EXPÉRIENCE CORPORELLE SUSCEPTIBLE DE FAVORISER LE BIEN-ÊTRE, L'ESTIME DE SOI ET LES RELATIONS AVEC LES AUTRES.

Réalisé dans le cadre d'une recherche appliquée, menée à l'Institut Départemental de l'Enfance, de la Famille, du Handicap pour l'Insertion (IDEFHI), auprès de jeunes présentant des troubles du comportement, du développement et des troubles spécifiques du langage et des apprentissages « L'apport de la socio-esthétique dans les démarches de jeunes en situation de handicap ».

Compagnement

Ce livret a pour objectif d'accompagner les professionnels (de santé, sociaux, éducatifs, scolaires et de la prévention) à l'utilisation de capsules vidéo créées dans le cadre de la recherche appliquée « L'apport de la socio-esthétique dans les démarches de jeunes en situation de handicap ».

La socio-esthétique, c'est quoi ?

C'est un ensemble de soins esthétiques prodigués aux personnes fragilisées par la maladie, l'âge, des personnes avec un handicap ou en détresse psychologique et sociale. Ces soins favorisent le processus de guérison, le mieux-être, le confort de l'usager dans le cadre d'une meilleure qualité de vie. La socio-esthétique répond à un besoin de restauration de l'image de soi.

La recherche appliquée

À partir d'une recherche sociologique appliquée et participative réalisée à l'IDEFHI, le projet visait à documenter scientifiquement comment les pratiques de socio-esthétiques peuvent participer au développement et au renforcement du bien-être et de l'estime de soi chez les jeunes en situation de handicap (jeunes accueillis à l'IME présentant des troubles du développement, jeunes accueillis à l'ITEP présentant des troubles du comportement, jeunes accueillis au Centre François Truffaut (CFT) présentant des troubles spécifiques du langage et des apprentissages (TSLA) engagés dans des démarches d'inclusion.

L'étude consistait à mettre en place un cycle de 8 ateliers de socio-esthétique à destination des jeunes et à en observer les effets.

Elle articulait trois dimensions :

- Participative (elle implique le consentement et la participation des jeunes à différentes décisions ainsi que la participation des professionnels impliqués),
- Scientifique (elle vise à produire de la connaissance),
- Appliquée (elle consiste à produire des supports d'application avec les participants dont les capsules vidéo).

En parallèle des ateliers, des discussions avec les jeunes ont été conduites par la chercheuse en sociologie, des évaluations de l'estime de soi ont été réalisées par des psychologues et des outils d'application ont été créés avec les jeunes, les professionnels, les socio-esthéticiennes et des vidéastes.

Le descriptif de l'étude, les résultats et les supports d'application sont disponibles sur le site internet de la FIRAH (https://www.firah.org) ou auprès de l'IDEFHI (Direction des Politiques d'Accompagnement).

Les cApsules

« C'est un accompagnement spécifique, un outil de médiation qui peut être le massage, le soin, l'échange, la communication. »

Audrey NEUMOHR, éducatrice spécialisée

LA CREATION

Les jeunes ayant participés à la création des capsules vidéo ont choisi de mettre en avant des activités menées lors des ateliers de socio-esthétique auxquels ils ont participé.
Pour créer les capsules avec le vidéaste plusieurs étapes ont été nécessaires :

- La rédaction d'un « scénario de tuto » avec les socio-esthéticiennes
- Le filmage des capsules : certaines capsules étaient de simples captations, d'autres étaient mises en scène et parfois un peu des deux (notamment les capsules avec les marionnettes). Les jeunes et les socio-esthéticiennes ont donc reproduit les activités menées en mettant en scène les différentes étapes et actions des ateliers pratiques. Pour la mise en scène des capsules avec les marionnettes, les images ont été tournées avec les enfants comme on pouvait le faire lors des temps du cinéma muet, sans les dialogues, tournant les champs et les contre-champs lors des phases de dialogue, les inserts (gros plans) et autres plans de coupe.
- L'enregistrement des voix off des différents personnages et voix off extra diégétiques (qui n'appartiennent pas au récit, qui ne sont pas forcément dites par les personnes filmées) par les enfants

