

TACT' il
Association des **Sociaux-Esthéticien(nes)**
de Paris - Ile de France





Sommaire

1/ Mot de la présidente

2/ Marie-France : Portrait d'une socio esthéticienne

3/ Les belles tables d'Élodie

4/ Dossier : le toucher

5/ Recettes Tact'il

6/ Mot de la rédactrice en chef

1 - Mot de la présidente

C'est avec grand plaisir que nous accueillons cette gazette estivale agréable à lire sur fond de recettes et décorations qui donnent bien envie de se lancer et d'y goûter.

Je vous la laisse découvrir en vous souhaitant de très agréables vacances, sous le soleil exactement.

Un grand mot de soutien et de réconfort à Morgane, notre collègue, de la part de nous toutes, dans l'épreuve qu'elle traverse.

Un bisou à Loghan le bébé de notre secrétaire Morgane arrivé un peu trop tôt mais qui maintenant se porte comme un charme à la plus grande joie de ses parents.

Un grand merci à Corinne Labylle ainsi qu'à tous ceux et celles qui ont contribué à l'élaboration de cette 2e gazette.

Bonne lecture à tous et à toutes !



▲ Sylvie Marini



2 - Marie-France : Portrait d'une socio-esthéticienne

**BONJOUR MARIE FRANCE.
PEUX-TU EN QUELQUES MOTS, TE PRÉSENTER ET NOUS RACONTER COMMENT
TU ES DEVENUE SOCIO-ESTHÉTICIENNE ?**

Je m'appelle Marie-France Millacet et je vis à Bagnolet, mon parcours est un peu atypique puisqu'il s'agit d'une reconversion faisant suite au métier de danseuse professionnelle que j'ai exercé durant 22 ans. Vers l'âge de 40 ans il faut se décider à faire autre chose car le corps a ses faiblesses !
Je suis donc retournée à l'école apprendre le métier d'esthéticienne et ensuite j'ai intégré l'école du CODES en 2005, qui m'avait été recommandée lors de mes recherches à la cité des métiers de la villette.

POURQUOI AVOIR CHOISI CE MÉTIER ?

En tant que danseuse j'avais intégré l'art du maquillage, de la présentation, une certaine lecture du corps, je pouvais apprendre toutes les manœuvres comme des chorégraphies. Ça c'était la première étape, mais je n'aurai pas pu m'arrêter là car le commerce n'était pas ce qui m'intéressait ; j'aurais vite eu la sensation de tourner en rond dans mes pratiques et me serais sentie étreinte et seule dans une cabine.

J'avais au cours de ma carrière dansé un soir dans une unité psychiatrique et j'avais ressenti une émotion troublante qui dépassait le simple plaisir de se produire, une sensation d'avoir été lors d'un soir un élément thérapeutique pour les personnes et l'équipe professionnelle...

J'en étais bouleversée !

Ensuite ayant toujours travaillé sur scène en équipe, avec des corps de métier différents, j'avais dans l'idée de continuer ce principe qui me convenait : Intégrer une équipe pluridisciplinaire avec des psychologues, infirmiers, assistantes sociales, médecins... l'idée m'intimidait mais m'attirait beaucoup.
« Il n'y a qu'une profession qui regroupe tous ces éléments, c'est le métier de socio-esthéticienne » m'a dit un conseiller à la cité de métiers de la villette « et la seule école est à Tours » (ils sont forts à la villette !).

J'ai la conviction étrange que la socio-esthétique est le prolongement naturel de ma vie d'avant ; il y a des passerelles étonnantes : il m'arrive de travailler des fois pour des forums dans des salles où j'ai dansé. Je suis aussi intervenante auprès des futures professionnelles du CODES ce qui me rappelle mon métier de chorégraphe et pour finir je suis jury d'examen pour l'atelier social du CODES alors que j'étais jury d'examens de danse dans des conservatoires. C'est comme une évidence !

