

cap' devant!
ACCUEIL ET ACCOMPAGNE LE HANDICAP
AU CŒUR DE LA VILLE, AU CŒUR DE LA VIE

CAP' SUR L'ESTIME DE SOI

Guide des bonnes pratiques en socio-coiffure





Les objectifs

Travailler l'estime de soi :

- Prendre conscience de son image,
- Prendre plaisir en prenant soin de soi,
- Etre autonome pour son hygiène capillaire,
- Acquérir les gestes routiniers de coiffage en fonction de son handicap.

Le programme



Ateliers individuels

OBJECTIF 1

Faire connaissance

en évaluant les attentes,
l'autonomie en fonction du
handicap et pouvoir adapter
l'atelier collectif.

OBJECTIF 2

Prodiguer des conseils personnalisés et adaptés

à la compréhension de chacun, prendre
soin de la personne pour
un moment de bien-être et de détente.

Ces ateliers sont l'occasion de rafraichir la coupe ou de changer de look capillaire.



Ateliers collectifs

❖ Premier atelier collectif

“Je prends soin de mes cheveux
et je me sens mieux”

Les grandes étapes de la coiffure, de l'hygiène à la mise en beauté :

ETAPE 1

Pourquoi prendre soin
de ses cheveux ?



ETAPE 2

Bons gestes, conseils
et recommandations



ETAPE 3

Qu'est-ce-que
j'ai retenu ?



Crédit photos : freepik

Focus !

Sur l'étape 3 - “Qu'est-ce que j'ai retenu ?”

Deux modes d'animation :

1 - **Quizz “kahoot”**

- ❖ Mode participatif pour renforcer l'esprit d'équipe et ne pas mettre en difficulté les participants.
- ❖ Revoir de façon ludique les étapes de l'atelier.

2 - **Jeux de cartes** pour retracer les grandes étapes et pratiques.



Ateliers collectifs

❖ Deuxième atelier collectif

"Planche de style"

- Elaborer une planche de style personnelle autour de ses goûts : capillaires, vestimentaires, couleurs, univers...
- Exprimer ses envies, sa différence autrement que par des mots.
- Introduire la coiffure comme un élément de mode et de personnalisation et pas seulement d'hygiène.

Les supports

Magazines de modes divers



Crédit photos : freepik

La méthode

- Recherche sur les supports,
- Découpage (avec l'aide du socio-coiffeur si besoin),
- Mise en place sur une planche A4 ou A3 (en toute autonomie et créativité)
- Collage (avec l'aide du socio-coiffeur si besoin).

❖ Troisième atelier collectif

"Auto massages crâniens"

Pratiques simples et adaptées d'auto massages en fonction des besoins du moment.

3 axes :

- auto massage crâniens concentration
- auto massage crâniens tonifiant
- auto massage crâniens apaisant



Crédit photos : freepik

Les problématiques possibles

■ Ateliers à adapter en fonction du niveau de handicap

- ❖ Accepter l'aide des professionnels qui interviennent au sein des établissements qui connaissent bien les personnes en situation de handicap
- ❖ Ne pas abandonner car certaines personnes ont besoin de plus de temps pour lever leur crainte de l'étranger et/ou accepter le toucher
- ❖ Utiliser dans les ateliers des images assez grandes et ludiques, en particulier pour le public des enfants et adolescents en situation de handicap
- ❖ Simplifier les notions au maximum



■ Préférence pour les ateliers individuels

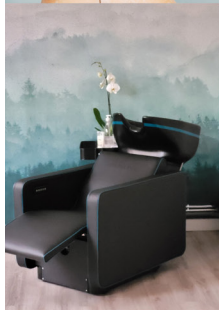
Les personnes en situation de handicap apprécient la prise en charge individuelle, moment uniquement pour eux, focalisé sur leurs attentes et besoins personnels, être la personne dont on prend soin et pas uniquement objet de « soins ».

Favoriser cet accompagnement autant que possible

■ Les enfants et adolescents préfèrent que leurs parents prennent en charge leur hygiène capillaire.

Travailler l'accompagnement vers l'autonomie pour ceux qui en sont capables au fur et à mesure des séances.





ATELIER DE SOCIO COIFFURE

JE PRENDS SOIN DE MES CHEVEUX ET JE ME SENS MIEUX

Atelier thématique **Estime de soi**
Animation et support adaptés aux
bénéficiaires

Etape 1 - Pourquoi prendre soin de ses
cheveux ?

Etape 2 - Bons gestes, conseils et
recommandations.

Etape 3 - uniquement pour les ateliers
hommes : Je prends soin de ma barbe

Etape 4 - Qu'est ce que j'ai retenu ?
Quizz / Classement d'images
chronologiques (avec adaptation de
l'animation en fonction ddes
bénéficiaires)

Les + de l'atelier :

- Chaque participant repart
avec une fiche A4 plastifiée
des bonnes pratiques à garder
à portée de main.

