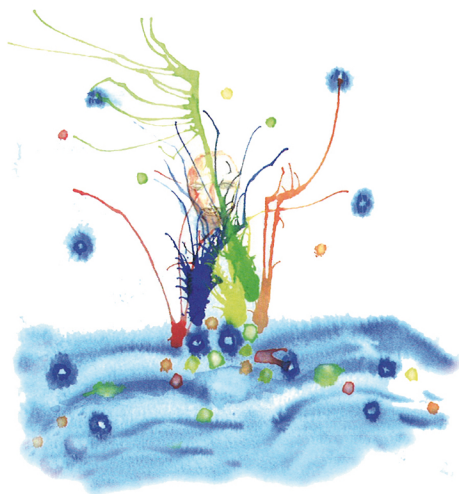


# *Re-trouver l'estime de soi*

(Se) mettre en beauté  
Dévoiler sa personnalité

Colette **Bizouard** - Danielle **Roche**

*2<sup>e</sup> édition*



Comprendre les personnes



Chronique  
Sociale

La *Chronique sociale* est à la fois un organisme de formation et de recherche et une maison d'édition. Fondée à Lyon en 1892, elle s'est préoccupée dès ses origines de sensibiliser aux évolutions de la société et de suggérer une organisation de la vie collective plus solidaire et plus respectueuse des personnes.

Actuellement, les *Éditions de la Chronique sociale* publient des ouvrages et des jeux pédagogiques qui contribuent à mettre en œuvre ces orientations. Issus de pratiques professionnelles et sociales, ils sont au service de tous ceux qui s'efforcent de mieux comprendre le monde.

Chacun pourra s'approprier ces outils et les utiliser, tant pour son développement personnel que pour une action collective efficace.

**Pour plus d'informations :** [www.chroniquesociale.com](http://www.chroniquesociale.com)

*Dessins :* PATMAJ

*Couverture :* RMS

*Responsable des Éditions :* André Soutrenon

*Correction :* C. Hadley et A. Rigo

*Imprimeur :* Sepec

*La reproduction partielle et à des fins non commerciales des textes publiés par la "Chronique Sociale" est autorisée à la seule condition d'indiquer la source (nom de l'ouvrage, de l'auteur et de l'éditeur), et de nous envoyer un exemplaire de la publication.*

Chronique sociale, Lyon, Dépôt légal : février 2015  
édition numérique PDF : novembre 2016

Colette Bizouard - Danielle Roche

*Préface de David Le Breton*

*Postface de Charles Gardou*

# Re-trouver l'estime de soi

*(Se) mettre en beauté*

*Dévoiler sa personnalité*

Comprendre  
les personnes



**l'essentiel**

 **Chronique  
Sociale**

1, rue Vaubecour - 69002 Lyon Tél. : 04 78 37 22 12



# Re-trouver l'estime de soi

<i>Préface</i> de David Le Breton .....	7
<i>Avant-propos</i> .....	9
<i>Introduction</i> .....	11
<b>Première partie : Le corps et la beauté à travers les âges ... 15</b>	
<b>Chapitre 1 : Historique</b> .....	<b>17</b>
De l'Antiquité au Moyen Âge .....	17
Le Moyen Âge .....	24
De la Renaissance au XVII <sup>e</sup> siècle .....	27
Les Temps Modernes .....	28
Fin du XIX <sup>e</sup> siècle et début du XX <sup>e</sup> siècle .....	31
<b>Chapitre 2 : Esthétique aujourd'hui</b> .....	<b>41</b>
De quoi est faite la beauté ? .....	41
<b>Chapitre 3 : Le corps</b> .....	<b>47</b>
Corps estimé .....	48
Corps nié .....	48
Le handicap, la laideur et la honte .....	50
Le tatouage : corps estimé ou/et corps nié .....	52
Le corps en relation .....	52
Le langage du corps, les gestes .....	53
Risque de dictature .....	57
<b>Deuxième partie : Esthéticienne aujourd'hui ... 61</b>	
<b>Chapitre 4 : Les rôles de l'esthéticienne</b> .....	<b>63</b>
Rôle d'éducateur .....	63
Rôle psychologique .....	65
Rôle social .....	66
<b>Chapitre 5 : Esthétique et esthéticienne en hôpital</b> .....	<b>69</b>
Les personnes et les lieux .....	69

