

L'image de soi c'est important

Depuis mars 2009, Marie-Claire Boillot propose des soins esthétiques dans les deux Marpa de la Haute-Saône. Pour aider les résidents à se regarder autrement qu'en tant que personne vieillissante.

« Je me sens plus légère. » « Ça me détend. » « On devrait faire ça plus souvent. » « Ça fait du bien. » « J'étais stressée. Je ne le suis plus. » Tels sont les bienfaits que tirent les personnes de la séance mensuelle de soins esthétiques pratiqués par Marie-Claire Boillot. Cette assistante sociale de la MSA de Franche-Comté (site de la Haute-Saône) voulait animer un atelier de soins esthétiques soit auprès de femmes en insertion sociale, soit auprès de personnes âgées vivant en structure collective. « Dans mon métier, prendre la parole, ce n'est pas suffisant, explique-t-elle. J'ai réfléchi à la façon d'utiliser le contact physique en service social. J'accompagne des personnes malades, souffrantes ou vieillissantes, et je me suis rendu compte qu'elles parlaient souvent de leur corps – de leurs blessures, de leurs cicatrices – mais je ne savais pas quoi en faire. Je me suis aperçue que je n'étais jamais dans le toucher au cours de ces entretiens. J'avais également remarqué que les personnes âgées ou moi-même recherchions le contact physique – se prendre la main, par exemple – mais je ne savais pas comment faire. » Elle trouve la réponse dans le catalogue de l'INFIPP (voir encadré) et suit en octobre et novembre 2008 une formation « Soins esthétiques : comment faire de l'esthétique un médiateur d'accompagnement ? ». Elle y acquiert les techniques de base : le modelage des mains, la manucure, le modelage et les soins des pieds, le modelage et les soins du visage, le maquillage. Au terme de cet apprentissage, elle est fin prête pour animer un atelier d'esthétique qui s'inscrit dans le cadre d'une démarche relationnelle. « J'ai cherché à mettre ma formation



© Aurore Lescombe

© Aurore Lescombe

en pratique aussitôt. La MSA m'a octroyé un budget de 500 euros pour l'achat de petits matériels et de produits (crèmes, maquillage...), et la médecine du travail m'a prêté une table de consultation médicale. »

Je leur fais du bien

Elle exerce ses nouvelles compétences depuis mars 2009, par demi-journée, auprès des résidents des deux Marpa du département, à Combeaufontaine et à Marnay. « Au début, peu de monde venait. Depuis, le bouche à oreille a fonctionné et les résidents intéressés attendent mon passage mensuel avec impatience. Même les hommes ! Le modelage du visage et des mains les aide à se détendre. Je le sens : leur corps se détend. Certaines personnes sont recroquevillées. Le modelage les apaise. Elles repartent plus légères. »

« Mon but, ce ne sont pas les soins esthétiques en eux-mêmes, mais le bien-être. Ces soins aident à restaurer l'estime de soi et à se regarder autrement qu'en tant que personne vieillissante. C'est un support pour parler d'elles et de l'image qu'elles renvoient aux autres. » Elle cite le cas d'une femme de 83 ans qui ne s'était jamais maquillée et à qui elle a fait un maquillage léger : « Elle était tellement contente du changement opéré, qu'elle a dit : dans la salle à manger, ils ne vont pas me reconnaître ! » La preuve que « c'est jusqu'à la fin de sa vie qu'il

La formation

L'INFIPP (formation continue des personnels sanitaires, sociaux, socio-éducatifs et des collectivités territoriales et administrations) propose une formation de 56 heures, en deux sessions de quatre jours. Elle est basée sur le principe suivant : des difficultés liées à l'âge ou à certaines maladies entraînent des modifications profondes et douloureuses de l'image de soi et de son corps. Cette vision de soi, par la perte de l'élan vital qu'elle génère, devient un frein au processus d'évolution. Les soins esthétiques peuvent aider ces personnes à retrouver une image positive et gratifiante.