JE PRENDS SOIN DE MES CHEVEUX ET JE ME SENS MIEUX

Etape 4 - Qu'est ce que j'ai retenu ?
Quizz / Classement d'images chronologiques
(avec adaptation de l'animation en fonction des
bénéficiaires)



Kahoot! Recherche des kahoots et des cours p... Passer à l... Créer Profil Notifications

JE PREND SOIN DE MES CHEVEUX ET JE ME SENS MIEUX... LE QUIZ
8 parties - 7 joueurs Modifier Favoriter Partager

Commencer Attribuer Jouer en solo

Kahoot privé
Filippesilva

Questions (15) Afficher les réponses

1 - Quiz
POURQUOI PRENDRE SOIN DE SES CHEVEUX ? 20 s

2 - True or false
LES CHEVEUX SECS COLLENT AU CRÂNE ? 30 s

Vrai ✗
 Faux ✓

3 - True or false
LES CHEVEUX GRAS SONT CASSANTS ? 30 s

4 - True or false
LES CHEVEUX NORMAUX N'ONT PAS DE PROBLÈMES PARTICULIERS ? 30 s



PRENDRE SOIN DE MON CUIR CHEVELU



JE REGARDE MON
CUIR CHEVELU



S'IL EST ROUGE
OU S'IL DÉMANGE*

SHAMPOOING POUR CUIR
CHEVELU SENSIBILISÉ



SI J'AI DES PELLICULES
SHAMPOOING
ANTIPELLICULAIRE

* Brûlures, croûtes... consulter un médecin

Filippe Silva Socio Coiffeur

LES ÉTAPES POUR PRENDRE SOIN DE MES CHEVEUX

1 - JE ME BROSSÉ LES CHEVEUX
AVANT DE LES MOUILLER



2 - JE MOUILLE MES CHEVEUX
ABONDAMMENT



3 - J'APPLIQUE UNE NOISSETTE
DE SHAMPOOING



FRÉQUENCE DE LAVAGE IDÉALE :
1 à 2 FOIS / SEMAINE

4 - JE MASSE MON CRANE
PENDANT 3 MINUTES MAX



5 - J'ESSORE MES
CHEVEUX A L'AIDE D'UNE
SERVIETTE



6 - SI BESOIN
J'APPLIQUE UN SOIN



7 - JE DÈMELE ET
LAISSÉ POSER LE SOIN



Entre 5 et 20 mns max



8 - JE RINCE ABONDAMMENT
ET JE M'ARRÊTE LORSQU'ILS
CRISSENT SOUS LES DOIGTS



9 - J'ESSORE ET SECHE MES
CHEVEUX



Je sèche à l'air libre ou à l'aide
d'un sèche-cheveux



10 - JE ME COIFFE
SOIGNÉMENT





LES DIFFÉRENTES BARBES

AVOIR UNE BARBE DEMANDE DE L'ENTRETIEN À LA MAISON OU CHEZ LE BARBIER



Crédit photo Canva



Filippe Silva Socio Coiffeur

LES ÉTAPES DU RASAGE

AVEC UN RASOIR MANUEL

1 - J' MOUILLE MON VISAGE AVEC DE L'EAU TIEDE



2 - J'APPLIQUE LA MOUSSE À RASER EN FINE COUCHE



3 - JE ME RASE DANS LE SENS DU POIL EN COMMENÇANT PAR LES JOURES



AVEC UNE TONDEUSE ELECTRIQUE

1 - JE ME RASE SUR UNE PEAU PROPRE ET SECHE



2 - JE RINCE MON VISAGE AVEC DE L'EAU



3 - JE SÈCHE MON VISAGE



4 - JE RINCE MON VISAGE AVEC DE L'EAU



5 - JE SÈCHE MON VISAGE



6 - J'APPLIQUE UNE CRÈME APRÈS RASAGE



4 - J'APPLIQUE UNE CRÈME APRÈS RASAGE



CONSEILS

JE LAVE TOUJOURS MON VISAGE AVANT DE M'OCCUPER DE MA BARBE



LA PIERRE D'ALUN STOP LES PETITES COUPURES



JAMAIS DE PARFUM NI D'EAU DE COLOGNE SUR LE VISAGE



Mes compléments infos beauté



TRAITER DES PELLICULES

Shampooing antipelluculaire
 Durée : 6 semaines
 Fréquence de lavage: 1 à 2 fois / semaine
 Puls
 Shampooing doux
 Durée : 1 semaine
 Fréquence de lavage: 1 à 2 fois / semaine

