

« Une bonne image de soi est essentielle pour se sentir bien dans son corps et avoir envie de plaire »

Entretien avec Cindy Danzer,

chargée de projets en promotion de la santé,
et Fatiha Bouchemoua,
infirmière en santé publique,
mairie de Vitry-sur-Seine.

La Santé en action : **Comment l'idée d'une intervention au sein de l'Ésat « Les Amis de l'atelier » est-elle née ?**

Cindy Danzer et Fatiha Bouchemoua : Cet établissement et service d'aide par le travail compte 150 personnes handicapées, âgées de 18 à 60 ans, atteintes d'un handicap mental, physique ou psychique. Nous avons répondu à une

demande de la psychomotricienne de l'établissement concernant l'hygiène corporelle. Lors d'un recueil des attentes, la dizaine de personnes volontaires pour participer à l'atelier a choisi de travailler sur l'estime de soi. Le manque d'hygiène découle en effet d'un problème plus large : pour prendre soin de soi, il faut se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Une bonne image de soi est essentielle pour avoir envie de plaire aux autres et donc adopter une bonne hygiène de vie.

S. A. : **Quels types d'ateliers avez-vous mis en place ?**

C. D. et F. B. : Nous avons plusieurs objectifs : améliorer la connaissance de soi, renforcer le sentiment de compétence, cultiver la confiance en soi,

développer le sentiment d'appartenance. Le projet s'est déroulé d'avril à septembre 2014. Nous avons organisé quatre séances de deux heures. Les deux premières ont été consacrées à la réflexion sur l'identité – en distinguant les références sociales des références personnelles – et à l'expression des qualités et des compétences, avec l'idée de développer le vocabulaire des participants autour de ces thèmes. Nous avons ensuite fait appel à une socio-esthéticienne et à un photographe pour travailler sur l'image ; les soins du visage sont une bonne approche pour se toucher et éprouver de nouvelles sensations. Des photos ont été prises, avant et après l'atelier. Une exposition des photos des personnes ayant participé

« FIERES DU REGARD PORTÉ SUR EUX »

L'atelier santé est né d'une préoccupation commune de l'équipe de l'Ésat, qui s'interrogeait sur la nécessité du « prendre soin de soi » pour les agents. En tant que psychomotricienne, cette question m'apparaissait évidemment primordiale ; or, la notion d'hygiène, souvent abordée, s'inscrivait à mon sens dans une dynamique beaucoup plus large.

L'atelier, créé en 2013, eut donc initialement pour objectif de proposer aux personnes volontaires un temps autour de la connaissance du corps, de son fonctionnement, en abordant aussi la façon de bien le traiter à travers les soins aux quotidiens, l'alimentation, l'activité physique, etc.

Nous nous sommes ensuite attachés à découvrir comment chaque participant pourrait adapter toutes ces notions à sa propre personne, apprendre à cerner ses besoins et ses envies pour se réapproprier une image de soi plus valorisante. Les agents se sont aisément impliqués dans cette démarche, particulièrement sensibles à l'attention qui leur était portée. De la cohésion du groupe est née une belle capacité d'échange et d'écoute, et une attente de réalisation de projets. C'est dans ce contexte que nous avons choisi de faire intervenir également des partenaires extérieurs (service Promotion santé de la Ville de Vitry-sur-Seine, socio-esthéticienne, photographe, directeur

de magasin, etc.). L'aventure de la rencontre avec soi-même débutait. À ce jour, les personnes ayant participé au projet retirent toutes une fierté manifeste du regard qui a été porté sur elles en ces divers moments. Les photos, les books réalisés à cette occasion restent autant de traces de cette belle aventure que l'on va s'attacher à poursuivre !

Marie-Laure Mollé,
psychomotricienne,
Ésat « Les Amis de l'atelier ».

au projet a ensuite été organisée : le photographe les a aidées à rédiger les légendes. Elles ont été exposées à la Journée du handicap, sur le stand de promotion de la santé, puis dans d'autres structures, comme le centre communal d'action sociale (CCAS) et le centre municipal de santé.

Pluridisciplinaire, ce projet a réuni – autour de l'équipe de l'Ésat – plusieurs partenaires : psychomotricienne, infirmière de santé publique, chargée de projet en promotion et éducation de la santé, photographe et graphiste. Nous avons travaillé avec les éducateurs, en particulier lors du bilan, afin de voir avec eux s'ils avaient constaté des changements dans les habitudes des agents (personnes accueillies) : hygiène vestimentaire, maquillage, etc.

