

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

## CAP' SUR L'ESTIME DE SOI

Guide des bonnes  
pratiques  
socio-esthétiques





## Les objectifs

- Retrouver la confiance et l'estime de soi
- Appliquer une bonne routine au quotidien notamment sur la question de l'hygiène
- Trouver du plaisir à appliquer des produits adéquats sur le visage et le corps
- Acquérir une bonne gestuelle selon son handicap
- Aller vers une autonomie du point de vue de son image corporelle

## Le programme



### Ateliers individuels

Les séances individuelles sont proposées afin de réaliser un travail personnalisé en fonction des besoins des personnes reçues à l'instant T.

Elles concernent les soins du visage, les épilations du visage et des sourcils, le soin des mains, la pose de vernis, le maquillage personnalisé.

De 30 à 45 mn, ces séances sont vraiment considérées comme « un vrai temps pour soi » en fonction des problématiques de chaque personne.





## Ateliers collectifs

Ils sont proposés en fonction de l'âge, du degré de handicap afin de répondre du mieux possible aux besoins de chaque participant(e).

Faire connaissance à travers le groupe est une approche plus facile.

Le plus souvent mixtes, ils permettent ainsi de favoriser les échanges hommes/femmes du point de vue de l'image qui est renvoyée lorsque l'on prend soin de soi. Ils permettront une prise en charge individuelle par la suite.

### ■ Les objectifs des ateliers collectifs

- ❖ **Je prends soin** de mon visage avec douceur et j'apprécie le contact des produits sur ma peau
- ❖ **Je prends conscience** de l'importance d'avoir des mains soignées et des ongles propres et limés
- ❖ **Je suis content(e)** de pouvoir fabriquer un baume à base de beurre de karité avec les senteurs choisies par moi-même
- ❖ **J'ai appris** la colorimétrie grâce aux différentes capes de couleur mises sous le visage pour connaître les bonnes couleurs pour mettre en valeur mon teint
- ❖ ...

#### Soin du visage



#### Soin des mains et ongles



**Constitution d'une trousse de toilette, les différentes senteurs, fabrication d'un baume façon « Chantilly » personnalisé grâce aux fragrances choisies par chacun(e) (vanille, coco, fruits rouges, etc... )**

#### Colorimétrie



#### Auto-massage des mains, du visage et relaxation



## ■ Les conditions de réalisation des ateliers

Ces ateliers permettent à chaque participant(e) :

- ❖ de se sentir revalorisé(e)
- ❖ de pouvoir affirmer sa personnalité malgré son handicap par le choix des couleurs et des senteurs.

Des fiches conseils ainsi que des échantillons peuvent servir de repère pour appliquer une bonne pratique au quotidien.

Les ateliers doivent être ludiques et éducatifs avec un fond musical, une décoration Zen afin de procurer un maximum de détente et de bien-être.

Certains professionnels assistent en partie aux ateliers lorsque cela est possible.



# 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. Les personnes peuvent simplement assister dans un premier temps, pour les plus «timides ou réservés», pour ensuite participer en prenant du plaisir.
- ❖ 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

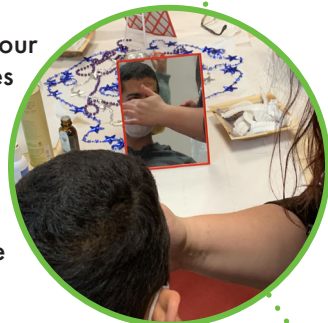


## ■ Quelque fois, concernant les enfants et les adolescents, les parents peuvent se montrer assez réfractaires au changement, même si ceux-ci approuvent les propositions faites lors des séances.

- ❖ Travailler les notions d'autodétermination avec les parents (cf guide pour les parents)

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

- ❖ Travailler l'accompagnement vers l'autonomie pour ceux qui en sont capables au fur et à mesure des séances
- ❖ Evaluer comment les bénéficiaires se sont approprié les séances et en parler avec les équipes éducatives. Plus d'hygiène ? Les personnes sont-elles plus apprêtées ? Plus de plaisir à s'occuper de soi au quotidien ?



# Les annexes

## SOINS DU VISAGE

	Quand ? / Pourquoi ?	Produits
<p>Démaquillage</p> <p>yeux et lèvres      Visage</p> 	<p><b>Tous les jours</b> <b>Matin et soir</b></p> <p>Pour nettoyer la peau (maquillage, sébum, pollution)</p>	
<p>Gommage</p> 	<p><b>1 fois par semaine</b></p> <p>Pour éclaircir le teint, affiner le grain de peau et atté- nuer les tâches</p>	
<p>Massage</p> 	<p><b>Quand vous voulez</b></p>	
<p>Masque</p> 	<p><b>1 fois par semaine</b> <b>après le gommage</b></p> <p>Pour hydrater, raffermir, purifier, apaiser</p>	
<p>Crème de soin</p> 	<p><b>Tous les jours</b> <b>matin et soir</b></p> <p>Pour protéger, hydrater, nourrir</p>	