LES CONTENUS

Il y a 8 capsules vidéo dont la durée varie de 2 à 4 minutes.
Elles concernent les activités suivantes :

- Création de balles sensorielles (créé par l'IME Primaire)
- Création d'un tableau personnel (créé par l'IME Lycée)
- Fabrication d'une bougie (créé par l'IME Primaire)
- Fabrication d'un gel douche (créé par l'IME Lycée)
- Hygiène et habitudes (créé par l'IME Collège)
- Massage des mains (créé par l'ITEP)
- Mon corps et moi (créé par le CFT)
- Soin du visage (créé par le CFT)

Vidéo

QUELLE UTILITE ?

Les capsules vidéo créées par et pour les jeunes visent à :

- Favoriser les échanges autour des sujets en lien avec les activités menées,
- Favoriser l'échange de pratique entre les jeunes,
- Mettre en pratique les ateliers présentés.

Ces supports créés avec des jeunes en situation de handicap sont accessibles au tout public.

Les capsules vidéo permettent d'aborder de manière simple et ludique divers sujets, parfois compliqués à aborder avec les publics accompagnés et leurs familles, tels que :

- L'hygiène,
- Le rapport au corps,
- Le bien-être,
- L'estime de soi,
- Les relations à soi et aux autres.

LIEN AVEC LE TRAVAIL DE RECHERCHE

Les capsules vidéo mettent également en lumière des éléments de résultats de la recherche appliquée concernant l'expérience des ateliers de socio-esthétique relatifs :

- Au travail du corps et la socialisation à des normes de soins corporels,
- A la connaissance de soi et de son corps, se dévoiler, éprouver son corps et prendre conscience de soi,
- A l'expérimentation et aux réappropriations des contenus,
- Au sentiment de plaisir et l'expérience de bien-être subjectif,
- Aux dynamiques de groupe et bien-être collectif.

Les ateliers de socio-esthétiques :

- Sont des espaces de socialisation à des normes corporelles nécessaires pour s'intégrer en société,
- Favorisent la connaissance de soi et l'expression des individualités,
- Sont source d'un bien-être subjectif qui se décline en plusieurs dimensions.

Les Ateliers

« *Apprendre à ouvrir son cœur, à s'ouvrir aux autres.* »
Alessio, Institut Médico-éducatif Le Chant du Loup

« *C'est l'estime de soi, de se mettre en valeur.* »
Nisa, Institut Médico-éducatif Le Chant du Loup

1 Création de balles sensorielles

Mots clés : Sens, détente, concentration, découverte.

Objectifs poursuivis :
- Éveil des sens,
- Se détendre et se concentrer,
- Découvrir l'auto-massage.

La séance est organisée en plusieurs étapes :
1. Fabrication des balles sensorielles : choix des ingrédients, découverte de textures différentes (farine, lentilles, billes d'eau...), échanges autour du choix des ingrédients en fonction des textures,
2. Utilisation des balles sensorielles : tester les balles créées en réalisant des auto-massages sur différentes parties du corps,
3. Discussion : comparer les ressentis en fonction des textures choisies, échanger avec les participants sur l'intérêt de l'auto-massage, la gestion du stress, le sentiment de détente et de bien-être.

2 Création d'un tableau personnel

Mots clés : Valorisation, créativité, connaissance de soi, expression.

Objectifs poursuivis :
- Identifier ce que représente le bien-être pour soi,
- Exprimer ses préférences,
- Favoriser la créativité.

La séance est organisée en plusieurs étapes :
1. Préparation du tableau : sélection par les participants de photos, images, mots évoquant le bien-être pour eux au travers de revues,
2. Mise en forme des tableaux par les participants : utilisation de différentes méthodes comme le collage, le dessin, l'écriture,
3. Discussion autour de ce que représente le bien-être et identifier ce qui procure du bien-être pour chacun.