<b>Chapitre 6 : Vivre-Réunifier la personne.....</b>	<b>73</b>
Le passage.....	73
Le rôle de l'esthéticienne auprès de ces personnes disloquées.....	73
Les personnes sujets de soins .....	74
Les moyens .....	76
<b>Chapitre 7 : Revivre-Redonner une identité .....</b>	<b>83</b>
L'entre-deux.....	83
Panser et penser son corps .....	84
Placer sa conscience.....	84
Chercher une image positive.....	85
Se réconcilier avec son image.....	86
Rechercher une image positive .....	87
Accepter soi par soi et par les autres.....	88
Se dévoiler .....	92
Se trans-former pour re-naître.....	93
Acquérir une assurance .....	94
Se regarder dans un miroir.....	96
<b>Chapitre 8 : Pourquoi souffrir pour être belle ? .....</b>	<b>99</b>
Un peu d'histoire .....	99
Créer le changement .....	100
Parcours .....	101
<b>Plaidoyer pour une profession.....</b>	<b>113</b>
Un rôle double .....	113
Des lieux de travail diversifiés.....	113
Un projet avec la personne.....	114
Une profession à promouvoir et renforcer .....	115
<b>Conclusion.....</b>	<b>117</b>
<b>Postface.....</b>	<b>119</b>
<b>Bibliographie .....</b>	<b>121</b>

# Préface

---

La beauté est sans doute cette qualité essentielle qui réside moins en soi que dans le regard de l'autre. Elle est rayonnement, comme l'énonce le discours populaire, car elle est diffuse, insaisissable, éminemment subjective, tout en manifestant pourtant une force d'attraction conférant un statut particulier dans les relations sociales. La beauté est mystère, au sens étymologique de ce terme, c'est-à-dire secret partagé, émanation intime qui modifie le regard des autres sur soi. C'est à une méditation sur la mise en valeur de soi, la recherche intérieure de la beauté, que nous convie cet ouvrage sur l'histoire et surtout la pratique des soins esthétiques. Après un rapide survol des usages sociaux et culturels de la beauté, les deux auteures se livrent à un plaidoyer pour les soins esthétiques par le plaisir qu'ils dispensent dans les mille scansions du quotidien, jouissance tranquille de se sentir sans distance à soi. Soins du corps, maquillage, harmonie des vêtements, de la coiffure, etc. l'invitation est faite à **s'accorder le temps et la légitimité de plaire**, ou du moins **d'offrir de soi une image propice**. Le souci de séduire, ou simplement d'offrir de soi une meilleure version en toutes circonstances relève du jeu de vivre, de la saisie heureuse d'un instant qui se renouvelle sans cesse puisque toute occasion est bonne. La prodigalité des plaisirs possibles dépend de soi chaque jour, en sollicitant de nouveaux usages. Cette attention à soi, qui est aussi souci des autres, est une passion singulière de la surface des choses, au sens où Paul Valéry pouvait dire que « le plus profond, c'est la peau ». Elle est une composante ludique de l'existence, une attitude envers le monde.

Cette esthétique journalière diluée dans les soins du corps, dans l'apprêt qui prélude à la sortie dans la cité n'est pas seulement un exercice narcissique, mais une contribution à la fois mineure et essentielle au **plaisir du lien social**. La conjugaison du plaisir d'être en accord avec soi et de susciter le regard prodigue ainsi la jubilation de marcher dans la ville ou d'entrer en contact avec les autres. Mais donner une image plaisante de soi, quel que soit son âge ou son sexe, participe du climat moral de la vie collective. Tout détail contribue au motif général, et sa négligence soustrait à la qualité de l'ensemble.

L'esthéticienne accompagne parfois la recherche d'un style propre, elle réalise des soins qu'il serait délicat de faire seul, elle donne des conseils aux femmes, et maintenant de plus en plus aux hommes qui les sollicitent. Bien entendu, mais je n'y insisterai pas, le métier d'esthéticienne prend aussi une valeur grandissante dans le contexte du culte des apparences de nos sociétés occidentales, cet impératif de jeunesse, de vitalité, de négation de

toute trace de vieillesse et de mort. La beauté est aussi devenue un travail, un apprentissage, une règle de savoir-vivre, elle se devait d'avoir aussi ses experts.

