



LA GAZETTE

Numéro 1

SOMMAIRE

Le mot de la présidente

Portrait d'une socio-esthéticienne

Dossier: « LE BURN OUT »

Paroles de patients

Recettes tact 'il

CONTACTS :

Sylvie MARINI 06 13 98 70 50 – tactil.asso.se@gmail.com – www.tact-il.fr

Le mot de la présidente



Bienvenue à cette première Gazette de Tact'Il qui nous donne l'occasion de découvrir des portraits de professionnels(les), des témoignages, des thèmes en lien avec notre profession qui nous est si chère... et aussi des petits trucs et astuces qui nous sont si précieux...

Merci à Corinne Labyille, notre rédactrice en chef pour son implication ainsi qu'à toutes celles qui ont participé à la rédaction de ce premier numéro.

Bonne lecture à tous et à toutes !

Sylvie Marini

Portrait d'une socio-esthéticienne

Aujourd'hui, c'est Morgane Baudoin qui va nous parler d'elle et de son métier de socio-esthéticienne :



Bonjour Morgane, peux-tu, en quelques mots, te présenter et nous dire comment la socio-esthétique est entrée dans ta vie ?

Bonjour, je m'appelle Morgane Baudoin, j'ai 25 ans et j'habite dans le val d'Oise, je suis socio-esthéticienne depuis 2 ans.

A la base je travaillais dans le social mais le métier me « bouffait » trop. Ensuite je me suis reconvertie dans l'esthétique. A ce moment-là j'ai su que la socio esthétique existait mais sans trop bien comprendre ce que c'était. Puis, un jour, dans un institut de beauté où je travaillais, une rencontre professionnelle avec une socio-esthéticienne allait changer la donne. De plus, cette rencontre arrivait à un moment où je ne me retrouvais plus dans le métier d'esthéticienne et cette fois la socio-esthétique m'a percutée de façon différente.

Cette professionnelle m'a donc conseillé de me former au CODES. Je trouvais d'ailleurs que la socio-esthétique était un bon compromis entre ces deux univers que j'avais côtoyés mais qui ne me donnaient pas entière satisfaction.*

A travers ce métier qu'apportes tu ou du moins qu'essaies- tu d'apporter aux différents publics avec lesquels tu travailles ?

Mon objectif est d'apporter du mieux-être aux personnes. De leur apprendre à s'aimer, qu'elles se sentent bien dans leur peau.

Portrait d'une socio-esthéticienne

Je sais que tu travailles entre autres avec des jeunes mineurs isolés étrangers. Comment l'aventure a commencé ?

J'étais à la recherche d'un stage. J'ai envoyé ma candidature à la structure qui accueille ces jeunes. C'est un centre très spécialisé. La structure m'a donc rappelée. L'équipe était intéressée mais ne connaissait pas la socio-esthétique.

De manière générale, quelles sont les difficultés auxquelles tu dois faire face dans ta vie professionnelle de socio-esthéticienne ?

En premier lieu la précarité du métier.

De plus comme c'est un métier récent, il reste encore méconnu et pas complètement accepté par les autres professionnels.

Ensuite il y a la difficulté à être entendu par les équipes avec lesquelles nous travaillons.

Cependant, les difficultés que je rencontre avec les différents publics auprès desquels j'interviens me poussent à aller plus loin, à me dépasser. Ces difficultés-là me régénèrent.

As-tu une préférence : le social ou le médical ?

Les 2 domaines sont intéressants et se complètent.

Pour ma part je trouve que c'est plus équilibré de varier les publics, même si j'avoue avoir une attirance particulière pour certains projets dans le social.

Portrait d'une socio-esthéticienne

As-tu une expérience que tu aurais aimé raconter et partager ?

Oui. Au centre qui accueille les jeunes mineurs étrangers isolés, il y a un jeune afghan qui a une histoire très lourde. Il a fait la guerre notamment. Mais c'est aussi un jeune homme très généreux, plein d'amour, qui fait d'abord passer les besoins des autres avant les siens.

Son corps est très abimé et il a donc un rapport très particulier, à son propre corps, à ses sensations.

Il est très participatif, très motivé durant les ateliers collectifs de socio-esthétique. Par contre durant les ateliers individuels il a d'énormes difficultés pour lâcher prise. J'ai essayé plusieurs trucs, méthodes mais cela ne fonctionnait pas.