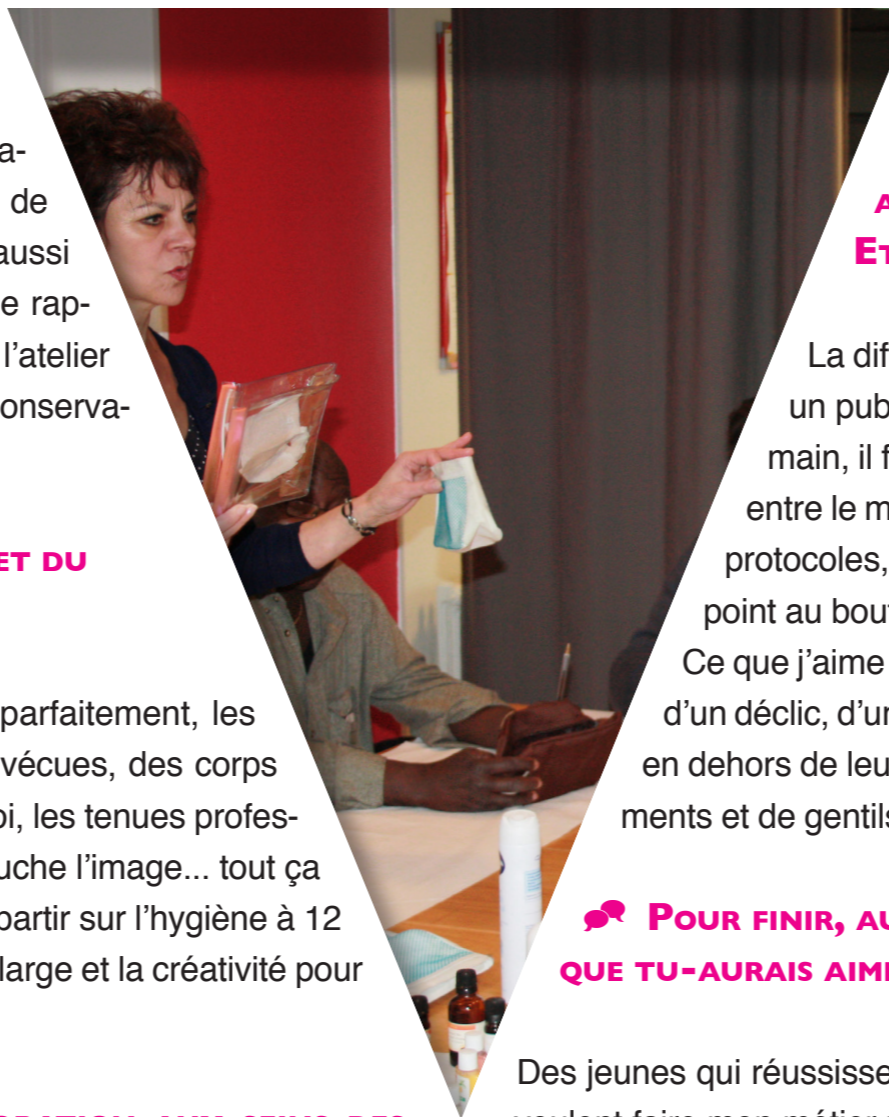
🗨️ **PARLES-NOUS DES PUBLICS AUPRÈS DESQUELS TU INTERVIENS ET DU TRAVAIL EFFECTUER AVEC EUX ?**

Je travaille auprès du jeune public, les 12/25 ans, cela me convient parfaitement, les changements pubertaires, les transformations corporelles parfois mal vécues, des corps mal investis ou surinvestis, les complexes, la confiance et l'estime de soi, les tenues professionnelles mal acceptées dans les lycées professionnels, tout ce qui touche l'image... tout ça me parle. Ce qui me plaît c'est aussi la variété de mes actions, je peux partir sur l'hygiène à 12 ans et finir avec l'insertion et les codes professionnels, le panel est très large et la créativité pour inventer des outils est infinie.

🗨️ **COMMENT SE PASSE TA COLLABORATION AUX SEINS DES ÉQUIPES ?**

PARTICIPES-TU AUX RÉUNIONS, ÉCRIS-TU DES COMPTES RENDUS ET TRAVAILLES-TU EN BINÔME, ETC. ?