Mais l'esthéticienne ne se cantonne pas dans les soins ordinaires de ceux qui viennent la consulter et repartent ensuite tranquillement chez eux avec le sentiment d'un bien-être accru. L'une des auteures de l'ouvrage évoque avec émotion son expérience au sein de l'hôpital avec des personnes gravement blessées ou malades. L'esthéticienne est alors un rappel de l'exigence de vivre qui animait le patient avant le drame. Elle est aussi un lien avec son avenir, au-delà de la souffrance éprouvée, elle ouvre vers les prochaines rencontres, la nécessaire **restauration de l'estime de soi**. Elle éveille aussi le présent en lui procurant le plaisir d'un soin qui relève du jeu avec soi en s'éloignant enfin du curatif et du douloureux, c'est une renaissance du corps de relation et de plaisir. Il s'agit maintenant à l'inverse de recréer l'unité de la personne fragmentée dans son histoire et dans son corps, parfois brisée. Les soins de l'esthéticienne remodelent symboliquement les limites de la peau, les contours du visage, ils dessinent la frontière entre soi et le monde, soi et les autres. Ils rétablissent l'alliance, même si la souffrance ne disparaît pas d'un trait. Le blessé retrouve des repères d'identité, une re-narcissisation, qui autorisent une lutte plus incisive contre l'adversité, la mutilation, la défiguration. Avec le soutien d'une esthéticienne, partie prenante de l'équipe hospitalière, le blessé s'efforce peu à peu d'habiter à nouveau la demeure de son corps, de se réapproprier une image de soi qui ne s'inscrit pas en permanence dans le rappel de ce qui a été perdu dans l'accident.

Dans certaines institutions accueillant des personnes âgées, la démission de l'identité propre se traduit par la négligence apportée à la toilette, à la présentation de soi. L'indifférence à son visage, à sa coiffure est une étape symboliquement décisive dans le renoncement à soi et aux autres. Le visage devient inutile, comme le corps, chiffon jeté en attendant la mort. Mais le soignant qui s'arrête et reconnaît la pleine humanité de la personne qu'il a devant les yeux restaure la dimension symbolique. Pour déplier un visage amer et renfermé, un autre visage suffit. D'où l'importance, là aussi des ateliers d'esthétique qui permettent aux personnes âgées d'entretenir leur visage, leur coiffure, leur apparence, de soigner leur corps. On ravive alors un narcissisme élémentaire sans lequel l'existence n'est pas possible mais dont l'individu rejeté ou blessé s'était peu à peu détaché dans une sorte de honte, de dégoût de soi. Le sentiment de la beauté doit régner sur les faits et gestes de la vie de la naissance à la mort, il traduit l'éveil au monde.

*David Le Breton  
Anthropologue  
Université de Strasbourg II*



# Avant-propos

---

« La beauté agit même sur ceux qui ne la constatent pas. »

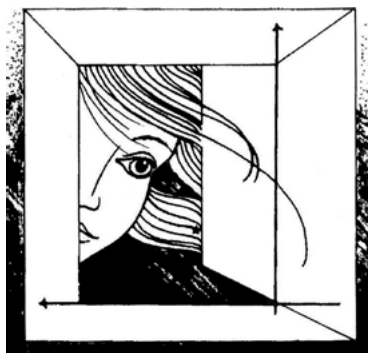
Jean Cocteau

Écrire sur la beauté, sur l'art de se parer, en cette période où nous avons tendance à dramatiser le moindre événement dérangeant, où les publications savantes et souvent pessimistes abondent, peut sembler le comble de la futilité et une gageure insensée.

Pourtant, nous constatons que cette recherche de beauté se retrouve à travers tous les âges et tous les pays du monde et nous sommes persuadées que, de tous les temps, les soins de beauté ont eu **un rôle social** : ils semblent le reflet des civilisations, ils contribuent à **l'épanouissement de l'être**.

Aujourd'hui, le rôle de l'esthéticienne bien compris devrait avoir une part active dans la vie de la cité.

Nous espérons que ces quelques pages vous rendront service et vous aideront à mieux comprendre l'importance des soins esthétiques dans **le renforcement de la personnalité**.





