



Article extrait de la revue l'Observatoire, n°99 Compétences psychosociales, 2019

www.revueobservatoire.be

Les ateliers “Conseil en image”

De l'acceptation de soi à la mobilisation de soi, en route vers une insertion positive

interview

par M. Frans
& C. Leclercq

Béatrice TATON
Directrice de l'asbl Vis à vis
Carine DARMONT
Coordinatrice

taton@visavis.be
darmont@visavis.be

www.visaavis.be

Vis à Vis ne s'est pas toujours appelée Vis à vis. Créée en 1983, l'asbl dénommée alors C.A.S.P.H. pour Centre d'Actions Sociales et Sportives pour Personnes Handicapées a, au fil du temps et des nécessités émergentes, diversifié son rayon d'action et élargi son public cible. Aujourd'hui, elle s'adresse à toute personne en situation de fragilité par rapport à son projet de vie, son épanouissement et son intégration sociale ou professionnelle. Ses activités se structurent autour de deux pôles, un pôle psychosocial et un pôle pédagogique.

Au sein de ce dernier, ont été réfléchies et traduites en projets des préoccupations qui font fréquemment frein à la remobilisation, la resocialisation et la réinsertion des personnes, telle l'image de soi. C'est sur ce terrain délicat mais qui peut se vivre comme une manière de se faire plaisir, de s'accorder un temps pour soi, de se présenter à soi et aux autres sous un nouveau jour, que l'Observatoire a rencontré Béatrice Taton et Carine Darmont.

Mots clés: image de soi, insertion socio-professionnel, formation, processus.

Quel est le public de Vis à vis et quels sont les objectifs généraux poursuivis par l'association Vis à vis avec celui-ci?

Notre public est un public précairisé, fragilisé, éloigné de l'emploi et parfois de la vie sociale. Ce sont des personnes qui ont peu, voire pas de qualifications professionnelles, ou qui ne possèdent pas toujours les codes sociaux, ou qui manquent de confiance en elles, bref ce sont des personnes très démunies pour affronter le marché de l'emploi; or, depuis quelques années avec les politiques d'activation, celles-ci doivent également faire preuve de remobilisation en vue d'une possible intégration professionnelle.

Au vu des exigences du marché de l'emploi et des difficultés de certaines personnes, cela peut sembler irréaliste; néanmoins, cela témoigne d'un

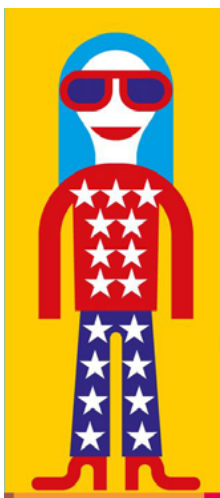
principe d'égalité, les mêmes droits, en ce compris le droit au travail, et les mêmes obligations, dont celle de mettre toutes les chances de son côté pour décrocher un emploi, valent pour tous et toutes.

Cela étant, dans les faits, les inégalités ont parfois la dent dure et les freins pour la réinsertion socio-professionnelle sont nombreux. Notre association travaille à réduire ceux-ci et cherche des solutions alternatives et parfois novatrices.

Ainsi, une halte-garderie a été créée pour permettre aux parents de se libérer de la préoccupation de la garde des jeunes enfants et de suivre une formation ou encore d'être rapidement disponibles pour un emploi sans être coincés face au manque criant de disponibilités d'accueil en crèche.

L'organisation d'un suivi psychosocial permet à chacun de s'inscrire dans un programme individualisé où différentes remises à niveau permettent de réduire les lacunes de base: modules de formation en français, en mathématiques, mais aussi utilisation d'internet, rédaction de CV.

Toujours dans le but de limiter les freins, la question de la mobilité a également été investie. Outre une formation au permis de conduire, Vis à vis a également réfléchi et mis en place des animations pour aider les personnes fragilisées à se déplacer. C'est savoir lire un plan ou un horaire de bus, utiliser Internet pour trouver des informations, être sensibilisé à la thématique de l'environnement, savoir ce que coûtent les différents modes de transport sur du long terme, etc. Elle utilise dans ce cadre des jeux développés par l'association



Empreintes, comme Optimove ou Playmob'ville qu'elle veille à adapter en fonction des participants.

