



cap' devant!

ACCUEILLE ET ACCOMPAGNE LE HANDICAP
AU CŒUR DE LA VILLE, AU CŒUR DE LA VIE

Agissez avec
Cap' devant !

CAP' SUR L'ESTIME
DE SOI
Guide des parents





Augmenter l'estime de soi des personnes en situation de handicap grâce à des séances de socio-esthétique et de socio-coiffure

Le rôle des parents

Les séances de socio-esthétique et de socio-coiffure s'attachent à ramener la notion de plaisir à travers tous les soins prodigués quels qu'ils soient.

La personne en situation de handicap a besoin d'un véritable soutien du point de vue de son image corporelle car elle se vit comme une personne « en dehors », n'ayant pas les mêmes droits qu'une autre. A nous de la revaloriser et la socio-esthétique et socio-coiffure y contribue grandement, si ces séances sont également soutenues par les familles à la maison et poursuivies par les personnes en situation de façon autonome.

Une recherche menée de 2021 à 2023 auprès de plus de 80 personnes en situation de handicap adolescents, jeunes adultes et adultes de l'association de Cap' devant ! a montré des résultats encourageants sur l'augmentation de l'estime de soi de ces personnes.

Parents, comment accompagner vos enfants dans cette démarche ?

Ce présent document vous explique ce qu'est la démarche, vous en montre les retombées positives et vous proposent des pistes pour que vous accompagniez vos enfants dans « ce travail » sur l'estime de soi.

Quels sont les bienfaits recherchés des séances de **socio-esthétique** et **socio-coiffure** ?

Intégrer les bonnes notions d'hygiène visage, cheveux et corps au quotidien.

Apprendre à faire avec ses difficultés cognitives, motrices afin de s'approprier les bonnes gestuelles au quotidien.

Trouver la motivation et le goût de s'apprêter malgré son handicap.

Acquérir une plus grande confiance par rapport au regard de l'autre et se sentir mieux avec soi-même.

Avoir envie de et oser au même titre que quiconque (coiffure, tatouages, piercing, maquillage...)

Se « montrer » avec les vêtements qui vont bien au niveau du teint dans un processus de revalorisation.

Tout ce qui va **pouvoir ramener** la personne handicapée à une situation « normale » du point de vue de son image corporelle



Comment se passent des séances de socio-coiffure ?



L'atelier individuel pour :

- ◆ **Faire connaissance** en évaluant les attentes, l'autonomie en fonction du handicap et pouvoir adapter l'atelier collectif,
- ◆ **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.



Les ateliers collectifs

- ◆ **“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. (Pourquoi prendre soin de ses cheveux ?, Bons gestes, conseils et recommandations.)

- ◆ **“Planche de style”**

Élaborer 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.



- ◆ **Atelier “auto massages crâniens”**

Pratiques simples et adaptées d'auto massages en fonction des besoins du moment. (3 axes : auto massage crânien concentration, auto massage crânien tonifiant, auto massage crânien apaisant).

Comment se passent des séances de socio-esthétique ?

Il s'agit d'ateliers répétés sur plusieurs semaines, en atelier individuel et collectifs.

■ Pour les adultes

Des séances individuelles sur :

- ◆ le soin de la peau,
- ◆ la relaxation,
- ◆ le soin des mains,
- ◆ le maquillage,
- ◆ les épilations de sourcils,
- ◆ le rasage...



Des séances collectives sur :

- ◆ l'hygiène,
- ◆ les senteurs,
- ◆ la fabrication de produits cosmétiques,
- ◆ la colorimétrie,
- ◆ la gymnastique faciale,
- ◆ l'auto-massage...



■ Pour les enfants et adolescents

Des séances individuelles sur :

- ◆ le soin de la peau,
- ◆ le soin des mains,
- ◆ les modelages du visage, de la nuque et du cuir chevelu

Des séances collectives sur :

- ◆ les senteurs,
- ◆ la fabrication d'un baume karité personnalisé,
- ◆ la colorimétrie.

Quel est votre rôle en tant que parent ?

En résumé

1. Capitalisez

- les bienfaits de séances de socio-esthétique et de socio-coiffure à la maison.

2. Lors de ces séances, vos enfants ont fait **leur choix** (de coiffure, de couleurs, de style...).

- **Félicitez-les et encouragez-les** à poursuivre.

3. Lors de ces ateliers, ils ont été amenés à **créer leur planche de style** autour de leurs goûts : capillaires, vestimentaires, couleurs, univers...

- **Respectez** ces planches de style lorsque vous les aider à s'habiller, à acheter leurs vêtements.

Des fiches récapitulatives leur ont été données pendant les séances, revoyez-les avec eux à la maison et discutez-en.

4. Certains jeunes ont confié pendant les séances qu'ils préféreraient que ce soit leur maman qui prenne leur hygiène capillaire en charge.

- **Si votre enfant en a la capacité, motivez-le à le faire par lui-même.**

avec le soutien de la FIRA H 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