Je fais partie intégrante des équipes (infirmière, psychologues, thérapeute familiale coordinatrice action de santé) et participe régulièrement aux réunions, supervisions, formations... je dois aussi écrire, bilans projets, il a donc fallu se décomplexer face aux psychologues qui ont de par leur profession l'écriture facile ! C'est ce que j'aime dans ce contexte c'est que j'apprends des autres collègues tout le temps je travaille très souvent en binôme avec les psychologues, leur regard et capacité d'analyse est passionnante et me rassure. J'ai l'habitude de dire qu'ils font le fond et moi la forme, nous sommes très complémentaires car ils me demandent souvent mon point de vue pour leurs analyses. Ils utilisent aussi mes compétences quand des jeunes ne veulent pas communiquer en entretien, ainsi mon approche corporelle est plus adaptée pour un début de prise en charge.



🗨️ **DE MANIÈRE GÉNÉRALE, QUELLES SONT LES DIFFICULTÉS AUXQUELLES TU DOIS FAIRE FACE DANS L'EXERCICE DE TA PROFESSION ? ET QUELLES SONT LES JOIES QUE CETTE PROFESSION TE PROCURE ?**

La difficulté principale du public avec lequel je travaille est la désaffection, c'est un public très mouvant avec des priorités qui peuvent changer du jour au lendemain, il faut parfois s'armer de patience et accepter. L'autre difficulté a été le fossé entre le monde artistique et la fonction publique territoriale ! Il a fallu que j'intègre les protocoles, les jargons, sigles et acronymes, je ne suis pas encore complètement au point au bout de 10 ans c'est pour dire !

Ce que j'aime c'est me dire que pour ces jeunes tout est encore possible, des fois il suffit d'un déclic, d'une rencontre, je suis pleine d'espoir pour eux. Ils sont heureux qu'un adulte en dehors de leur famille ou du lycée s'intéresse à eux, et me gratifient souvent de compliments et de gentils mots, c'est très valorisant et émouvant.

🗨️ **POUR FINIR, AURAS-TU UNE EXPÉRIENCE DANS LE CADRE DE TON ACTIVITÉ, QUE TU-AURAS AIMÉ RACONTER ET PARTAGER ?**

Des jeunes qui réussissent leur réorientation parce qu'ils ont repris confiance en eux, d'autres qui veulent faire mon métier plus tard, des emplois retrouvés grâce au travail de valorisation, tout cela sont mes petites victoires !

La semaine dernière un jeune garçon de 14 ans m'a dit que socio-esthéticienne c'est assistante sociale pour le mental !

▼ *Merci à Marie-France Millacet*



3 - Les belles tables d'Élodie

➤ Atelier maquillage



➤ Atelier manucure avec pose de vernis



➤ Atelier soin et hygiène



Je ne sais pas vous, mais lorsque je vois ces photos, j'ai une envie irrésistible de participer aux ateliers d'Élodie !
Merci Élodie

4 - Dossier : le toucher

D'un point de vue biologique, le toucher est le premier sens qui se développe chez le fœtus. Nous savons également qu'il existe un lien étroit entre le système nerveux et la peau car ils partagent la même origine embryologique.

Le toucher est un sujet extrêmement vaste, riche et complexe.

Il constitue un outil fondamental pour les socio esthéticiennes dans leur pratique quotidienne. Il leur permet de rentrer en relation avec les personnes de manière différente.

Effectivement, un soin esthétique offre un espace privilégié où les personnes peuvent « profiter d'un vrai moment de détente corporelle, car non sexualisé et donc non excitant du fait du rempart de notre professionnalisme. Il est donc possible pour les personnes dont nous avons la charge, de renouer et profiter pleinement de ces plaisirs tactiles premiers si essentiels. »*

Cela est d'autant plus essentiel lorsque nous avons affaire à des personnes maltraitées dans leur corps, leur psychisme et leur cœur.

Le toucher dans le cadre de soins socio esthétiques :

- ✓ Contribue à améliorer l'estime de soi
- ✓ Stimule la fonction sensorielle avec différents type de sensations : chaleur, bien être, fraîcheur, douceur
- ✓ Rassure
- ✓ Réconforte
- ✓ Permet de se reconnecter à soi et de prendre conscience de ses sensations
- ✓ Apaise ...

* Les nouvelles Esthétiques, numéro 571, Mai 2005, page 24



Interview de Violetta Salvatierra García de Quirós (Chercheur en pratique somatique)

VIOLETA, TU ES CHERCHEUR EN PRATIQUES SOMATIQUES, PEUX-TU EN QUELQUES MOTS NOUS EXPLIQUER CE QU'EST UNE PRATIQUE SOMATIQUE ET EN QUOI CONSISTE TON TRAVAIL ?

