

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article2479>



Savoir-être et estime de soi, première partie

- Archives du Blog - Vie des Lycéens - Actions santé et citoyenneté -

Date de mise en ligne : jeudi 29 janvier 2015

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre - Tous droits réservés

Dans le cadre du CESC, nous avons sollicité l'UDAF 36 (Union Départementale des Associations Familiales de l'Indre) pour animer auprès de 5 classes des séances de "soutien à la valorisation de l'image de soi".

Ces actions sont financées par une subvention de la Région Centre attribuée puisque le Lycée participe au projet " lycéens, apprentis, bien dans son corps, bien dans sa tête".

Une séance dure 3 heures et commence toujours par la présentation de l'animatrice, Mme Rhimbert. Elle explique en quoi consiste son travail de socio-esthéticienne : elle intervient auprès de personnes fragilisées par l'âge, la maladie et collabore également à la réinsertion de personnes sortant de prison par exemple. Elle aide ces personnes à se reconstruire en retrouvant une bonne image de soi et en se respectant. En recouvrant l'estime de soi, cette population en difficulté arrive à recréer des liens sociaux.

Après sa présentation, l'intervenante donne d'abord quelques astuces pour des soins de beauté, valables pour les filles et les garçons.

A ne faire que 1 à 2 fois par mois :

1) le gommage de la peau qui enlève les cellules mortes et éclaircit le teint : mettre quelques gouttes de jus de citron dans une cuillère à soupe de sucre avec un peu d'huile d'olive. Frotter doucement la peau du visage en insistant plus particulièrement sur le front, le menton et le nez (ce sont les parties les plus grasses du visage). Bien rincer à l'eau claire.

2) pour enlever les points noirs : faire bouillir de l'eau, la mettre dans un bol et se pencher au-dessus pendant quelques instants (cela dilate les pores de la peau), puis entourer vos index à l'aide d'un mouchoir en papier et presser les points noirs, puis passer un mélange eau+citron qui assainit la peau.

3) le masque : mélanger un yaourt nature avec la pulpe écrasée d'un kiwi pour les peaux grasses ou la pulpe écrasée d'un avocat pour les peaux sèches, appliquer sur la peau du visage, laisser poser 5 à 10 mn, puis rincer à l'eau claire.

4) prendre soin de ses ongles et de ses mains : se couper les ongles, faire tremper ses mains dans de l'eau tiède mélangée à du citron. N'oubliez pas de passer une crème hydratante pour les mains.

Si vous avez un bouton rouge et qui fait mal, vous pouvez mettre un peu de dentifrice dessus pendant une nuit. Le dentifrice contient du fluor qui est anti-inflammatoire.

Voilà un moment de détente et de bien-être qui ne peut faire que du bien et qui ne coûte pas cher.