

# Esthétique

## "Cet atelier favorise l'affirmation de soi"

Emmanuelle Defaux, infirmière, met en valeur ceux et celles qui le souhaitent pour leur bien-être.

### Depuis combien de temps proposez-vous cet atelier ?

Cet atelier est assez récent. Il a été mis en place à l'ouverture de l'unité Relais, fin février 2017.

### Quel est le but de l'atelier ? Quel est l'intérêt pour les usagers ?

Les bienfaits sont nombreux : permettre aux usagers de se détendre le temps d'une séance ; de lâcher-prise, de se revaloriser, d'accepter leur image, d'avoir confiance en eux et d'apprendre à faire confiance à l'autre. Cet atelier favorise l'affirmation de soi.

### Est-ce une médiation thérapeutique ? Faut-il une prescription médicale ?

Oui, les séances ont lieu sur prescription médicale.

### Quelle formation avez-vous ?

J'ai d'abord été infirmière en pédiatrie pendant 13 ans puis en psychiatrie. En parallèle, j'ai vendu des produits cosmétiques et suivi une formation dans ce domaine.

### Combien de temps dure l'atelier ? À quelle fréquence a-t-il lieu ?

Pour chaque usager, la séance est hebdomadaire et dure de 45 minutes à une heure. On part sur une base de 4 séances par personne.

Si la personne ne ressent pas de plaisir on arrête les soins esthétiques.

### Arrivez-vous à l'atelier avec une proposition précise ou vous adaptez-vous aux demandes des usagers ?

Je m'adapte aux souhaits de la personne.

### A qui s'adresse votre atelier ?

Aux usagers qui fréquentent l'hôpital de jour ou le CATTP (Centre d'activité thérapeutique à temps partiel) Bellevue. Malgré un atelier ouvert à tous, je n'ai pas encore eu de demande masculine. L'atelier est individuel. Pour l'instant, je m'occupe de dix patientes chaque semaine.

### Comment se passe une séance ?

La séance a lieu dans une pièce au calme, lumineuse, avec un fauteuil et de la musique douce. J'utilise des produits cosmétiques dont du maquillage. La séance débute par un échange sur l'humeur du patient. Une photo est prise avant et après la séance. Je les maquille tout en leur expliquant comment faire chez elles.

### Votre atelier aborde-t-il les allergies ?

Je demande aux patients s'ils en ont. Pour l'instant, je n'ai vu pas de cas. Si oui, je m'adapte.

### Appliquez-vous sur vous-même ce que vous préconisez ?

Pas tout à fait, mais je teste tous les produits pour voir ce qu'on ressent.



Ne pas jeter, ne pas manger, mais vous pouvez l'offrir.

# La Gazette

Printemps 2017

de la Chartreuse  
Le journal des usagers

nr°5

## Au sommaire

### REPORTAGE PRENDRE SOIN DU SOI A LA CHARTREUSE

#### | Relaxation

Séverine Brenot, le bien-être en soi

#### | Coiffure

Aline Bonnin, une histoire de coupe...

#### | Massage et yoga

Geneviève Caggiano, le corps et l'esprit

#### | Esthétique

Emmanuelle Defaux, une mise en beauté

## Penser pour Panser

Que signifie pour vous "prendre soin de soi" ? Que faites-vous pour prendre soin de vous ?

Se détendre, se faire masser, aller chez le coiffeur, se faire belle ou beau... sont des manières d'y parvenir. C'est un profond changement dans la philosophie des soins qui s'est opérée à l'hôpital depuis plusieurs décennies. Et, de nouvelles techniques se sont développées pour enrichir les soins afin que chacun atteigne un accomplissement personnel.

Ce numéro va mettre en lumière quelques soignants qui prennent soin d'eux pour mieux prendre soin de vous. Bonne lecture...

Sandrine Mann

## Chorades

Mon premier est une exception.  
Mon second est un signe de bien manger au Maghreb.  
Mon troisième est une ville italienne.  
Mon tout est une méthode employée par Séverine.

Mon premier est un ensemble.  
Mon second est le surnom d'un révolutionnaire Cubain.  
Mon troisième se trouve sur un bateau.  
Mon quatrième ne fait pas de bêtises.  
Mon tout est une technique de relaxation.

Mon premier est du côté du levant.  
Mon second se taille.  
Mon troisième est un parasite qui peut transmettre la maladie de Lyme.  
Mon tout est la spécialité d'Emmanuelle.

## Bienvenue !

### Bienvenue à nos deux nouveaux arrivants :

Sandrine Mann (coordinatrice) et Dominique Chapuis (rédacteur).

### La Gazette est réalisée par une équipe d'usagers et de professionnels de santé du Centre hospitalier de la Chartreuse.