S. A. : *Quel bilan tirez-vous de cette initiative ?*

C. D. et F. B. : Le retour a été globalement positif. Les travailleurs sociaux que sont les moniteurs-éducateurs

ont remarqué des changements chez les agents qui travaillent à l'Ésat ; ainsi, il y a par exemple moins de négligence de la toilette. Certains font davantage attention à leur personne : ils se coiffent, et quelques femmes se maquillent. Sur-tout, l'ensemble du groupe a ressenti de la fierté à voir leur photo exposée ; ils se sont trouvés beaux et n'imaginaient pas que cela pouvait avoir un tel rendu. Les hommes, particulièrement, étaient étonnés

d'eux-mêmes : ils n'imaginaient pas participer à un atelier de soins esthétiques.

Si nous avons noté une amélioration de l'image positive de soi et du sentiment d'appartenance – chaque participant se sentant en confiance et inclus au sein du groupe –, les progrès nous ont semblé moins nets concernant

l'analyse des qualités et des compétences. Une demande d'approfondir ce sujet a émergé ; c'est pourquoi nous avons décidé de prolonger le projet, entre janvier et juin 2015.

S. A. : *Sur quels points avez-vous travaillé lors de ce second volet ?*

C. D. et F. B. : L'objectif général restait le même : promouvoir l'estime de soi et l'*empowerment*, avec un travail renforcé sur les compétences psychosociales. La valorisation de soi est essentielle dans le domaine de la santé et du bien-être. Trois séances ont été consacrées à exprimer différentes facettes de sa personnalité. Ensuite, le but était d'accompagner les personnes participantes dans le choix d'un style vestimentaire adapté à leur handicap et à l'image qu'elles souhaitent donner d'elles-mêmes. La socio-esthéticienne a organisé un atelier « colorimétrie », pour que les agents découvrent les couleurs qui mettent en valeur. Les trois séances réalisées sur le thème : « Comment je m'habille ? » ont été suivies d'une mise en pratique, lors d'une visite dans un magasin pour essayer des tenues. Le projet a été finalisé par la création d'une séance de photos au cours d'un défilé et d'un recueil de ces photos.

S. A. : *Quelles difficultés rencontrez-vous lors de ce type d'intervention ?*

C. D. et F. B. : Le principal problème est que nous disposons de peu d'outils pour les personnes souffrant d'un handicap mental. Nous avons utilisé le cartable des compétences psychosociales pour les enfants, outil que nous avons adapté. À partir de l'existant, nous avons créé des pictogrammes, des visuels et utilisé le mime pour communiquer les messages de façon simple. D'autre part, avec ce public, il est nécessaire de travailler en tout petit groupe : nous ne pouvons avoir plus de dix participants, afin que chacun puisse s'exprimer.

L'Ésat souhaite poursuivre ce travail, en abordant le volet « Alimentation ». Ne pas faire attention à ce que l'on mange relève aussi du manque d'estime de soi. Nous avons organisé une matinée de sensibilisation, qui a traité des graisses cachées, du sucre, etc. Mais ce projet, plus complexe, car

multifactoriel, nécessite un accompagnement dans leur lieu de vie ; il faudrait impliquer davantage de partenaires, les professionnels qui préparent les repas, la direction, les familles, les éducateurs. ■

Propos recueillis par Nathalie Quérue, journaliste.

CONTRE LES PRÉJUGÉS, UNE RENCONTRE AVEC LES LYCÉENS

Pour préparer la Journée mondiale de lutte contre le sida de décembre 2014, L'Ésat et la mairie ont organisé une rencontre hors les murs de l'établissement, avec l'idée de susciter un dialogue entre des publics qui ne se rencontrent jamais – des personnes handicapées et des lycéens – afin de promouvoir la bonne santé sexuelle. Le groupe ayant participé aux ateliers « Bien-être et estime de soi » (voir l'article ci-contre) se sentait en confiance, porté par la dynamique du premier projet, et cette initiative leur a parlé. Ils ont été partants pour débattre avec un groupe d'élèves du lycée polyvalent Adolphe-Chérioux. Leurs échanges ont été filmés et la vidéo a été projetée lors de la Journée du 7 décembre 2014. « Cela a été un moment fort qui les a beaucoup valorisés, parce qu'ils ont partagé les mêmes questions sur la vie amoureuse et sexuelle, leurs besoins, leurs attentes qui sont proches. Ils ont pu évoquer un certain nombre de préjugés chez les lycéens. Être capable de communiquer avec d'autres et être entendu des jeunes, c'est un moyen d'être reconnu », commentent les porteurs du projet.

L'ESSENTIEL

► Le service Promotion de la santé de la mairie de Vitry-sur-Seine a mis en place, à la demande de l'Ésat « Les Amis de l'atelier », un programme de développement des compétences psychosociales et de l'estime de soi, au profit des personnes handicapées travaillant dans cette structure.

► Ces personnes se sont senties valorisées, en particulier par l'exposition de leurs portraits photographiques. L'initiative contribue à déstigmatiser cette population.