# Introduction

---

« Il y a des espèces de beauté qui ne sont pas belles, Qu'est-ce que la beauté ? Je n'en sais pas plus que vous.

*La beauté est relative. À un Africain, la Vénus de Milo pourrait être affreuse. Ce que je regarde est une image qui ne m'est pas indifférente. »*

Magritte

## Beauté

**Qu'est-ce que la Beauté ?** Nous avons en vain cherché dans certaines encyclopédies. Elles ignorent ce mot ! Est-ce une omission volontaire ? Mystère... On peut se poser des questions.

D'autres dictionnaires définissent la beauté : mot nouveau, mot récent. Les physiiciens auraient-ils besoin d'alléger leur tâche ou au contraire de matérialiser nos concepts de beauté, de séduction ? Concepts qui apportent dans notre vie des stimuli de rêve, de légèreté, d'évasion, qui nous sortent d'une quotidienneté parfois écrasante.

Si vous continuez à chercher, vous aurez beaucoup plus de chance dans le *Littré* de 1876, qui consacre à ce terme deux pages sur deux colonnes. Le *Littré* s'étend sur toutes les formes de beauté, physiques et morales, des êtres animés et inanimés. Il la définit comme la qualité de ce qui est « beau ». Il appartient à l'esprit, c'est-à-dire à l'entendement, de juger de la beauté parce que juger de la beauté, c'est juger de l'ordre, de la proportion, de la justesse<sup>[1]</sup>. Les fondements de la beauté ne seraient-ils pas définis dans ces lignes ?

D'autre part, le *Robert* dit que le mot « beauté » date du XI<sup>e</sup> siècle, qu'il a remplacé les mots latins *pulcher*, *decorum* et *formosus*. C'est la première manifestation du « Bien ». Le Beau se définit comme ce qui fait **éprouver une émotion esthétique**, ce qui plaît à l'œil. Toujours d'après le *Robert*, la Beauté est dérivée du Bien et le Beau est dérivé du Bon.

Le *Dictionnaire étymologique Robert* nous dit que « Beauté » vient de *bellus*, diminution du mot *dunamaî* (pouvoir) et *dunamis* (force).

---

1. É. Littré, *Dictionnaire Littré*, 1875, p. 321.

Le *Dictionnaire philosophique* de L.-M. Morfaux reprend l'idée du dictionnaire de Littré que le caractère de ce qui est beauté peut s'appliquer aux choses, aux personnes, aux œuvres d'art. D'après l'auteur le mot dérive du latin populaire *bellitas*.

Que pouvons-nous tirer de toutes ces approches du concept « beauté » ? Que ce mot est un concept relativement nouveau qui assimile beauté à bonté au XI<sup>e</sup> siècle, que rien dans l'univers n'échappe à la beauté, que le sentiment et le jugement de beauté sont très subjectifs, varient avec les sensibilités, que ce concept obéit à certaines règles (proportion, justesse et harmonie) qui varient cependant avec les époques, les lieux, les cultures. Nous pouvons faire nôtre cette réflexion d'Edgar Morin « *la beauté se dérobe à cette définition, ce n'est pas un concept mais une perception subjective* ».

La parure, l'art de se parer, existe depuis la nuit des temps et les objets de toilette et de beauté donnent des indications précieuses pour les anthropologues sur les civilisations et leur culture à travers les âges.

De nos jours, la beauté des personnes commence par la propreté, la netteté du corps entier et des vêtements. Elle continue par « l'art de se parer » c'est-à-dire une recherche de soins personnalisés, une coiffure légère, un maquillage « bonne mine », un choix de vêtements adaptés à son activité, à son physique, d'accessoires, petites parures qui allègent, égayent : signe de santé, en somme.

Ce n'est pas un sujet frivole, il est au cœur de la culture d'une société, il en est le reflet. Il suffit de lire l'article d'une journaliste du *Monde*[2] sur la Conférence mondiale des femmes à Pékin ; elle y raconte son bonheur de voir tous les costumes recherchés, colorés des femmes du tiers-monde et son désespoir, semble-t-il, devant la monotonie du costume américain et européen.