Par Capsule

3

Fabrication d'une bougie

Mots clés : Sens, respiration, détente, relaxation, créativité.

Objectifs poursuivis :
- Identifier les émotions et le stress,
- Fabriquer un outil de détente et de relaxation,
- Découvrir une technique de détente et de relaxation.

La séance est organisée en plusieurs étapes :
1. Discussion : échange autour des émotions et du stress « qu'est-ce qu'une émotion, le stress ? Comment se manifestent les émotions, le stress ? »,
2. Identification de solutions pour gérer les émotions et le stress dont les techniques de respiration,
3. Création de la bougie de manière individuelle : choix des senteurs, des couleurs,
4. Test de l'outil créé (plus facile avec la plume) pour un retour au calme grâce à la bougie.

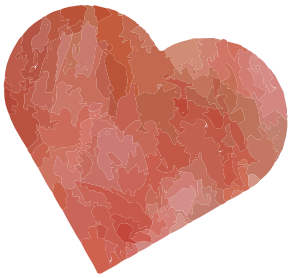
4

Fabrication d'un gel douche

Mots clés : Hygiène, sens, créativité, relation à soi et aux autres.

Objectifs poursuivis :
- Identifier les bons gestes d'hygiène au quotidien,
- Prendre soin de soi.

La séance est organisée en plusieurs étapes :
1. Réalisation de l'expérience avec le poivre et l'eau savonneuse,
2. Discussion : échange autour des gestes d'hygiène « quels sont les gestes d'hygiène que les participants connaissent ? Pourquoi sont-ils importants au quotidien ? »,
3. Création de gel douche : choix des senteurs, des couleurs.



5 Hygiène et habitudes

Mots clés : Hygiène, relation à soi et aux autres, soin de beauté.

Objectifs poursuivis :
- Identifier les bons gestes d'hygiène au quotidien,
- Prendre soin de soi.

La séance est organisée en plusieurs étapes :
1. Echange autour des gestes d'hygiène : quels sont les gestes d'hygiène que les participants connaissent ? Pourquoi sont-ils importants au quotidien ?
2. Reconstituer une journée type avec les gestes d'hygiènes principaux,
3. Possibilités de créer des ateliers pratiques : brossage de dents, lavage des mains et du visage, massage des mains notamment à l'aide les capsules vidéo soin du visage, création d'un gel douche et massage des mains. De la même manière que le gel douche, il est possible de créer un dentifrice.

6 Massage des mains

Mots clés : Détente, hygiène, soins de beauté.

Objectifs poursuivis :
- Prendre soin de soi,
- Découvrir une technique de détente et de relaxation.

La séance est organisée en plusieurs étapes :
1. Réalisation d'un atelier soins des mains : lavage des mains, brossage des ongles, bains de main, gommage,
2. Expérimentation du massage ou auto-massage des mains,
3. Discussion : échanger avec les participants sur leurs ressentis, l'intérêt des soins des mains, du massage et de l'auto-massage, le sentiment de détente et de bien-être.

« *Une activité de soin qui s'occupe de ton corps, de ta santé.* »
Lucas, Dispositif Institut Thérapeutique Éducatif et Pédagogique

« *Apprendre comment on doit faire pour faire un soin du visage, soins des mains ou des ongles.* »
Nawfal, Centre François Truffaut

7 Mon corps et moi

Mots clés : Sens, connaissance du corps, relation à soi et à l'autre, détente.

Objectifs poursuivis :
- Ressentir différentes sensations sur chaque partie du corps,
- Apprendre à partager un moment de bien-être,
- Faire du bien à l'autre.

