

# Bien-être, beauté et handicap

## I. CONTEXTE

Le bien-être et la beauté représentent des marchés en pleine expansion. S'ils n'échappent pas à la crise, ils continuent pourtant à se développer, proposant de nouveaux services, de nouvelles gammes de produits qui rencontrent un succès non-négligeable.

Lors de nos groupes de réflexions et de nos participations à divers colloques, nous avons pu constater que ce secteur d'activité faisait timidement son entrée dans les centres de jour et d'hébergement.

En investiguant plus avant, nous nous sommes aperçus que certaines méthodes et soins offraient des résultats extraordinaires avec des personnes porteuses de handicap.

Malheureusement, nous avons également remarqué que, en Belgique, ces services ne sont proposés que dans certains centres et qu'ils restent difficilement accessibles aux personnes non-institutionnalisées.

## II. DEVELOPPEMENT

### II.1. Bien-être et handicap

Lorsque le handicap est physique, la recherche constante du bien-être corporel est synonyme d'une meilleure qualité de vie. En effet, le corps est médicalisé, manipulé, parfois plusieurs fois par jour. La personne peut alors se sentir véritablement « dépossédée » d'une partie d'elle-même, notamment dans les cas de grande dépendance.

Certaines méthodes de découvertes sensorielles et/ou de relaxation peuvent lui permettre de se réapproprier son corps mais aussi de soulager la douleur et d'éprouver une réelle sensation d'apaisement et de confort.

Ces méthodes sont également très efficaces pour atténuer certains troubles du comportement mais aussi pour favoriser la vie relationnelle et la communication, par exemple chez les personnes autistes ou porteuses d'une déficience mentale.

Le snoezelen en est une excellente illustration. Né aux Pays-Bas dans les années 70, il est issu de la contraction des mots « snuffelen » - renifler – et « doezelen » - somnoler, en d'autres termes : éprouver, ressentir, d'une part, et se détendre, se relâcher, de l'autre.

Il se définit davantage comme une approche, un concept, que comme une méthode ou une thérapie.

Il consiste à créer un espace favorable à la détente, la découverte de soi, l'exploration des sens. En aménageant une pièce avec du matériel adéquat (colonnes à bulles, coussins, matelas à eau...) et en y associant des lumières douces, des couleurs et des sons apaisants, le snoezelen peut se révéler être une véritable source de bien-être.

Quelque soit le type de handicap, et même en dehors de l'espace consacré (par exemple dans un cadre naturel), il offre un instant d'apaisement, durant lequel chaque personne, suivant son propre rythme, pourra être à l'écoute d'elle-même et s'ouvrir au monde extérieur, en expérimentant toutes sortes de sensations, le tout dans un climat de confort et de sécurité.

Dans certaines institutions, l'esprit snoezelen commence à se développer et à s'appliquer au quotidien. Poursuivant ce même objectif d'ouverture et de bien-être, des centres n'hésitent pas à y associer d'autres méthodes, telles que l'hippothérapie, les massages aux huiles essentielles, l'aqua-relax dont la chaleur de l'eau et l'état d'apesanteur prodigent une détente quasi instantanée... D'autres réaménagent les espaces de vie communs, en y apportant des couleurs ou en modifiant la luminosité...

Outre les bienfaits corporels, cette nouvelle approche génère un mieux-être global dont les répercussions psychologiques et sociales sont indéniables. De plus, ces techniques de relaxation et ces moments d'éveil multi-sensoriel favorisent l'épanouissement de la vie affective, relationnelle et/ou sexuelle.

Au cours d'un de nos groupes de travail, un éducateur nous relatait le cas d'un usager qui refusait de s'alimenter. Quelques séances de snoezelen lui permirent de recouvrer rapidement l'appétit.

Un autre professionnel nous expliquait que la relaxation en milieu aquatique associée à d'autres méthodes de balnéothérapie se révélait indispensable pour améliorer le sommeil de résidents mais aussi pour faciliter les soins.

Nous pouvons également évoquer les propos de Bernadette Soulier - médecin et sexologue français, spécialisée en matière de handicap - qui, lors d'un colloque, parlait de l'usage de la relaxation pour réduire les tremblements chez les personnes infirmes moteur cérébral.

Elle nous rapportait également que, en France, pour certains handicaps ou maladies chroniques, des cures thermales de 21 jours étaient prescrites et partiellement remboursées.

## II.2. Beauté et handicap

Malgré les efforts des associations parfois soutenues par les médias, en matière de démythification et de sensibilisation du grand public, le handicap génère encore des craintes, voire de l'incompréhension. La plupart des gens ne savent pas comment réagir lorsqu'ils croisent une personne handicapée.

Quand il est visible, le handicap suscite des regards parfois curieux, souvent gênés, voire fuyants. Si l'intention n'est pas toujours malsaine ou misérabiliste, ces regards agissent pourtant comme de véritables miroirs, renvoyant à la personne handicapée une image très dévalorisante d'elle-même.

Les répercussions relationnelles et psychologiques peuvent être très lourdes. Certaines personnes en arrivent à ne plus sortir de chez elles, de peur d'affronter le monde extérieur. Leur confiance en elles s'étiole, les rapports sociaux se compliquent, l'image du corps devient intolérable.