Enfin, notre longue pratique a également mis en évidence un autre frein qui se rapporte à l'image de soi, à la manière dont on se voit, dont on se perçoit, dont on se donne à voir aux autres et dont on n'a pas toujours conscience, mais qui peut malheureusement, dans notre société du paraître, vite faire basculer dans le rejet, le mépris, la moquerie, le jugement sans appel.

C'est un sujet délicat, non?

Effectivement, il s'agit d'un domaine d'intervention délicat car cela touche au rapport au corps, à l'intime, à l'estime et à la confiance en soi, mais aussi à l'histoire personnelle de chacun, ses déboires, ses différences,

un accident, une vie trop dure. Une image de soi abîmée peut être le reflet d'une vie abîmée.

Mais nous sommes persuadés qu'il y a moyen de rendre la personne plus attentive à elle-même et du coup d'améliorer son estime de soi mais aussi de changer le regard qui l'accueille et se pose sur elle, de l'adoucir, de la rendre plus amène, plus conciliant; ce qui, toujours par effet domino, peut encore renforcer le sentiment d'aisance, de confiance, de bien-être de la personne, y compris dans ses relations aux autres.

Si nous n'avons pas le pouvoir de réécrire l'histoire de la personne, ni celui de redessiner ses traits, nous pouvons l'aider à se voir autrement, sous un jour plus positif, moins fataliste.

Parfois, une personne est physiquement négligée car elle ne se sent pas digne d'intérêt, elle n'a jamais eu droit au moindre compliment. Pourquoi, en plus de l'accompagnement psychosocial, ne pas l'amener par petites touches à mieux prendre soin d'elle-même, à quelques changements qui l'aideront à restaurer l'image qu'elle a d'elle-même?

Parfois, à l'inverse, une personne peut être très soucieuse de son look mais ne pas du tout maîtriser les codes sociaux - sa tenue est souvent inappropriée -, refuser les formations où le port de l'uniforme et de la charlotte est obligatoire car elle a le sentiment qu'on va se moquer d'elle, ou encore faire l'impasse sur l'hygiène.

Alors, oui, le sujet peut être franchement délicat mais il nous a semblé important de le travailler avec notre public dès lors que nous avons choisi comme axes de travail l'épanouissement de la personne et son insertion sociale et professionnelle.

Quel angle d'approche avez-vous décidé de choisir?

Nous avons pris un peu de temps pour réfléchir. Il ne fallait pas en effet

heurter notre public, ni lui ajouter un nouveau sujet de préoccupation, ni surenchérir la pression et les travers de notre société qui donne tellement d'importance au paraître, à la beauté (suivant certains critères plébiscités!), crée tellement de besoins superflus.

En attendant de tomber d'accord sur la meilleure manière de traiter de cette thématique en collectif, nous avons décidé de porter attention à cette question à chaque fois que nécessaire lors des entretiens individuels.

Puis, après de longues réflexions et discussions en équipe, nous sommes arrivés à la conclusion que le "conseil en image" était la meilleure porte d'entrée pour parler de l'image de soi et aborder, de la manière la plus diplomatique possible, la problématique de l'hygiène. Nous avons alors commencé à nous informer et à nous former (codes couleurs, morpho-silhouette, produits de soins "maison"...) pour être en mesure d'animer ces ateliers.

L'équipe se compose d'une esthéticienne, d'une coiffeuse, d'une psychologue et d'une formatrice en insertion socio-professionnelle. En dehors de ces ateliers sur l'image de soi que nous avons baptisés "Révélez-vous!"¹, Vis à vis dispose également d'un salon de bien-être social dans ses locaux.

Comment cela se passe-t-il avec vos stagiaires? De quoi parlez-vous? Quelles compétences psychosociales sont mises en travail?

L'atelier "conseil en image" n'est pas proposé d'emblée en début de formation. Il se déroule après quelques temps quand le groupe s'est approprié, que les liens de confiance se sont installés.

D'une durée de deux mois, cet atelier est une étape dans un processus plus large d'accompagnement vers l'insertion et le développement ou

1. Nous pouvons également décentraliser les ateliers pour répondre aux demandes d'autres services tels que des services ALE, des CPAS, des habitats permanents, des sociétés d'intérim ou le Forem

Parfois, une personne est physiquement négligée car elle ne se sent pas digne d'intérêt, elle n'a jamais eu droit au moindre compliment. Pourquoi, en plus de l'accompagnement psychosocial, ne pas l'amener par petites touches à mieux prendre soin d'elle-même, à quelques changements qui l'aideront à restaurer l'image qu'elle a d'elle-même?



l'acquisition de différentes compétences. L'estime de soi, qui passe en partie par l'image de soi, est une compétence essentielle car elle peut être le socle, le point de départ d'une démarche de changement plus en profondeur.