J'interviens depuis plusieurs années dans différents contextes liés à la précarité sociale, à la captivité et au champ du handicap, à travers notamment des dispositifs collectifs sous forme d'ateliers de danse et d'éducation somatique. Les pratiques de la danse que j'amène à ces contextes visent à ouvrir un espace d'expérimentation du geste et de la sensation pour des personnes en souffrance, socialement vulnérables et/ou à l'écart des normes de santé. L'usage des techniques somatiques, comme la méthode Feldenkrais, l'analyse du mouvement ou le Body-Mind Centering, qui travaillent en profondeur sur l'organisation perceptive du geste et la régulation du tonus, entre autres, s'avèrent extrêmement riches dans la construction d'une approche à la fois clinique, esthétique et politique de la transmission en danse.



◀ Violetta Salvatierra García de Quirós

QUELLE EST LA PLACE DU TOUCHER DANS LES PRATIQUES SOMATIQUES ?

Les techniques somatiques ont développé depuis plusieurs décennies un immense panel d'outils pratiques concernant le toucher et plus particulièrement, le sens haptique (qui, au-delà de la tactilité, inclut la kinesthésie, la sensibilité articulaire et les différents chiasmes sensoriels qui fondent les mécanismes perceptifs). Le reliant toujours à l'ensemble du système perceptif et creusant la complexité des rapports entre ce qu'on pense souvent comme une séparation intérieur/extérieur du corps, ces techniques ont développé un potentiel vraiment précieux dans les pratiques du toucher, appliquées à des usages multiples.

IL ME SEMBLE QUE TU ANIMES DES ATELIERS OÙ TU FAIS FAIRE DE L'AUTO MASSAGE AUX PARTICIPANTS, QUEL EST LE BUT RECHERCHÉ ?

Il arrive que je propose des gestes d'automassage dans les ateliers que je conduis et cela peut répondre à différents horizons ou hypothèses, qui restent toujours à mettre à l'épreuve de l'expérience de chaque groupe. En général, il y a l'idée que ces outils d'automassage peuvent être facilement appris et réappropriés par les participantes, même débutantes, dans leur vie hors atelier ; il y a aussi l'idée que si on veut aller vers une pratique du toucher à deux ou à plusieurs, il est souvent utile de passer par une expérience de soi à soi, mais ce n'est pas une règle non plus ; il y a enfin, et surtout, de manière très immédiate, l'idée que la stimulation de l'ensemble de l'enveloppe, par différentes qualités de toucher, permet de mobiliser un imaginaire du corps propre dans un rapport contenant/contenu, avec un sens de ses frontières, de son territoire, suffisamment sûr pour qu'elles puissent se rendre disponible à l'échange, activer sa porosité avec le monde.

AS-TU DÉJÀ REÇU UN SOIN ESTHÉTIQUE ET/OU T'ES-TU DÉJÀ FAIS MASSER, QUE PEUX-TU NOUS DIRE DE CES EXPÉRIENCES DE TON POINT DE VUE DE CHERCHEUR EN PRATIQUE SOMATIQUES ?

J'ai notamment eu la chance de recevoir un soin du visage par Corinne Labyllé, collègue du DU Techniques du corps et monde du soin, dont je me souviens bien ! Et j'ai trouvé cela très intéressant.

J'ai ressenti les effets immédiats sur mon tonus, une sensation de détente et en même temps une

conscience de plus en plus fine des différents tissus et textures du visage et du crâne, mais aussi bien au-delà de la région directement touchée. Je pense que le soin esthétique peut en effet mobiliser différents plans de la relation à soi simultanément, et en cela devenir un outil puissant et complémentaire à d'autres techniques de soi, si la conduite de la part de la/du praticiennes vise une transformation dans ce sens.

Merci Violetta



5 - Recettes *Tact' il*

Recettes cosmétiques pour être au top cet été

POUR GOMMER LA CELLULITE :

Faire une pâte avec du marc de café et de l'huile végétale. Étaler la pâte sur les zones à problème et enrouler avec du film plastique. Laisser poser au moins une demi-heure puis rincer.

Pour les proportions : mélanger 2 cuillères à café pour 1 cuillère d'huile végétale (olive par ex).