Ce constat est d'autant plus vrai, lorsque le handicap physique survient brutalement. La personne doit faire le deuil de son corps valide et accepter cette nouvelle image de soi. Il faut ensuite qu'elle ose sortir de l'isolement...

Depuis quelques années, divers ateliers relatifs à la beauté se développent en institution. On y propose toutes sortes d'activités telles que des soins du visage, soins esthétiques, maquillage, coiffure, rasage, manucure... . Il y a aussi les ateliers de relooking où l'habillement occupe un rôle central. Certains centres organisent des défilés et publient même dans leur revue les témoignages des personnes relookées, accompagnés des photos « avant-après ».

Il y a également des ateliers « découverte de soi » ou « séduction », au cours desquels, grâce à des photos, des miroirs..., la personne peut (ré)apprendre à accepter son image et à retrouver confiance en elle.

L'alimentation commence également à faire partie des préoccupations institutionnelles, les surcharges pondérales étant nombreuses, notamment chez les personnes handicapées mentales.

Tous ces services ont déjà démontré leur efficacité au niveau des relations et de l'épanouissement personnel.

Si nous ne pouvons qu'encourager ces initiatives, nous déplorons par contre le fait qu'elles ne soient pas à la portée d'un bon nombre de personnes non-institutionnalisées. En effet, les obstacles sont multiples. Un des premiers est l'inaccessibilité architecturale des instituts de beauté, boutiques, salons de coiffure...

Il y a aussi le personnel qui ne sait pas toujours comment accueillir la personne handicapée. A titre d'exemple, toutes les esthéticiennes ne sont pas aptes à faire le transfert d'une cliente paraplégique sur la table de soin ou dans le banc solaire. Un coiffeur peut mal comprendre la demande d'un client sourd et muet, si celui-ci n'est pas accompagné d'un interprète en langue des signes...

Un autre facteur est le coût élevé de certains soins, services et/ou produits auxquels beaucoup de personnes handicapées sans emploi, bénéficiant uniquement d'une allocation doivent renoncer.

Quant aux tarifs des soins à domicile qui pourraient résoudre le problème de l'inaccessibilité des lieux, ils sont exorbitants. Pour se faire une idée, il suffit d'aller surfer sur le site [www.quefaire.be](http://www.quefaire.be), dans la rubrique « petites annonces/à domicile (soins du corps) » :

- Modelage d'ongles 45,00 €
- Massages 50,00 €
- Maquillage 30,00 €
- ...

Suivre la mode n'est pas non plus chose aisée, vu l'absence totale de vêtements adaptés dans les magasins de grande distribution et le prix des articles à commander par internet<sup>1</sup>.

Nous pouvons aussi évoquer le coût des prothèses et des voiturettes.

L'assurance soins de santé couvre toute une série d'aides à la mobilité<sup>2</sup>. Néanmoins, celles-ci n'ont pas une vocation esthétique mais purement fonctionnelle. Chez les bandagistes, il existe pourtant des voiturettes personnalisées, colorées ou fabriquées dans un matériau particulier, qui s'intègrent complètement à l'identité et au look de son propriétaire mais qui sont impayables dans la plupart des cas.

De même, les prothèses décorées, par exemple avec « effet tatouage », peuvent ajouter au style recherché. Certaines personnes préfèrent adopter une prothèse donnant l'illusion d'un véritable membre, même si elle n'a aucune utilité fonctionnelle.

---

<sup>1</sup> [www.asph.be](http://www.asph.be), analyses 2008 : "Mode et Handicap"

<sup>2</sup> Voiturettes manuelles ou électroniques, scooters, cadres de marche et, dernièrement, également voiturettes et tables de station debout, et systèmes de commande.

### III. CONCLUSION

Les ateliers de bien-être se multiplient dans certains centres de jour et d'hébergement. Les résultats sont indéniables et la recherche de l'épanouissement et du confort des usagers commence à prendre sa place dans le quotidien institutionnel.

Nous l'avons vu, l'aspect extérieur joue également un rôle essentiel dans le rapport aux autres et à soi-même. Même s'il ne constitue pas l'apanage du bien-être, il fait partie de notre identité et de l'image que nous renvoyons. Quelques centres l'ont bien compris et s'attellent à en offrir les moyens à leurs usagers, en fonction de leurs réalités institutionnelles. Malheureusement, les personnes non-institutionnalisées rencontrent énormément de difficultés à bénéficier de ces services.

Il reste encore un énorme travail de sensibilisation et beaucoup de moyens à déployer pour qu'enfin, le handicap soit démystifié et pour que la personne déficiente accède au mieux-être.

En attendant, plusieurs choses pourraient être envisagées comme la formation des professionnels de la beauté et du bien-être à l'accueil des personnes handicapées et, à l'inverse, des formations continues aux techniques de relaxation, d'éveil sensoriel ou de relooking pour les éducateurs.

Enfin, pourquoi ne pas imaginer des tarifs préférentiels pour faciliter l'accès aux soins esthétiques et relaxants, au même titre que les événements culturels à tarifs réduits ?

Au vu des bénéfices et de l'efficacité résultant de ces diverses initiatives, la réflexion vaut sans doute la peine d'être menée.

**Date :** 24 juin 2009

**Chargée d'analyse :** Adriana Ciciriello  
Animatrice

**Responsable de l'ASPH :** Gisèle Marlière  
Secrétaire Nationale de l'Association  
Socialiste de la Personne Handicapée.