L'équipe : Alain Voyemant, Sandrine Mann, Dominique Chapuis, Guy Lesobre, Hélène Larroy, Muriel Carillon, Kévin Bakier, Vanessa Colas, Florence Vincent, Marie-Laure Duhau, Vanessa Myotte, Elodie Laubeau, Ségolène Pittet, Amandine Tesson, Marie-Noëlle Bussière, Adrien Vigneron, Luc Nitschke, Nicolas Barthelet.  
Directeur de publication : Bruno Madelpuech, directeur du centre hospitalier La Chartreuse / Rédacteur en chef : Frédéric Joly  
Graphisme et mise en page : Pierre Guillemeney (pierre@barbibuc.com) / Journal imprimé à 3 000 exemplaires par le Goéland.

**Écrivez-nous ! Pour vos remarques, critiques et coups de cœur, une seule adresse : [lagazette@chs-chartreuse.fr](mailto:lagazette@chs-chartreuse.fr)**

TFPONSSES : saur + rot + Gènes = Sophrogène / tout + Che + mat + sage = Toucher-massage / est + hate + tique = esthétique



Relaxation

**"Ma méthode se base sur le corps et les sensations"**

Séverine Brenot, infirmière, expose les nombreux bienfaits de la relaxation.

**Quel est votre parcours professionnel ?**

Je suis issue de la promotion 1996-1999 de l'IFSI (Institut de formation de soins infirmiers) de Dijon. J'ai débuté ma carrière par trois ans au CH La Chartreuse en EHPAD (Etablissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) "les Vergers". J'ai intégré ensuite un service de soins dit "fermé" où je suis restée pendant dix ans. Depuis quatre ans, j'exerce à l'hôpital de jour du CMP (Centre médico-psychologique) Léopold Szondi (fondateur de la psychologie du destin et du test éponyme).

**Pourquoi avoir choisi ce métier ?**

Avant même l'école d'infirmière, le travail en psychiatrie m'est apparu comme une évidence. Il s'avère plus riche, avec plus d'autonomie et d'ouverture d'esprit. Les secteurs d'activité en psychiatrie sont plus diversifiés qu'en soins généraux.

**Faut-il un diplôme ou une formation particulière ?**

Dans le cadre de la formation continue au CH La Chartreuse, j'ai découvert différentes techniques de relaxation comme le massage et la respiration. J'ai également suivi, à Lyon, pendant plusieurs mois une formation sur la gestion du stress.

**Quel est le public concerné ?**

L'activité est ouverte à tous les patients, sur prescription médicale.

**Êtes-vous seule pour animer une séance ?**

Oui et nous sommes six au total lors de la séance.

**Utilisez-vous des produits spéciaux ? (huiles et crèmes par exemple)**

Cela m'est arrivé. Mais les odeurs sont parfois associées à des souvenirs qui peuvent nuire à la relaxation. Par exemple, l'huile de lavande peut faire ressurgir l'enfance voire la petite enfance.

**En quoi consiste la relaxation ?**

La méthode que j'utilise se base sur le corps et les sensations. Elle se nomme le "training sophrogène" et se décompose en deux parties : une partie dynamique où tous les muscles du corps sont sollicités et une "passive" qui consiste à éveiller des sensations (froid, chaud) afin de relâcher les muscles.

**Comment se déroule une séance ?**

La séance se déroule en plusieurs phases. L'atelier commence par une petite musique douce accompagnée d'un temps de verbalisation où chacun peut s'exprimer librement (douleur, humeur ...). S'ensuit la phase de "training sophrogène" où certaines personnes peuvent s'endormir. Nous terminons par un débriefing. A la fin de la séance, je donne des devoirs à la maison (petits exercices ludiques reproductibles à la maison, et des exercices de respiration). L'atelier tient compte des capacités des participants. Les séances durent deux heures, par groupe de huit, à raison de deux fois par semaine.

**Quels sont ses bienfaits ?**

Les bienfaits peuvent être nombreux : lâcher-prise, meilleure connaissance de son corps, mise à distance des émotions perturbantes, gestion du stress et des angoisses. Au niveau physique : diminution des douleurs, aide au sevrage...

**Quelle tenue faut-il prévoir ?**

Il faut mettre des vêtements confortables. La séance se déroule en chaussettes pour un meilleur ancrage au sol.

La méthode que j'utilise se nomme le "training sophrogène"...

Coiffure

**Aline, une coiffeuse permanente**

Elle a réussi à emmener son métier là où elle voulait.

Aline Bonnin a passé un CAP coiffure en 2 ans au CFA la Noue à Longvic. "A l'origine je ne voulais pas être coiffeuse mais aide-soignante." Elle a préféré travailler en collectivité plutôt que dans un salon. Elle a donc débuté sa carrière à Champmaillot (CHU Dijon), où elle est restée 15 ans. Puis, la jeune femme a eu l'opportunité de postuler pour le remplacement d'un poste vacant à la Chartreuse. "Je suis titulaire de la fonction publique hospitalière. Mon salon, se trouve à l'EHPAD (Etablissement hospitalier pour personnes âgées dépendantes) les Vergers et je me déplace dans les différentes unités, ouvertes ou fermées, uniquement sur rendez-vous pris par les infirmières ou les usagers."