Puis un jour le jeune dont il est question est venu me voir avec un groupe de jeunes afghans et de jeunes pakistanais et il m'a demandé de leur apprendre à se masser les uns les autres.

Je leur ai proposé de se mettre torse nus mais cela ne fut pas facile. Ils se sont d'abord concertés entre eux puis ils ont accepté.

Cette étape passée, je leur ai expliqué que celui qui masse à une certaine « posture à avoir » : être dans la bienveillance et la sérénité afin de transmettre de bonnes choses à celui qui est massé.

Un déclic s'est alors produit. Ce fut à ce moment-là que le jeune homme en question a lâché prise : en donnant.

En effet il avait compris que pour « bien faire » il fallait que lui-même soit dans le lâcher prise. Lui qui d'ordinaire était assez remuant fut très calme durant cet atelier.

Lorsque j'ai raconté tout ça à l'équipe ils ont eu du mal à me croire !

Portrait d'une socio-esthéticienne

Merci pour ce beau témoignage. Il y aurait un ou d'autres publics avec lesquels tu aimerais travailler ? Et pourquoi ?

Les grands brûlés, les femmes en général et plus particulièrement les femmes qui subissent la prostitution, les femmes victimes de violences.

Le milieu carcéral aussi me tenterait bien.

Pourquoi ? Je ne saurais le dire pour l'instant. C'est comme ça !

As-tu quelque chose à rajouter ?

J'aimerais que les socio esthéticiennes soient un peu plus intégrées au sein des équipes afin d'apporter notre pierre à l'édifice. Notre métier nous offre de multiples possibilités de collaboration. Par exemple si une éducatrice spécialisée en art plastique fait un travail sur les couleurs primaires, moi dans mes ateliers de socio-esthétique je peux aborder la colorimétrie. Ce qui fait que le travail sur la couleur est abordé sous plusieurs angles, de manière complémentaire. Il y a donc une cohérence, une mutualisation des compétences qui ne peut, à mon sens, qu'être bénéfique pour nos bénéficiaires.

Autre chose, les socio esthéticien(s)(nes) DE devraient toujours continuer à se former pour répondre au mieux aux besoins du public auprès desquels ils interviennent.



DEFINITION

Le burn out ou l'épuisement professionnel se caractérise selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail ». Ce phénomène a été largement décrit et a fait l'objet de très nombreuses études notamment aux Etats-Unis, au Canada ainsi qu'au Japon.

Le mot burn out vient du verbe anglais to burn out qui signifie littéralement « griller », s'épuiser, se consumer en raison de demandes excessives d'énergie et de ressources.

Le burnout se définit comme un syndrome tridimensionnel caractérisé par un état d'épuisement émotionnel, un état de désinvestissement et de cynisme et par une réduction du sentiment d'efficacité personnelle.

Le burnout est nécessairement lié au travail. Dans la dépression, le travail n'est pas la cause première, mais peut être un facteur aggravant. Le burnout « est un processus insidieux, et non un état.

C'est en 1969 que le terme burnout a été utilisé pour la première fois. Il a fait l'objet de nombreuses définitions depuis. Dans les années 1970, on réservait l'expression aux employés du domaine de la relation d'aide, très engagés émotionnellement dans leur travail, comme les infirmières, les médecins, les travailleurs sociaux et les enseignants. Maintenant, on sait que tous les travailleurs - de l'ouvrier au chef d'entreprise - peuvent être exposés au burn out.

CAUSES

Tous les travailleurs qui traversent une période d'épuisement sont en situation de stress chronique. Il s'agit donc d'un important facteur de vulnérabilité. La grande majorité a une charge de travail élevée, à laquelle s'ajoutent l'une ou l'autre des sources de tension suivantes :

- Manque d'autonomie : ne participer à aucune ou à peu de décisions liées à sa tâche.
- Déséquilibre entre les efforts fournis et la reconnaissance obtenue de la part de l'employeur ou du supérieur immédiat (salaire, estime, respect, etc.).
- Faible soutien social : avec le supérieur ou entre les collègues.
- Communication insuffisante : de la direction aux employés, concernant la vision et l'organisation de l'entreprise.