La séance est organisée en plusieurs étapes :
1. Travail autour d'un puzzle du corps humain : apporter des notions d'anatomie, reconstituer le corps humain avec toutes les parties du corps et les coller sur une feuille,
2. Massage du corps : massage les uns sur les autres sur chaque membre avec des balles de massage,
3. Discussion : à partir des questions suivantes « Quelles sensations je ressens quand je reçois un massage ? Les sensations sont-elles différentes avec les différentes balles de massage (balle picot, balle lisse, balle dur....) ? Comment je me sens quand je reçois un massage, et quand je le réalise sur quelqu'un ? ».

8 Soin du visage

Mots clés : Hygiène, soin de beauté, prendre soin de soi.

Objectifs poursuivis :
- Apprendre à prendre soin de soi,
- Apporter des notions relatives à l'hygiène.

La séance est organisée en plusieurs étapes :
1. Discussion à partir de la question suivante « Comment prendre soin de son visage ? »,
2. Fabrication de produits (gommage, masque visage) et transmission de la recette afin que les participants puisse le reproduire,
3. Réalisation du soin du visage soi-même et échange autour de cette expérience « comment je sens ma peau ? », « quelle sensation cela me procure ? »,
4. Discussion autour de l'importance de prendre soin de soi.

« *On peut parler de comment on se sent.* »
Kelly, Institut Médico-éducatif Le Chant du Loup

Les mots des Pros

« C'est un accompagnement spécifique, un outil de médiation qui peut être le massage, le soin, l'échange, la communication. »

Audrey NEUMOHR, éducatrice spécialisée
Centre François Truffaut

« Redonner [...] ou donner confiance, tout simplement à certains jeunes. »

Pascale MAHIEUX, éducatrice spécialisée
Dispositif Institut Thérapeutique Éducatif et Pédagogique

« La socio-esthétique c'est donner du bien-être à ceux qui la pratique dans le but d'améliorer l'image qu'ils ont d'eux-mêmes. »

Hanako BRON, enseignantes spécialisée
Institut Médico-Éducatif Le Chant du Loup

« Se sentir bien, se sentir beau, se sentir confortable. »

Manon CHARTIER, éducatrice spécialisée
Institut Médico-Éducatif Le Chant du Loup

MerCi

Ce livret a été réalisé dans le cadre d'une recherche appliquée auprès de jeunes présentant des troubles du comportement, du développement et des troubles spécifiques du langage et des apprentissages « L'apport de la socio-esthétique dans les démarches de jeunes en situation de handicap », financée par la Fondation Internationale de Recherche Appliquée sur le Handicap (FIRAH) et la Fondation L'OREAL.

Avec la participation de Nathalie VALLOIS, Marion RICHARD, Stéphanie GUIMIOT (Socio-esthéticiennes) et Pierre QUEVAINE (Réalisateur intervenant dans le cadre du dispositif Passeurs d'images porté en Normandie par Normandie images et coordonné par Anne-Sophie Charpy)..

Porteurs du projet : Camille Couvry (Responsable scientifique, IDEFHI, Dysolab), Nathalie Boulet (Chargée de mission Promotion de la santé, IDEFHI), Ludovic Jamet (Adjoint au directeur des Politiques d'Accompagnements (DPA) en charge de la recherche et de la qualité, IDEFHI).

Les résultats de la recherche appliquée et les supports d'application sont disponibles sur le site internet de la FIRAH (www.firah.org) ou en contactant la Direction des Politiques d'Accompagnement (DPA) de l'IDEFHI (www.idefhi.fr).

IDEFHI
INSTITUT DÉPARTEMENTAL DE L'ENFANCE, DE LA FAMILLE ET DU HANDICAP POUR L'INSERTION

NORMANDIE IMAGES

FIRAH
Fondation Internationale de la Recherche Appliquée sur le Handicap
International Foundation of Applied Disability Research

FONDATION L'ORÉAL

DySoLab
Laboratoire des dynamiques sociales

UNIVERSITÉ DE ROUEN NORMANDIE

IDEFHI
INSTITUT DÉPARTEMENTAL
DE L'ENFANCE, DE LA FAMILLE
ET DU HANDICAP POUR L'INSERTION

Mis en forme par le service communication - IDEFHI - 2022