



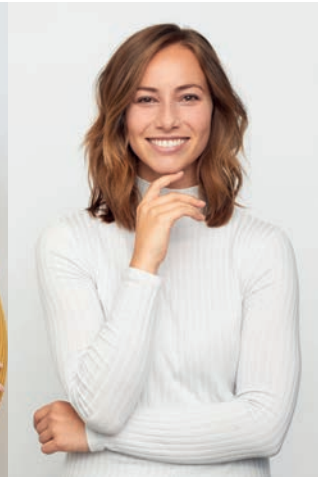
*Bien dans ma peau,*  
**Bien dans ma tête !**

Des conseils pour prendre  
soin de soi





Cette brochure est là pour vous prodiguer  
**des conseils simples et réalisables par tous,**  
afin de (ré)apprendre à vous faire du bien !



# Cultiver la confiance en soi grâce à la socio-esthétique

La **socio-esthétique** est la **pratique professionnelle de soins esthétiques** auprès de personnes fragilisées mais aussi de personnes souhaitant un accompagnement vers un mieux-être ou bien-être.

Elle a pour mission d'**aider les personnes** à se réconcilier avec leur corps et leur image, de les aider dans la construction de l'estime de soi, ou bien encore favoriser la socialisation, en redonnant de la confiance pour aller vers les autres.

## LES OUTILS DE LA SOCIO-ESTHÉTIQUE

Les « outils » sont donc des **soins esthétiques**, tels que le soin des mains, du visage ou encore les modelages adaptés aux envies/besoins/problématiques des personnes.

D'autres techniques sont également utilisées tel que le conseil en image, la colorimétrie, le maquillage et les ateliers collectifs, avec diverses thématiques.



## LES BIENFAITS DE LA SOCIO-ESTHÉTIQUE

- ▶ Favorise la **bienveillance** envers soi et les autres.
- ▶ Contribue au **respect de soi**.
- ▶ Apprend à **s'accepter** et à s'aimer.
- ▶ Apporte un **bien-être** multidimensionnel : corporel, esthétique, physiologique, émotionnel, sensoriel...
- ▶ Donne ou redonne goût à la personne de **prendre soin** d'elle, de prendre confiance en elle.

La socio-esthétique, grâce à une approche douce, bienveillante et adaptée, aide la personne à se réconcilier avec son corps et à redevenir acteur de sa vie. Elle apporte une redynamisation physique et émotionnelle lors des soins et provoque des sensations agréables qui favorisent le désir et le goût de s'occuper de soi.

# Prendre soin de sa peau

**La confiance en soi** passe souvent par l'apparence physique et donc, par **la bonne santé de la peau**. Sensible, cette dernière réagit au stress et subit de multiples agressions au quotidien. Il est donc important d'en prendre soin.

## SÉCHERESSE CUTANÉE : UN PROBLÈME DE PEAU FRÉQUENT

Tout le monde peut être touché par une sécheresse cutanée au cours de sa vie. C'est un problème qui se manifeste par une peau sèche, fragile, rugueuse, tendue, pouvant peler ou démanger. Pour prévenir ce problème, il est conseillé de nettoyer et d'hydrater sa peau au quotidien.

### Comment hydrater sa peau efficacement ?

Il est recommandé d'utiliser des produits qui aident à renforcer la barrière cutanée naturelle et qui retiennent l'humidité dans la peau :

- > **Les savons surgras** qui nettoient en préservant les huiles naturelles de la peau.
- > Les hydratants riches en **acide hyaluronique, glycéline et céramides**.

Il est aussi recommandé de **boire suffisamment d'eau** et d'éviter les facteurs qui peuvent aggraver la sécheresse cutanée : douche trop chaude et trop longue, exposition excessive au soleil, vêtements en matières irritantes, etc.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

**Nous ne sommes pas tous égaux face au soleil !** En effet, les dermatologues ont classé les différents types de peau en 6 catégories, appelées « phototypes ». Les plus sensibles sont les plus claires (type 1 et 2).



TYPE 1



TYPE 2



TYPE 3



TYPE 4



TYPE 5



TYPE 6

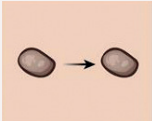
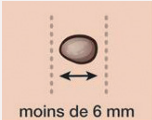
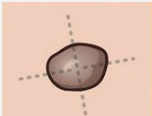
**Cependant, quel que soit notre phototype, il est important d'adopter des réflexes de prévention solaire :** utiliser de la crème solaire, porter des vêtements de protection et des lunettes de soleil, éviter une exposition prolongée au soleil, etc.

## LES GRAINS DE BEAUTÉ : UN INDICE À SURVEILLER

Les grains de beauté sont le plus souvent sans danger. Toutefois, **un changement d'aspect** peut être le signe d'un mélanome. **Surveiller ses grains de beauté peut donc permettre de détecter ce cancer de la peau précocement**, ce qui augmente les chances de guérison.