En plus de ces facteurs, des particularités individuelles entrent en jeu. Par exemple, on ne sait pas très bien pourquoi des personnes vivent plus de stress que d'autres. De plus, certaines attitudes (trop grande importance accordée au travail, perfectionnisme) sont plus fréquentes chez les individus qui vivent de l'épuisement professionnel. Selon les recherches, il semble que la faible estime de soi soit un facteur déterminant. En outre, certains contextes de vie, comme de lourdes responsabilités familiales ou encore la solitude, peuvent mettre en péril la conciliation travail-vie personnelle.

Peu importe les sources de stress au travail, il se produit un déséquilibre entre la pression subie et les ressources (intérieures et extérieures, perçues ou réelles) dont on dispose pour l'affronter.

FACTEURS DE RISQUES

Certaines situations, attitudes ou caractéristiques individuelles, peuvent, dans un contexte de travail stressant, contribuer à l'épuisement professionnel.

Manquer d'estime de soi. Par exemple, lorsque l'employeur fixe un objectif élevé qui n'est finalement pas atteint, les personnes qui ont peu d'estime d'elles-mêmes peuvent le vivre comme un échec personnel. Elles ont tendance à prendre les objectifs pour des absolus et non pour des idéaux. Un sentiment d'incompétence peut s'installer. Or, le manque de compétence est rarement en jeu dans les cas d'épuisement, affirment les experts.

Avoir de la difficulté à poser ses limites dans un contexte de surcharge de travail.

Avoir des attentes élevées envers soi-même.

Les responsabilités à l'extérieur du travail : prendre soin des enfants, des parents ou d'un proche dans le besoin.

Faire de son travail le centre de sa vie.

Faire preuve de perfectionnisme dans tous les aspects de son travail, sans égard aux priorités.

Avoir une conscience professionnelle élevée. Lorsque la pression monte, ce sont habituellement les employés performants qui écopent. De plus, ceux-ci peuvent avoir de la difficulté à laisser de côté les problèmes du travail à la fin de la journée.

Ne pas savoir déléguer ou travailler en équipe.

Le dossier : « LE BURN OUT »

Comment prévenir le burn out ?

Pour Catherine Vasey, psychologue et auteure de *Burn-out : le détecter et le prévenir* (Editions Jouvence, 2007: « le principe de base, c'est de ne pas focaliser sur ce qui est stressant, usant, mais sur la façon dont on peut prendre soin de soi. » Se ressourcer... au travail, voilà l'objectif.

Qu'est-ce qui fait sens dans mon travail ? Qu'est-ce qui me motive, m'apporte de la satisfaction ?... Autant de questions à se poser pour tenter de trouver un juste équilibre entre des tâches « ressourçantes » et d'autres, plus « usantes ». Sans oublier les pauses, à s'accorder tout au long de la journée. « Même de toutes petites, pour relâcher les tensions. Il suffit de bouger un peu en s'étirant, en montant les escaliers, ou en faisant une petite promenade... » Car rester statique, surtout derrière un ordinateur ne fait qu'accumuler les tensions. L'objectif final de toutes ces petites attentions envers soi-même ? « Ne plus terminer une journée de travail en étant complètement épuisé, au point de ne plus pouvoir s'investir dans sa vie privée. Il n'est pas juste de sacrifier toute son énergie au travail »

La socio esthétique, un métier à risque ?

Comme cela a été évoqué plus haut, tous les métiers sont potentiellement à risque. En effet, malgré la passion pour leur discipline, les socio esthéticiennes déplorent la précarité de leur métier. même si le titre de socio esthéticienne est reconnu par l'Etat, par les travailleurs sociaux, les équipes soignantes et d'autres professions, c'est un métier dans lequel il existe peu de CDI. De fait, principalement la Socio esthéticienne a le statut d'indépendant. Très souvent elle intervient dans plusieurs établissements différents, donc avec des publics et des équipes différentes. Elle est également confrontée à des personnes en très grande détresse sociale, des personnes vivant avec des pathologies lourdes... Une psychologue disait que fatalement dans les métiers d'accompagnement aux personnes « on y laissait des plumes ». Cependant si on voulait durer dans le temps, le but du jeu était d'en perdre le moins possible »

Témoignage de Jeanne, socio esthéticienne qui a vécu un burn out

« Un CDI en temps complet en oncologie et soins palliatifs : mon souhait se réalisait ! Je me suis entièrement dévouée à mon travail. J'avais beaucoup d'empathie pour les personnes, j'y suis allée le cœur grand ouvert, investi à mille pour cent. J'étais passionnée, ne regardant pas les horaires.