Aline raconte qu'une jeune femme lui a demandé une "fontaine merveilleuse".

"J'ai réussi à emmener le métier là où je le voulais." dit-elle. "Il m'arrive d'avoir des demandes particulières. Outre une "fontaine merveilleuse", d'autres usagers ont également voulu une crête, et d'autres coupes excentriques." Elle dispose en effet de tout le matériel nécessaire tel que des ciseaux, brosses, tondeuses, casques, et sèche-cheveux. Dans ce métier, il n'y a pas grand-chose de difficile, mais cela nécessite de la patience. Au niveau des soins esthétiques, elle réalise, en accord avec les infirmières, l'épilation et le massage du visage, du maquillage, gommage, et manucure.

Toucher-massage et Yoga

**À l'écoute de son corps**

Infirmière en psychiatrie, Geneviève Caggiano a découvert les bienfaits du yoga et du toucher-massage en Asie. Depuis, elle en fait bénéficier les usagers du CATTTP Bachelard.

Geneviève Caggiano, curieuse des autres et bienveillante, a beaucoup voyagé en Asie, pendant sa mise en disponibilité de son travail. Elle a compris alors qu'elle pourrait poursuivre son activité d'infirmière en psychiatrie à travers le travail autour du corps. "Diplômée en 1983 en soins psychiatriques, j'ai travaillé dans différents services au CH La Chartreuse et dans d'autres établissements. J'ai notamment passé deux ans au service Oasis spécialisé dans l'accompagnement des personnes déficientes mentales et autistes. J'ai découvert auprès de ce public les bienfaits de l'enveloppement du corps et du toucher-massage. C'est un travail sur le contenant, la structuration, les limites corporelles, les ressentis, s'approprier son corps. On ne peut toucher l'autre sans être touché soi-même, il faut donc vraiment être présent." Se recentrer sur sa respiration c'est être à l'écoute de soi, sa présence ici et maintenant, et quitter le mental.

"Le toucher-massage procure du bien-être, il apaise les angoisses et permet de mieux connaître son corps." s'enthousiasment les usagers ayant bénéficié de ce moment agréable. En parallèle, Geneviève anime des séances de yoga depuis douze ans au CATTTP (Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel) Bachelard : "il s'agit de postures et étirements auxquels on donne des noms imagés. Dans le yoga, chacun fait ce qu'il peut en respectant son corps, ses possibilités, sans douleur. Il n'y a pas de challenge avec soi-même, ni avec les autres. Certaines postures de yoga sont contre-indiquées, par exemple dans certaines pathologies comme l'hypothyroïdie, ou l'hypertension artérielle." La prescription médicale est obligatoire pour toutes les activités du CATTTP Bachelard. Les bienfaits sont à la fois physiques et psychiques. Il permet notamment d'atténuer les courbatures et d'autre part est efficace contre les angoisses. Le travail en groupe est porteur : "On échange, et lorsqu'on s'en va, tout le monde est souriant. J'incite également les participants à pratiquer aussi chez eux. Personnellement, j'adopte des postures de yoga dès le réveil".



Différentes postures sont adoptées, ici : "le petit arbre".

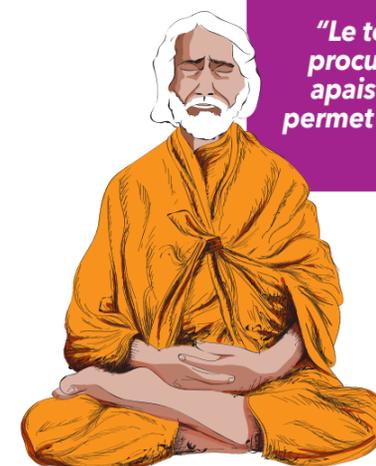


Le massage fait partie de l'échauffement.

Parole d'usager

**C'est un vrai bonheur !**  
Alain livre un témoignage convaincu sur les bienfaits du yoga.

Namasté – cela veut dire bonjour en hindi. Le yoga est né il y a des milliers d'années en Inde ancienne. Les sages de l'époque et leurs disciples ont voulu transcender le corps et l'esprit en imaginant une harmonie suprême dans la Nature avec les énergies humaines. Ils ont ainsi créé le yoga avec toutes ses positions, ses mouvements, et la référence aux éléments de la vie et de la Nature (mouvement de la fontaine, des petits et grands arbres, du guerrier, etc). Au CATTTP Bachelard avec Geneviève au coeur d'or et à l'âme pure, d'une gentillesse et d'une patience extraordinaires, on détend son corps et son esprit en pratiquant cet art séculaire avec en fond de la musique douce et les conseils de notre professeur. C'est un vrai bonheur... !



"Le toucher-massage procure du bien-être, il apaise les angoisses et permet de mieux connaître son corps."