Si pellicules toujours présentes :

Shampooing antipelluculaire
 Durée : 6 semaines
 Fréquence de lavage: 1 à 2 fois / semaine
 Puls
 Shampooing doux
 Durée : 2 semaines
 Fréquence de lavage: 1 à 2 fois / semaine

Si pellicules encore présentes :

Shampooing antipelluculaire
 Durée : 6 semaines
 Fréquence de lavage: 1 à 2 fois / semaine
 Puls
 Shampooing doux
 Durée : 4 semaines
 Fréquence de lavage: 1 à 2 fois / semaine
 Recommencer si besoin

Filipe Silva Socio Coiffeur

HYDRATATION DES CHEVEUX CRÉPUS



**BAIN D'HUILE
 1 FOIS / SEMAINE
 A GARDER MINIMUM 30 MINUTES
 AVANT DE FAIRE SON
 SHAMPOOING**

Crédit photo Canva

COMMENT CHOISIR SES PRODUITS CAPILLAIRES

Chez son coiffeur ou grossiste coiffure



- + concentré
- + de soins traitants
- + cher mais on en utilise moins

En parapharmacie* et grande surface



- concentré
- de soins traitants
- cher mais on en utilise +

Conseil : privilégier les produits naturels ou bio avec le moins d'ingrédients. Choisissez toujours un bon rapport/qualité/prix

* Ne concerne pas les shampooings en pharmacie prescrits par un dermatologue.



MON DIAGNOSTIC BEAUTÉ

CUIR CHEVELU :

RACINES :

LONGUEURS :

POINTES :

Shampooing conseillé :

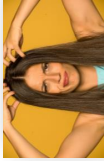
Soin conseillé :



PRENDRE SOIN DE MON CUIR CHEVELU



JE REGARDE MON CUIR CHEVELU



S'IL EST ROUGE OU S'IL DÉMANGE*

SHAMPOOING POUR CUIR CHEVELU SENSIBILISÉ



SI J'AI DES PELLICULES SHAMPOOING ANTIPELLICULAIRE

*** Brûlures, croûtes... consulter un médecin**

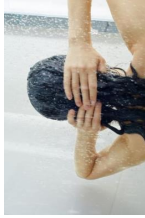
Crédit photo Canva

LES ÉTAPES POUR PRENDRE SOIN DE MES CHEVEUX

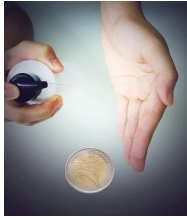
1 - JE ME BROSSÉ LES CHEVEUX AVANT DE LES MOUILLER



2 - JE MOUILLE MES CHEVEUX ABONDamment



3 - J'APPLIQUE UNE NOISETTE DE SHAMPOOING



FRÉQUENCE DE LAVAGE IDÉALE : 1 à 2 FOIS / SEMAINE

SUR TOUTES LES ZONES DU CRÂNE ET LES LONGUEURS !



JE MASSE MON CRÂNE PENDANT 3 MINUTES MAX



4 - JE RINCE ABONDamment ET JE M'ARRÊTE LORSQU'ILS CRISSENT SOUS LES DOIGTS



5 - J'ESSORE MES CHEVEUX A L'AIDE D'UNE SERVIETTE



6 - SI BESOIN J'APPLIQUE UN SOIN



⚠ PAS SUR LES RACINES

7 - JE DEMELE ET LAISSE POSER LE SOIN



Entre 5 et 20 mns max

8 - JE RINCE ABONDamment ET JE M'ARRÊTE LORSQU'ILS CRISSENT SOUS LES DOIGTS



9 - J'ESSORE ET SECHE MES CHEVEUX



Je sèche à l'air libre ou à l'aide d'un sèche-cheveux



10 - JE ME COIFFE SOIGNEMENT





Mes compléments infos beauté



Filippe Silva Socio Coiffeur

TRAITER DES PELLICULES

Shampooing anti-pelliculaire
Durée : 6 semaines
Fréquence de lavage : 1 à 2 fois / semaine
Pulis
Shampooing doux
Durée : 1 semaine
Fréquence de lavage : 1 à 2 fois / semaine

Si pellicules toujours présentes :

Shampooing anti-pelliculaire
Durée : 6 semaines
Fréquence de lavage : 1 à 2 fois / semaine
Pulis
Shampooing doux
Durée : 2 semaines
Fréquence de lavage : 1 à 2 fois / semaine

Si pellicules encore présentes :

Shampooing anti-pelliculaire
Durée : 6 semaines
Fréquence de lavage : 1 à 2 fois / semaine
Pulis
Shampooing doux
Durée : 4 semaines
Fréquence de lavage : 1 à 2 fois / semaine
Recommencer si besoin