Seul comptait faire du bien à ces personnes en si grande souffrance.

J'effectuais environs 2500km par mois car je changeais d'hôpital tous les jours. A force, c'est devenu usant car en plus je devais perpétuellement m'adapter, n'ayant pas d'endroit fixe sur aucun des lieux. Je faisais partie des équipes sans réellement en faire partie... J'ai travaillé en cavalier seule

Mon corps a commencé à parler mais je ne l'écoutais pas. Au fil du temps, une accumulation importante de fatigue s'est fait ressentir.

Les weekends je n'avais pas d'autres solutions que de dormir, dormir pour essayer d'avoir à nouveau un peu de forces pour recommencer le lundi ...

Puis peu à peu j'ai eu des difficultés à me lever le matin. Et je n'en avais même plus envie. Je me sentais vide...J'allais travailler avec 7 de tension !!!!

Moi qui au début me sentait comme un papillon dans les couloirs des hôpitaux, j'y allais désormais à reculons, je me sentais me noyer.

Mon entourage me disait d'arrêter, de changer de boulot, de freiner un peu. Je ne voulais pas écouter Puis n'en pouvant vraiment plus j'ai donc tenté d'obtenir une réduction de temps de travail auprès de ma direction .Elle m'a été refusée. A la place on m'a proposé une rupture conventionnelle. J'ai refusé. A ce moment-là, je me suis sentie incomprise et sans soutien de la part de mes responsables. J'ai donc continué encore quelques mois. Et j'ai fini par accepter. Ma santé se dégradait .J'étais arrivée à un état d'épuisement colossal, j'étais prise de vertiges. Je n'arrivais plus à m'alimenter. La seule vue de la nourriture me donnait la nausée. J'ai perdu beaucoup de poids.

Diagnostic du médecin : j'étais en autodestruction. J'étais en burn out.

2 années ont passé .Il a été très difficile de remonter la pente. Cette épreuve m'a considérablement affectée. .Aujourd'hui, je me rends compte que je me suis trop donnée. Je vais beaucoup mieux .Je me reconstruis. Je dois toutefois retrouver la confiance en moi et apprendre à ne plus être perfectionniste.

J'ai envie de dire aux socio-esthéticiennes qui souhaitent travailler dans des services lourds: de ne pas trop s'investir, de se protéger, de travailler à mi-temps et non à temps complet, d'être réellement intégrées au sein des équipes pluri- disciplinaires avec lesquelles nous collaborons, d'avoir recours à la supervision psy. Nous devons travailler le mieux possible. Mais ne pas y mettre son âme .Ne pas s'oublier, se faire du bien, se ressourcer ».

Paroles de patients

En Mars 2005 au CHU Saint Jacques à Nantes, dans le service d'addictologie, Mme H, a bénéficié d'un suivi auprès d'Elodie Bernard, socio esthéticienne en Loire Atlantique. Elle nous raconte son expérience:

« Un rayon de soleil dans mon hospitalisation, en étant à mon écoute, en faisant ma connaissance, en devinant mon histoire, mes angoisses, mes émotions à travers mon visage, mes mains, ma peau meurtris... »

Le Sourire

Il ne coute rien et produit beaucoup.

*Il enrichit celui qui le reçoit
Sans appauvrir, celui qui le donne*

*IL ne dure qu'un instant, mais son souvenir
est parfois immortel.*

*Un sourire, c'est du repos pour l'être fatigué
du courage pour l'âme abattue,
de la consolation pour l'âme endeuillée.*

*C'est un véritable antidote que la nature tient en réserve
pour toutes les peines.*

*Et si l'on vous refuse le sourire que vous méritez,
Soyez généreux, donnez le vôtre.*

*Nul, en effet, n'a autant besoin d'un sourire
que celui qui ne sait pas en donner aux autres.*

De Mme H, patiente au CHU de Nantes

Paroles de patients

① Socio-esthétique = utopique

C'est ce que j'ai pensé quand on m'en a parlé au début.

② Socio "laisse-les-tiques"

C'est ce que j'ai appris grâce à vos soins : cessez les liques de comportements, prendre soin de soi, adopter une attitude d'écoute de son corps comme vous nous l'avez montré à travers les auto-massages, soins du visage...