# Chantilly de karité vanillée pour le corps



**PRÉPARATION** : 20 MIN



**CONSERVATION** : ~6 MOIS\*



**COÛT** : 3.5 euros / ~100 ML



**NIVEAU** : DÉBUTANT

## PROPOSITION DE FLACONNAGE

Bocal en verre 120 ml

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Petit mortier et pilon en céramique
- Cuillère à soupe
- Mini fouet en inox
- Batteur-mousseur électrique

## INGRÉDIENTS

PHASE	INGRÉDIENTS	% estimé	- 100 ml (avec cuillère)
A	Beurre végétal Karité brut BIO	73.45	6 cuillères à soupe soit 55g
A	Macérât huileux Vanille BIO	24.00	2 cuillères à soupe soit 18g
A	Fl fragrance cosmétique naturelle Fleur de vanille	2.55	60 gouttes

## MODE OPÉRATOIRE

1- Écrasez le **beurre de karité** dans un mortier à l'aide d'un pilon afin d'obtenir une pâte lisse et homogène.

2- Incorporez le **reste des ingrédients** toujours à l'aide du pilon.

3- Agitez ensuite vigoureusement le mélange à l'aide d'un mini-fouet ou du batteur-mousseur pendant 3 à 5 minutes afin d'obtenir une préparation onctueuse et aérée.

4- Transvasez la préparation dans un pot, puis laissez figer à température ambiante.

## UTILISATION

Toute la richesse nutritive du beurre de Karité dans un soin aérien, moussoux, incroyablement voluptueux ! Enrichie en macérât huileux de vanille, cette chantilly de karité très nourrissante et merveilleusement réconfortante, embaume d'exquises notes suaves et gourmandes. A tartiner sans modération pour une peau réfénérée, souple et veloutée !



## PIEDS ET MAIN : ÉVENTAIL DES SOINS

### Ongle mou

- Nourrir l'ongle avec une crème régénérante
- Appliquer un durcisseur pour renforcer l'ongle puis le vernis
- Compléments nutritifs peros

### Ongle cassant

- Appliquer chaque soir un soin nourrissant
- Apporter des compléments nutritifs vitamines B calcium peros
- Conseil éviter les dissolvants l'acétone les détergents

### Faites circuler

- Passer les mains sous l'eau alterner eau chaude eau froide
- Les masser avec un gel ou une crème activant la circulation
- Bouger régulièrement les mains
- Conseil éviter bagues et montres

### Ongle rongé

- Appliquer ou 2 couches de durcisseurs
- Puis le vernis à l'acétone répéter l'application chaque jour

### Manucure express

- Régaler chaque ongle avec un dissolvant à l'acétone s'ils ne sont pas vernis
- Limer l'ongle avec une lime souple du bord vers le centre
- Appliquer sur les cuticules un gel émoullissant repousser à l'aide de bâtonnets en bois les peaux mortes
- Laver les mains puis luster les ongles avec un polissoir
- Protéger l'ongle avec une base puis appliquer un vernis

### Attaques sur les tâches

- Appliquer sur les zones pigmentées un soin enrichi en rétinol AHA licorice om bellium acide kojique
- Lors d'expositions solaires protéger les mains avec une crème à haut UVA UVB
- Si nécessaire opération camouflage avec sticks et fond de teint
- Les tâches se soignent au bout de 2 mois de traitement

### Retour à la souplesse

- Chaque jour étaler une noisette de crème humectants filmogènes restructurants sur le dos de la main en massant de l'extrémité des doigts vers le poignet
- Une fois par semaine masser les mains lentement avec un masque purifiant laisser pénétrer une dizaine de minutes
- Fissures et crevasses appliquer le soir une couche épaisse puis glisser les mains dans des gants de coton toute la nuit

## Trousse express ongles et mains

### Les produits

- Gel émoullissant
- Crème fortifiante spéciale ongles
- Dissolvant avec ou sans acétone
- Base
- Durcisseur facultatif
- Vernis
- Crème pour les mains hydratante anti-tâche activant la circulation



### Les accessoires

- Lime en carbure double face
- Bâtonnets de bois
- Ciseaux à ongles ou coupe ongles
- Polissoir







Ce guide a été créé par :

**Cap' devant !**, association qui gère des établissements pour personnes en situation de handicap – [www.capdevant.fr](http://www.capdevant.fr)

**Sylvie MARINI**, socio-esthéticienne, Présidente de l'Association Tact 'Il (Sylvie MARINI - [sylviemarini57@gmail.com](mailto:sylviemarini57@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 FIRA<sup>H</sup> et de la Fondation l'Oréal



---

41 rue Duris 75020 Paris  
01 43 49 22 11  
[info@capdevant.fr](mailto:info@capdevant.fr)  
[www.capdevant.fr](http://www.capdevant.fr)



Membre actif de la fédération

