

4èmes rencontres Haut-normandes L'Obésité, tous concernés!

Silhouette obèse et mésestime de soi : comment
se réconcilier avec soi-même?

Adeline RAIMBAULT
Socio-esthéticienne

Elodie DIOLOGENT et Mathilde RIGUET
Psychologues





Qui est concerné ?

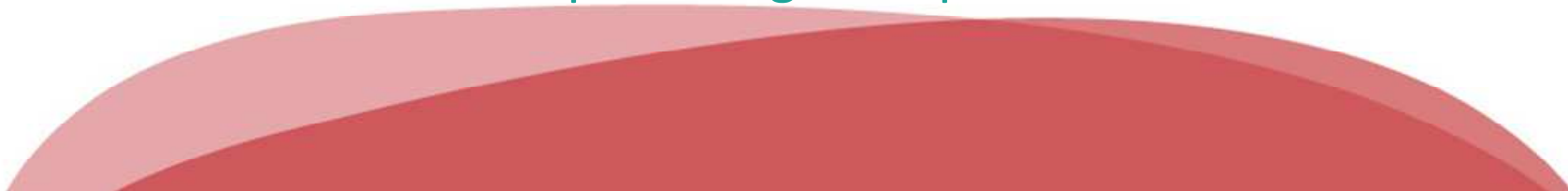
Le projet thérapeutique

Notre particularité : la socio-esthétique

Estime de soi et acceptation

Retour sur notre expérience (dans l'attente des statistiques)

Quelques images de patients...





Qui est concerné?

- Personnes ayant une estime de soi faible
 - Echelle d'estime de soi de Rosenberg (EES)
- En souffrance vis-à-vis de leur corps
 - Dismorphophobie
- Adultes en surpoids ou obèses

ou

- Adultes ayant eu une perte de poids importante (avec ou sans chirurgie bariatrique)

⇒ **L'investissement dans le protocole demande à la personne d'être disponible**

⇒ **3h par session pendant 2 mois**

⇒ **8 sessions au total**





Qui est concerné?

Une problématique commune



HystenikFamily

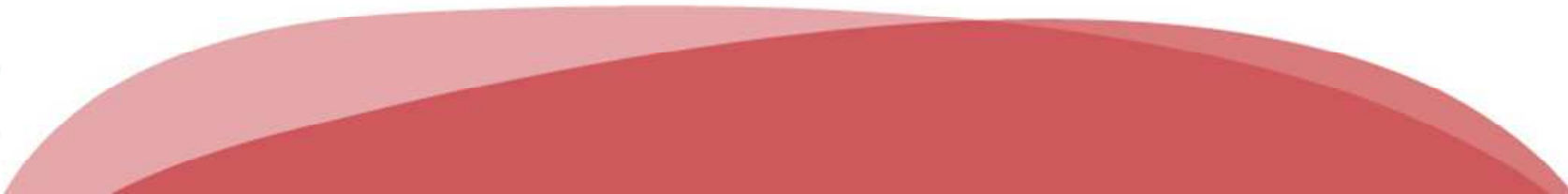
- Personnes insatisfaites de leur corps
- Insatisfaction insupportable, obsédante voire handicapante au quotidien
- Insatisfaction ayant des conséquences significatives sur l'humeur (anxiété, dépression, dépendance...)





Le projet thérapeutique

- Favoriser le réinvestissement de son image corporelle, se réconcilier avec son corps
 - Améliorer l'estime de soi
- Diminuer la charge anxieuse en apportant un moment de bien-être
 - Initier aux techniques « d'auto-soin »
 - Favoriser la socialisation à travers les ateliers collectifs
 - Développer de nouvelles compétences utiles à leur bien-être
 - Appréhender l'image du corps via l'activité physique





Notre particularité : la socio-esthétique

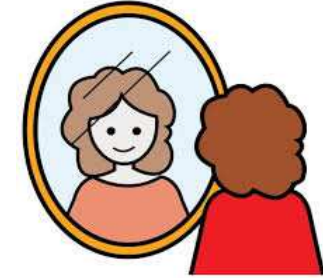
Qu'est-ce que la socio-esthétique?

- Une spécialisation à l'esthétique, présente en milieu médical, social et carcéral
- Un accompagnement et une aide à la personne fragilisée par la maladie, en souffrance physique et/ou psychologique, grâce à l'outil esthétique
- Prise en charge individuelle ou en groupe
- S'adresse à tous : enfants, adolescents, hommes et femmes
- Un travail en collaboration avec l'équipe pluridisciplinaire





Notre particularité : la socio-esthétique



Se réconcilier avec son corps :

- ❖ Grâce à des ateliers progressifs pour apprendre à se regarder de nouveau dans un miroir
- ❖ Par des mises en situation face au miroir
- ❖ En réenclenchant un jugement positif sur soi
- ❖ En prenant conscience des reliefs de son corps
- ❖ En apprenant à se mettre en valeur
- ❖ En prenant de la distance par rapport à « l'idéal de beauté » affiché dans les médias
- ❖ En retrouvant confiance en soi et en s'affirmant





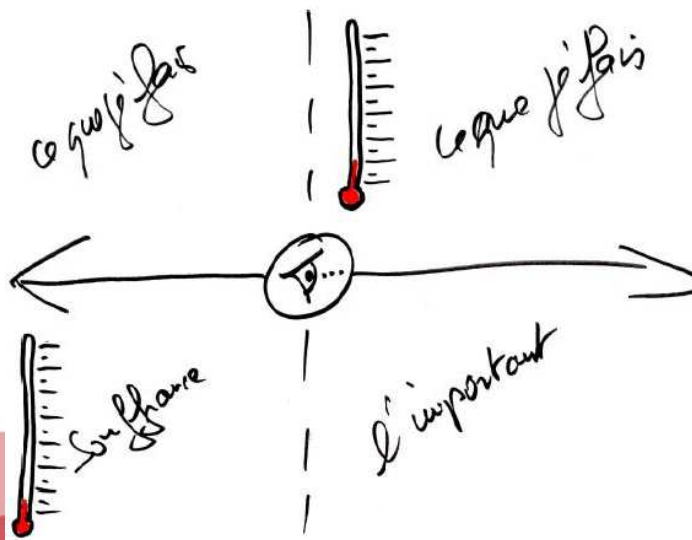
Estime de soi et acceptation



L'aspect psychologique

Utilisation d'une métaphore sur le thème du développement personnel, métaphore reprenant l'histoire de vie de la personne

Abord théorique : la thérapie d'acceptation et d'engagement - **ACT**





Retour sur notre expérience (dans l'attente des statistiques)

Les témoignages des personnes ayant participé au protocole nous ont permis de constater une évolution positive sur :

- L'estime de soi
 - L'acceptation de leur corps, de leur image
 - La visualisation de leur corps
 - L'affirmation de soi
 - L'anxiété
 - La gestion du stress
 - La bienveillance envers soi-même
-
- Les personnes nous expriment oser davantage, s'exprimer différemment (dire non), moins penser (ou ne plus penser) à leur image avant d'agir.





Quelques images de patients...





Merci !