③ Socio-esthétique = pratique

Petite séance de maquillage. Désolée, j'ai eu du mal à passer à l'acte mais ce fut pour autant une séance utile : sans me maquiller au quotidien, ça me donne envie de mettre en valeur mon visage pour des occasions. Vous nous avez prouvé que, avec un simple fond de teint bien utilisé, on peut avoir une apparence plus agréable aux autres. Et puis vos exemples de maquillage "naturel" m'ont prouvé que l'on pouvait se valoriser simplement sans que cela se voit (effet "pict-de-peinture"). Vos gestes simples et clairement expliqués ont été enregistrés. Merci, chef!

④ Socio-esthétique = bénéfique.

Oui, les séances sur les soins du visage et massages m'ont fait ressentir bien-être, fraîcheur, détente. Comme quoi toutes mes sensations ne sont pas mortes! S'occuper de soi, même peu longtemps, c'est agréable et ça fait du bien. Le massage de visage en 10mn m'a plu : 10mn, ce n'est rien et même les excités comme moi peuvent trouver ce temps. Il suffit de vouloir. Encore merci, chef!

⑤ Socio-esthétique = ludique

Les activités de groupe, l'émulation créée, la discussion... une nouvelle manière d'aborder ces soins pour moi. J'ai apprécié votre manière de gérer en groupe des demandes individuelles. Dommage que le manque de matériel (miroirs...) vous ait parfois gênée.

"On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux".

Beau paradoxe, non ?

Bon vent
et merci
Hélène

Recettes « home made »

Spécial gommage corps

Le gommage est le soin par excellence, qui permet d'avoir une peau douce comme la soie et éclatante de beauté. Il débarrasse la peau de ces cellules mortes et impuretés. Il lutte contre les poils incarnés, permet une meilleure absorption des produits de soin appliqué par la suite. Il active la circulation sanguine ce qui procure une sensation de légèreté.

Recette 1 :

5 cuillères à soupe de Sel de Guérande + 5 cuillères à soupe d'huile végétale

Recette 2 :

5 cuillères à soupe de noix de coco + 5 cuillères à soupe d'huile végétale

Recette 3 :

5 cuillères à soupe de sable + 5 cuillères à soupe d'huile végétale

Recette 4 :

Mélanger votre marc de café à votre gel douche habituel

Recette 5 :

Sucre roux ou blanc + huile d'amande douce ou d'huile d'abricot

Recette 6 : (Insolite)

Eplucher un citron afin d'en recueillir la pulpe et le jus. Y ajouter 2 cuillères à soupe de Vodka et une poignée de gros sel. Bien mélanger le tout et appliquer en mouvements circulaire sur la peau préalablement humidifiée. Bien rincer.

Et surtout n'oubliez pas après un gommage de bien hydrater votre peau !

MOT DE LA REDACTRICE



Bonjour à toutes et à tous !

C'est avec beaucoup de joie que toute l'équipe de la gazette se joint à moi pour vous présenter cette première édition. Cette gazette a été pensée pour les socio-esthéticiennes ainsi que tous les autres professionnels qui travaillent avec elles. Cette gazette est la vôtre alors n'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions. Merci à toutes les personnes ayant contribué à ce numéro. Bonne lecture et à bientôt.

Corinne Labyllé

SOURCES

http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epuisement_professionnel_pm

<http://sosburnout.fr/burn-out-definition/>

REMERCIEMENTS

A toutes les socio-esthéticiennes qui ont participé et contribué à cette toute Première Gazette

Merci aux patients pour leurs témoignages

Tact'il est une association, loi 1901,
créée le 18 Juillet 2014.

Elle regroupe les socio-esthéticiennes
de Paris et Ile de France, **diplômées du CODES**,
exerçant leur spécialisation dans le domaine
médical et médico-social
(Cancérologie, psychiatrie, gériatrie,
insertion professionnelle,
SAVS, CHRS, CSAPA...).

Son but est de promouvoir,
faire reconnaître et développer la socio-esthétique
auprès des institutions publiques et/ou privées.

NOUS CONTACTER / NOUS SOUTENIR

Site Internet :

www.tact-il.fr

Par Mail :

tactil.asso.se@gmail.com

Par Téléphone :

Sylvie MARINI

Présidente

06 13 98 70 50