NB : j'ai testé la recette et selon mon expérience former une pâte avec du marc de café et de l'eau, cela fonctionne tout aussi bien !

DÉODORANT NATUREL :

Ingrédients : 30 g de bicarbonate de soude • 20 g de maïzena • 20 g d'huile végétale ou beurre de karité • 30 g d'huile de coco • 10 gouttes d'huile essentielle antibactérienne de votre choix (tea tree, lavande, etc.) pour parfumer et neutraliser les mauvaises odeurs.

1. Faites fondre l'huile de coco au bain marie ou sur un radiateur, puis ajoutez l'huile végétale de votre choix.
2. Dans un autre saladier, ajoutez le bicarbonate de soude et la maïzena.
3. Mélangez tous les ingrédients puis ajoutez l'huile essentielle.
4. Conservez votre déodorant dans un bocal en verre.

Appliquez votre déodorant au doigt sur une peau propre. Si vous le gardez au réfrigérateur, le déodorant sera solide comme sur les photos. Vous pouvez tout à fait le laisser dans votre salle de bain, la texture sera bien plus fondante mais ne sera pas complètement liquide (grâce à l'huile de coco). Et s'il ne fonctionne pas tout de suite, ne vous inquiétez pas. Surtout si vous utilisez un déodorant chimique, il faudra le temps que votre corps se vide des résidus de sels accumulés depuis des années.

En savoir plus sur : www.jolies-momes.fr

NB : j'ai testé cette recette, je pense que l'on peut diviser les quantités par deux. En effet, si on respecte les quantités indiquées on remplit pratiquement un pot de 100 ml ! Autre chose, la prochaine fois je pense que je remplacerai l'huile de coco par du monoï (je trouve l'odeur encore plus sympa) et je rajouterai un peu plus de fécule.

MASQUE SOIN APRÈS SOLEIL CALMANT ET NOURRISSANT

- 2 c à soupe de farine
- 2 c à soupe de lait demi écrémé
- 2 c à soupe de crème fraîche épaisse

Mélanger tous les ingrédients et battre pour obtenir un mélange homogène. Appliquer sur votre visage en couche épaisse. Laisser agir 10 min avant de rincer.

MASQUE PROLONGATEUR DE BRONZAGE À L'HUILE ESSENTIELLE DE CAROTTE :

- 2 c à soupe de farine
- 3 c à soupe de yaourt nature
- 5 gouttes d'HE de carotte

Mélanger la farine et le yaourt, puis ajouter l'huile essentielle. Appliquer sur votre visage et votre cou et laisser agir 20 min avant de rincer avec un tonique

N'hésitez pas à tester ces recettes et à nous envoyer les vôtres. Faites nous part de vos expériences.



6 - Mot de la rédactrice en chef

.....

Cette seconde gazette arrive en pleine saison estivale. J'espère qu'elle vous plaira et que vous pourrez tester quelques recettes de cosmétiques maisons que nous vous proposons. Je remercie grandement toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à l'élaboration de cette gazette. Je souhaite dédier ce numéro à 2 personnes : Morgane, une de nos collègues qui traverse une période difficile. Les mots quelques fois nous semblent si faibles pour exprimer la puissance des émotions qui nous traversent face à de telles situations. Morgane sache que nous pensons très fort à toi et que nous te souhaitons un prompt rétablissement. Bon courage à toi et à ta famille.

La seconde personne à qui je dédie ce numéro c'est le petit Loghan, le bébé d'une autre collègue qui s'appelle Morgane également. Ce petit bout'chou est né prématurément mais aujourd'hui il a bien repris du poids et se porte bien pour la plus grand joie de ses parents. Félicitations à vous !

Merci également à Teddy Colmar (www.gadeciel.com) pour son professionnalisme durant la conception graphique de cette gazette.

Je vous souhaite à tous de bonnes vacances ressourçantes.



▲ Corinne Labylle

Tact'il

Association des **Sociaux-Esthéticien(nes)**
de Paris Ile de France

NOUS CONTACTER ET NOUS SOUTENIR :

Site internet : www.tact-il.fr

Téléphone : Sylvie Marini (Présidente) 01 13 98 70 50

Email : tactil.asso.se@gmail.com



Conception graphique : www.gadeciel.com