Pour surveiller les grains de beauté, il existe « **la méthode ABCDE** ». Facile à mettre en pratique à la maison, elle permet de vérifier leur évolution et, en cas de doute, de consulter un dermatologue pour un examen approfondi.

### SITUATION NORMALE



### MÉTHODE ABCDE

#### A pour ASYMÉTRIE

Les deux côtés ou moitiés ne sont pas identiques.

#### B pour BORDS

Les bords ne sont pas nets.

#### C pour COULEUR

La couleur n'est pas uniforme.

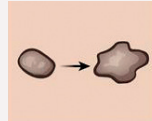
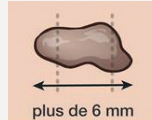
#### D pour DIAMÈTRE

Le diamètre est supérieur à 6 mm.

#### E pour ÉVOLUTION

Il y a un changement notable : forme, couleur ou apparence.

### À FAIRE CONTRÔLER



# La colorimétrie

**La colorimétrie** est une technique qui consiste à analyser la couleur de la peau, des yeux, des cheveux et des vêtements d'une personne afin de déterminer les couleurs qui la mettent en valeur.

**Le but est d'aider la personne à améliorer son image de soi** et à renforcer sa confiance.

## LE DRAPING : EXPLICATIONS

Réalisé par une experte en colorimétrie, **le draping consiste à placer des foulards de différentes couleurs sous le visage** et à analyser l'impact de celles-ci.



Le premier test consiste à utiliser deux tissus (un doré et un argenté) et à déterminer lequel des deux illumine le visage, adoucit les traits et atténue les imperfections :

- ▶ **Tissu doré** : vous avez un teint doré, optez pour les couleurs chaudes.
- ▶ **Tissu argenté** : votre teint est rosé, préférez les couleurs froides.

Cette orientation est confirmée et affinée par d'autres tests de foulards, jouant sur des couleurs chaudes/froides, douces/lumineuses, claires/profondes. Au final, vous obtenez une palette qui vous convient au mieux.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Est-ce une couleur froide ou chaude ? Cette question est l'une des bases de la colorimétrie. En théorie, c'est facile **les couleurs chaudes contiennent une pointe de jaune** (jaune, orange et rouge); **les couleurs froides contiennent une pointe de bleu** (bleu, vert, violet). Oui mais... **une même couleur peut être chaude ou froide** : tout dépend de sa nuance !

Voici des exemples de nuance chaude (C) et froide (F) pour une même couleur :





## ZOOM SUR... LA MÉTHODE DES 4 SAISONS

Base de tous les systèmes modernes de colorimétrie, cette méthode classe les couleurs en différentes palettes, chacune portant le nom d'une saison.

Ainsi, en prenant en compte les couleurs de votre peau, de vos cheveux et de vos yeux, **une socio-esthéticienne vous orientera vers l'une des saisons suivantes :**

> **Le printemps** : une palette de couleurs **chaudes, lumineuses et claires**



> **L'automne** : une palette de couleurs **chaudes, douces et profondes**



> **L'été** : une palette de couleurs **froides, douces et claires**



> **L'hiver** : une palette de couleurs **froides, lumineuses et profondes**



A noter : il existe également la **méthode des 12 saisons** dans laquelle chaque saison est caractérisée par trois palettes, afin d'offrir des harmonies intermédiaires et s'adapter au mieux à vos caractéristiques physiques.

## COMMENT L'APPLIQUER AU QUOTIDIEN ?

**Quand on parle colorimétrie, on parle principalement des couleurs portées près du visage :** les hauts, les bijoux, les chapeaux, les foulards, le maquillage. Vous pouvez donc jouer avec ces accessoires qui vous permettront de rehausser votre teint et varier les plaisirs régulièrement.

# L'estime de soi

L'estime de soi se réfère à la manière dont une personne se perçoit, se valorise et se juge elle-même.

## QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI ?

L'estime de soi est cruciale dans le développement personnel et émotionnel, car elle influence la façon dont une personne pense, ressent et interagit avec les autres.

Une estime de soi positive est importante car elle contribue à :

- ▶ **La confiance en soi** en permettant d'avoir confiance en ses capacités et de croire en sa propre valeur.
- ▶ **Le bien-être émotionnel** car une estime de soi élevée est associée à une meilleure santé mentale, à une plus grande résilience face aux épreuves.
- ▶ **Les relations interpersonnelles** en favorisant des relations saines et équilibrées avec les autres.
- ▶ **La motivation et la réalisation de ses objectifs** en encourageant l'ambition et la persévérance dans la poursuite d'objectifs personnels.