HYDRATATION DES CHEVEUX CRÉPUS



BAIN D'HUILE 1 FOIS / SEMAINE A GARDER MINIMUM 30 MINUTES AVANT DE FAIRE SON SHAMPOOING

Crédit photo Canva

COMMENT CHOISIR SES PRODUITS CAPILLAIRES

Chez son coiffeur ou grossiste coiffure



- + concentré
- + de soins traitants
- + cher mais on en utilise moins

En parapharmacie* et grande surface



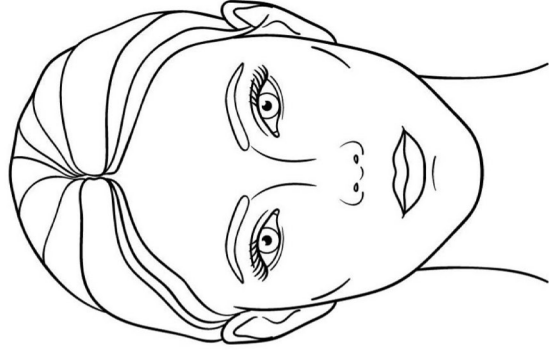
- concentré
- de soins traitants
- cher mais on en utilise +

Conseil : privilégier les produits naturels ou bio avec le moins d'ingrédients. Choisissez toujours un bon rapport/qualité/prix

* Ne concerne pas les shampoings en pharmacie prescrits par un dermatologue.



Filippe Silva Socio Coiffeur



MON DIAGNOSTIC BEAUTÉ

CUIR CHEVELU :

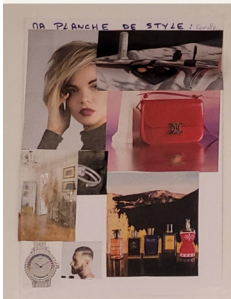
RACINES :

LONGUEURS :

POINTES :

Shampooing conseillé :

Soin conseillé :



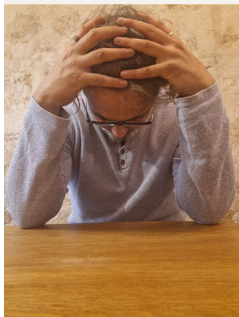
ATELIER DE SOCIO COIFFURE

PLANCHE DE STYLE

Atelier thématique **Estime de soi**
Animation et support adaptés aux
bénéficiaires

Objectifs :

- Créer un support esthétique pour communiquer sur ses goûts :
univers, couleurs, style, matières, mode, cosmétiques, coiffure et barbe...
- Mettre en avant ses goûts, faire des choix, communiquer ses choix et envies autrement qu'à l'oral.
- Faciliter la communication, le partage et la confiance.
- De préférence en préalable aux séances individuelles



ATELIER DE SOCIO COIFFURE

LES AUTOS MASSAGES CRÂNIENS

Atelier thématique **Estime de soi**
Animation et support adaptés aux
bénéficiaires

L'AUTO MASSAGE CONCENTRATION

Pour évacuer le stress, libérer les
tensions, se remplir d'énergie pour
mieux se concentrer.

L'AUTO MASSAGE TONIFIANT

Pour favoriser la micro circulation et
l'oxygénation du cuir chevelu.
Le cuir chevelu se détend, action
bénéfique sur la beauté des cheveux.

L'AUTO MASSAGE APAISANT

Auto massage apaisant et
détressant. Par son action de
détente, il va créer un mieux être
physique et un relâchement mental.

Massages crâniens non thérapeutiques. Prendre une
position agréable et sans tensions dans un endroit
calme. Effectuer des gestes doux et respirer
tranquillement. Les auto massages peuvent être
réalisés à tout moment de la journée mais privilégier
l'apaisant au coucher. Une fois par semaine avant le
shampooing, appliquer une huile nourrissante
naturelle comme le jojoba ou l'huile de ricin pour
stimuler la repousse.

Ce guide a été créé par :

Cap' devant !, association qui gère des établissements pour personnes en situation de handicap – www.capdevant.fr

Filippe SILVA, socio-coiffeur en partenariat avec SOCO64
(Filippe Silva - filippesilvasociocoiffeur@gmail.com)

à l'issue d'une recherche appliquée menée sur 83 personnes en situation de handicap (enfants, adolescents et adultes) effectuée sous la coordination scientifique et technique de **Pr Sylvain MOUTIER** du Laboratoire de Psychopathologie et Processus de Santé (EA 4057 – Institut de Psychologie) de la Faculté des Sociétés et Humanités de l'Université de Paris,

avec le soutien de la FIRAH et de la Fondation l'Oréal



41 rue Duris 75020 Paris
01 43 49 22 11
info@capdevant.fr
www.capdevant.fr



Membre actif de la fédération