Nous introduisons la thématique de l'image de soi par quelques questions qui renvoient les participants à leurs propres expériences et ressentis. Qu'est-ce que faire bonne impression? Pourquoi est-ce important? A quoi pouvons-nous être attentifs? Qu'est-ce qu'on peut changer même si on n'a pas beaucoup de moyens?

Le monde du travail est exigeant. A compétences égales, l'employeur choisira la personne qui lui fera la meilleure impression. Bien sûr, cela ne passe pas uniquement par l'aspect extérieur mais être soigné a son importance. Cela permet d'être mieux considéré, mieux accueilli. C'est vrai dans le domaine de la réinsertion socio-professionnelle mais également dans la vie de tous les jours: à l'école où l'on va conduire et rechercher ses enfants, pour la recherche d'un logement, chez le dentiste. L'idée est de faire comprendre aux stagiaires l'enjeu de l'image dans les relations avec autrui et de le aider peu à peu à acquérir plus de compétences sur ce terrain.

Dans un deuxième temps, nous revenons sur l'importance d'être en accord avec soi-même, avec son

image, d'être bien dans sa peau, dans son corps avec ses imperfections. L'accent est mis sur l'acceptation de soi et va de pair avec la capacité à être critique face aux diktats de la mode, à la dictature de la minceur... édictés par notre société de consommation.

L'atelier "Conseil en image" n'a évidemment pas pour but de rendre les participants complexés, ni de les transformer ou de les déguiser en ce qu'ils ne sont pas. Nous sommes très attentifs aux limites à ne pas franchir. Nous ne jugeons pas, nous n'obligeons pas et nous ne dictons pas une conduite. Toutefois, nous suscitons la remise en question, le changement d'habitudes, la prise en compte des réalités pratico-pratiques. Les cheveux longs peuvent être difficiles à entretenir dans un logement mal équipé; une coupe courte peut faciliter la vie, en plus de rajeunir! Un uniforme a son utilité, il est imposé pour des questions de sécurité, pas pour empêcher les gens de s'habiller comme ils veulent!

Dans un troisième temps, nous discutons des codes sociaux qui ne sont pas écrits quelque part mais qui sont quand même des attendus dans les relations sociales. Peu à peu, nous amenons les participants par eux-mêmes à la conclusion qu'il vaut mieux adapter sa tenue en fonction du contexte, des circonstances. On se s'habille pas pareillement pour un soir de réveillon ou pour un entretien

d'embauche chez un employeur.

Nous sommes là aussi attentifs à susciter un esprit critique. Nous mettons aussi en travail la compétence "être inventif, trouver des alternatives, acheter malin". Il y a quantité de boutiques de seconde main où trouver de quoi se faire plaisir et habiller toute la famille. S'échanger les adresses peut être une bonne idée. Nous insistons sur la possibilité de prendre soin de soi et de son image sans devoir dépenser beaucoup d'argent. Nous proposons des trucs et astuces, des idées d'échanges, des recettes de produits sains et naturels, avec des ingrédients comme du lait, du citron, du yaourt, etc.

Lors des ateliers, nous leur en faisons la démonstration et les participants peuvent ensuite s'y essayer et s'offrir un soin mutuellement. Les dames peuvent aussi amener les produits de maquillage qu'elles ont chez elles, parfois en quantité, parfois inutilisés, parfois périmés. Nous faisons un tri avec elles, leur montrons comment les utiliser, les appliquer. Cela peut provoquer de vrais moments de détente et cela fait aussi partie des compétences psychosociales à acquérir. Quand on vit constamment dans le stress de ne pas être la hauteur, de ne pas répondre aux attentes, il faut savoir prendre du recul et oser se faire plaisir.