Actuellement, les jeunes femmes, les jeunes filles et les jeunes gens ont, pour la plupart, des corps sains et harmonieusement développés. Hélas, malgré les conseils divers, presse spécialisée et autres, on constate une négligence regrettable dans leur mise, vêtements, chaussures et coiffure. L'uniformité des tenues unisexe semble ôter à celles-ci toute apparence féminine. On a parfois l'impression d'un refus volontaire de séduction, mais peut-être s'agit-il d'une certaine tendance à se séparer, à mettre de la distance ou au contraire à se regrouper sous le même aspect extérieur.

L'expérience qui illustrera nos propos est celle d'*esthéticienne en milieu hospitalier* auprès des personnes handicapées, handicap dû surtout aux accidents de la circulation ou à l'exercice d'un sport. Ces personnes en pleine activité sont passées en quelques instants à l'état de personnes handicapées

---

2. *Le Monde*, 16 septembre 1995.

## Chez le même éditeur



### *Habiter son corps - Découvrir son être* Vittoz, une méthode, une psychothérapie Michelle Bussillet

192 p. - L'essentiel

Roger Vittoz (1863 - 1925) était médecin généraliste. Humaniste, il considérait l'être humain dans sa globalité. Il était donc ouvert aux problèmes psychologiques de ses patients.

La méthode qu'il a mise au point est psychocorporelle : elle s'adresse au corps anatomique, au corps des émotions, aux résonances de l'esprit dans le corps...

La pratique Vittoz concerne d'abord le corps conscient, senti. En s'exerçant à vivre pleinement les sensations, la personne vit dans la réalité, dans une meilleure relation avec elle-même, avec le monde, avec les autres... Sa pensée en est enrichie. Elle reprendra dans sa vie quotidienne les expériences qui lui sont proposées en séance, avec le projet d'une meilleure gestion de sa vie quotidienne.

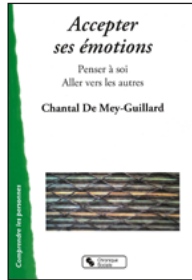
Mais chemin faisant, des résonances symboliques se font jour, qui élargissent la connaissance de soi. Parfois des souvenirs occultés reviennent.

C'est ce travail psychosensoriel, dans un va-et-vient entre le réel et le symbolique, que Michelle Bussillet présente au lecteur. Il s'agit bien d'une psychothérapie qui prend en compte l'être humain dans sa globalité, qui le rend acteur de son évolution. La présentation de vignettes cliniques permet de comprendre comment se fait le passage de la gestion du quotidien à l'approche du symbolique, comment travail sensoriel et langage se croisent.

D'autre part, on trouve dans ce livre le témoignage de personnes qui, sans se situer forcément comme psychothérapeutes, utilisent les exercices et l'esprit du Vittoz dans leur profession : infirmiers, psychomotriciens, éducateurs, enseignants...

Cette nouvelle édition tient compte de l'évolution de notre société, des difficultés sociétales, en particulier de la souffrance au travail et de l'impact sur le quotidien.

## Chez le même éditeur



### *Accepter ses émotions* *Penser à soi - Aller vers les autres*

**Chantal De Mey-Guillard**

96 p. - L'essentiel

Il est grand temps de prendre soin de soi et de veiller à ses émotions. Mais de quelle façon? On pense toujours à soi, peut-être déjà trop ou pas assez... ou pas comme il faudrait.

Alors comment aborder cette question d'un point de vue qui nous étonnerait, nous surprendrait?

Prendre soin de soi est, dans cet ouvrage, prendre conscience de ses émotions, positives ou négatives, et apprendre à les accepter en tant que telles pour mieux les gérer. C'est-à-dire, ne pas les fuir, mais les identifier et les analyser.

Nous partirons de nos émotions en essayant d'éclairer cet aspect, par *la troisième vague des Thérapies cognitives et comportementales (TCC)*. Puis dans la deuxième partie nous aborderons les exercices pratiques.

Ces exercices nous permettront de mieux nous familiariser avec nos émotions et avec l'acceptation de celles-ci.

Si l'on prend soin de soi et si l'on parvient à mieux gérer ses émotions, on a la possibilité de s'ouvrir plus aux autres, de pouvoir ressentir les émotions liées aux êtres qui nous entourent, leur souffrance, leur tristesse et leur joie