❖ *faut prendre soin de soi et de son image». Futile comme approche, diront certains. Pas du tout. « Cette expérience est enrichissante, tant pour eux que pour moi. Je leur fais du bien, sans que la parole soit toujours nécessaire. Un jour, j'ai reçu une femme, anxieuse parce qu'une résidente avait été hospitalisée dans la nuit. Elle ne voulait pas venir. J'ai insisté. Je lui ai pris la main, ce que je n'aurais jamais fait avant. Je lui ai proposé un modelage des mains à l'huile d'argan et je l'ai maquillée. Pendant une heure, elle a gardé les yeux fermés et elle n'a rien dit. Je lui posais des questions et elle me répondait avec un petit sourire: oui, ça va. Elle est repartie détendue. » En moins d'un an de pratique, Marie-Claire*

(1) Association nationale qui favorise l'accès à la culture, aux sports et aux loisirs des personnes qui en sont exclues.

Boillot a acquis « une autre approche de la vieillesse. J'accepte que le corps vieillisse ». Vivant « une expérience humaine fantastique », elle ne compte pas en rester là. Elle aimerait proposer des soins esthétiques aux femmes en insertion, par l'intermédiaire de Cultures du cœur⁽¹⁾, et aux aidants familiaux qui, bien souvent, « ne prennent pas le temps de s'occuper d'eux ». L'idée fait également son chemin auprès des assistantes sociales du Conseil général. L'ADMR voudrait le proposer à un groupe de femmes. Une intégration peut être envisagée dans Pac Actif. De nombreux développements en perspective... Parce que « l'image de soi c'est important, quel que soit l'âge ». ■

Anne Pichot de la Marandais

Omega 3, une piste contre la maladie d'Alzheimer ?

La MSA Bourgogne encourage la recherche par la mobilisation de ses réseaux. L'enjeu: trouver des volontaires pour participer à une étude nationale sur la prévention de la maladie d'Alzheimer et du déclin cognitif, destinée à évaluer une démarche originale.

Explications.

La lutte contre la maladie d'Alzheimer et la prévention du déclin cognitif connaît un nouveau chapitre. Un complément nutritionnel à base d'acides gras « oméga 3 » serait en effet susceptible de jouer un rôle dans cette prévention. Du moins, lorsqu'il est associé à une intervention multidomaine stimulante, qui propose des séances d'information sur des thèmes tels que: « comment entretenir sa mémoire », « comment se maintenir en forme physique », « comment garder une alimentation équilibrée », « comment rester actif ». Afin d'évaluer ce rôle protecteur, une étude-recherche est aujourd'hui engagée par le Centre hospitalier universitaire (CHU) de Toulouse. Le Centre mémoire ressources et recherche (CMRR) du CHU de Dijon y apporte sa contribution, dans le cadre de la mobilisation de volontaires. Au niveau national, pas moins de 1.200 personnes de plus de 70 ans sont appelées à y participer, dont une centaine pour la région dijonnaise.

La MSA Bourgogne a décidé de jouer un rôle actif dans la phase de démarrage, de diffusion de l'information et de recrutement des volontaires, en mobilisant ses réseaux. Elle a



© MSA Bourgogne

ainsi suscité une forte participation des acteurs du Programme d'activation cérébrale Pac Eurêka, action phare développée depuis plus de vingt ans au titre de la prévention des effets du vieillissement. En outre, ses élus, administrateurs et membres de l'échelon local, et ses

travailleurs sociaux s'impliquent pour relayer l'information. Les ont rejoints les acteurs du Programme prévention santé seniors Bourgogne et l'Association France Alzheimer 21. Pour illustrer cette implication de la MSA Bourgogne, signalons une rencontre organisée conjointement par cet organisme et le CMRR, début décembre 2009, pour présenter l'étude-recherche. Dominique Richard, gériatre au CMRR, et Jérémy Regnery, attaché de recherche clinique de



Dominique Richard, gériatre au CMRR.

l'étude, ont uni leur parole à celle de Marie-Joseph Baumont, administratrice de la MSA, pour inviter l'auditoire à diffuser largement l'information sur l'étude, dans le but de faire le plein de volontaires. Nul doute que le coup de pouce de la MSA de Bourgogne soit le bienvenu, pour faire avancer la recherche et redonner de l'espoir aux malades et à leurs familles. ■

Thomas Bousquet