## PETITS EXERCICES POUR AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI

### CÉLÉBREZ VOS VICTOIRES

Chaque soir, notez 3 succès de votre journée dans un journal.

---

### ACCEPTEZ LES COMPLIMENTS

La prochaine fois qu'on vous complimentera, dites simplement : merci !

---

### PASSEZ DU TEMPS AVEC VOUS-MÊME

Programmez-vous dans votre planning quotidien un moment seul à seul avec vous-même.

---

### ÉCHANGEZ SUR VOS ACTIONS

Demander à une personne de raconter une de vos réussites.

---

### DÉFINISSEZ ET LISTEZ VOS VALEURS ET QUALITÉS

Ce sont elles qui nous aident à choisir nos priorités.

---

### AFFIRMEZ-VOUS

Apprenez à dire non !

---

### ESSAYEZ DE NOUVELLES CHOSES

Osez faire des choses qui vous font peur mais dont vous serez fier(e) ensuite.

---

### ENCOURAGEZ-VOUS

Ecrivez un mot d'encouragement que vous aimeriez recevoir.

# Auto-massage

Il s'agit d'une pratique qui consiste à se masser soi-même, en stimulant des points du corps, afin de favoriser la détente et le bien-être. Ses bienfaits sont nombreux : relaxation, activation de la circulation, suppression des tensions, amélioration du sommeil, sérénité, etc.

## L'AUTO-MASSAGE : UN INSTANT BIEN-ÊTRE

**Facile à mettre en œuvre et accessible à tous**, l'auto-massage peut être pratiqué du bout des doigts ou avec la paume des mains. Pour maximiser la détente, il est conseillé de s'installer dans un endroit calme et/ou d'utiliser une musique douce.

Deux étapes avant un auto-massage :

### Se préparer :

Retirez les bijoux de vos mains (bagues, montres, bracelets...).

Lavez vos mains avec soin.

Installez-vous confortablement sur une chaise ou dans un fauteuil, le dos droit, les pieds posés à plat sur le sol, baissez vos épaules, relâchez votre respiration.

Vous pouvez appliquer une crème hydratante ou une huile sur vos mains.

### Échauffer ses doigts :

Faites comme si vous vous laviez les mains, en vous concentrant sur chaque zone que vous touchez.

Bougez vos doigts comme un pianiste, déliez vos poignets comme au jeu des marionnettes, dans les deux sens.

Tournez vos poignets mains serrées puis croisées, dans les deux sens à nouveau.



## AUTO-MASSAGE DU VISAGE

Commencez par le front, en faisant des mouvements circulaires avec les doigts du centre vers les tempes (1).

Descendez vers les yeux, en tapotant légèrement le contour avec les doigts (2).

Massez les joues, en les lissant du menton vers les oreilles avec la paume des mains (3).

Passez au nez: le pouce et l'index joints, longez l'arrête du nez de bas en haut puis, en écartant les doigts, redescendez le long des ailes du nez (4).

Terminez par le menton, en le pétrissant avec les doigts et en remontant vers la mâchoire (5).

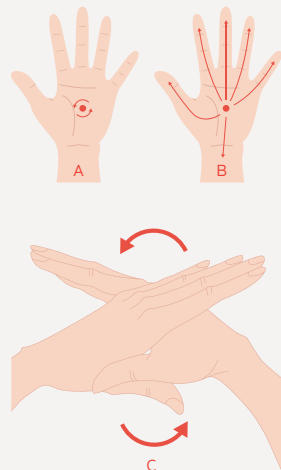


## AUTO-MASSAGE DES MAINS

Massez le creux de la paume avec le pouce de la main opposée : enfoncez doucement le pouce et déplacez-le en tournant, sans le décoller de la peau (A). Répétez l'opération sur l'autre main.

Massez ensuite l'ensemble de la paume avec le pouce de la main opposée. Partez du centre et rejoignez l'extrémité de chaque doigt ; faites de même pour rejoindre la base du poignet (B).

Placez la première commissure (zone entre le pouce et l'index) d'une main à cheval sur celle de l'autre, comme si vous les emboîtiez et faites pivoter les mains (C). Avec le pouce et l'index, saisissez et pressez les muscles au niveau de chaque commissure, une main après l'autre.





# La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

- 3 200 000**  
Personnes protégées
- 132**  
Mutuelles
- Près de 750**  
Actions de prévention et de promotion de la santé par an
- + de 500**  
Services de soins et d'accompagnement mutualistes

Textes élaborés par : Eulalie Domengieux  
et Benoît Mirande, responsables prévention  
à la Mutualité Française Occitanie  
avec le concours de l'Association Régionale  
des Socio-Estéticienne Midi-pyrénées (ARSE MP).

[occitanie.mutualite.fr](http://occitanie.mutualite.fr)