Nous pensons ici particulièrement aux mamans qui fréquentent nos

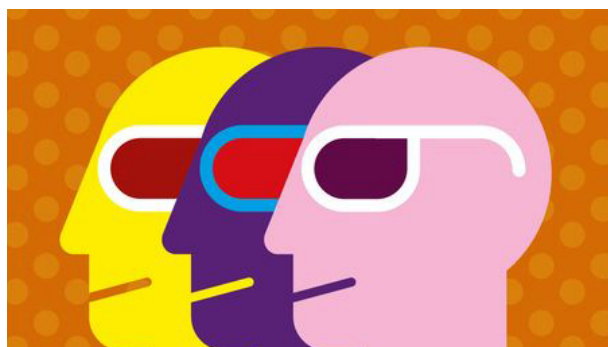
ateliers. Dans leur vie, les enfants, le quotidien prennent tant de place qu'elles s'oublient fréquemment. Il n'est pas commun pour elles de se voir accorder du temps, de l'attention, de discuter soins esthétiques, accords des couleurs. Mais si elles parviennent à jouer le jeu, elles en tirent un réel bien-être. C'est une façon de se reconnecter avec soi-même, de s'écouter, de rebooster l'estime de soi.

En plus des conseils échangés entre soi, nous confectionnons pour et avec chaque personne un dossier avec des conseils personnalisés. Il y a des photos avec différentes coiffures et maquillages qui peuvent leur servir de modèles pour les reproduire chez elles, des recettes de soins "maison", des listes de bonnes adresses, etc.

Comment est abordée la question de l'hygiène?

De fil en aiguille, la question pointe son nez. Par exemple, quelqu'un dira que porter de beaux vêtements ne sert à rien s'ils sont tachés, ou que les vêtements gardent parfois l'odeur de la transpiration... L'hygiène fait ainsi son entrée et peut déboucher sur toutes sortes de discussions. Comment entretenir son linge? Comment faire quand on n'a pas de machine à lessiver? Quels produits employer? Quels produits peut-on fabriquer soi-même? Pourquoi faut-il se laver tous les jours? Qu'est-ce que l'hygiène intime? Quel savon utiliser? Comment bien se laver les dents? Combien coûte une visite chez le dentiste?...

Toutes les questions sont possibles, toutes ne viendront pas systématiquement, cela dépend des participants, de ce que le groupe est mixte ou non. Mais on voit souvent que les idées font leur chemin, même après l'atelier.



Vos ateliers semblent reposer sur l'idée qu'il existe une profonde inégalité face au droit à être beau, élégant, à la mode...?

Oui, c'est vrai et avec ces ateliers, nous avons le sentiment de participer à la réduction de ces inégalités qui concernent des registres (la beauté, le bien-être, la mode...) qui, trop souvent, sont jugés comme accessoires, superflus, voire comme des zones de non droit, pour les personnes qui peinent à assurer leur quotidien.

Ce sont des inégalités difficiles à vivre et profondément injustes dans une société qui privilégie l'image et pousse constamment à la consommation; elles soulignent les différences, les écarts de classe; elles pénalisent les plus fragiles dans leurs efforts d'insertion sociale, leur désir de participation et d'inclusion.

Ce que nous voulons, c'est que les personnes fragilisées ne soient pas d'emblée mises hors jeu parce qu'elles ne savent pas, n'ont pas les moyens, financiers, culturels, de s'approprier et de valoriser leur image.

Cela nous semble d'autant plus important qu'aujourd'hui, avec le développement des nouvelles technologies, la compétence sociale "maîtrise de l'image de soi" se joue également sur les réseaux sociaux. Tout le monde consulte les réseaux sociaux, postent des selfies, commentent ceux des autres... Quand ils doivent faire la sélection d'un candidat, les employeurs ne se privent pas non plus de cette nouvelle source d'information.

Notre prochain défi sera de faire réfléchir nos stagiaires à leur utilisation des réseaux sociaux et à l'image publique qu'ils donnent à voir d'eux-mêmes et de leur vie sur la toile. De manière générale, nos stagiaires ont tendance à tout montrer sur les réseaux sociaux. Nous devons les aider à prendre conscience que cela peut leur causer du tort, amener des commentaires blessants, des "amitiés" mal intentionnées, du harcèlement... Nous devons les amener à savoir poser des limites, à dire non.

Les nouvelles technologies renforcent encore l'importance de l'image dans notre société, et de l'image de soi en particulier quand on pense à cette manie des selfies. Mais elles permettent aussi de manipuler, de "photoshoper" ces images, ces portraits. Nous craignons que cette tendance finisse par créer plus encore de dégâts dans l'estime de soi de nombreuses personnes. Le risque est que les gens peinent de plus en plus à s'aimer en vrai. Ils aimeront leur image virtuelle et détesteront celle qu'ils voient dans leur miroir. Or, sans un minimum d'estime de soi, on peine à trouver sa place parmi les autres et plus largement dans la société.