



# HYGIÈNE

## ET PRÉSENTATION DE SOI EN MILIEU PROFESSIONNEL

### OBJECTIF

Permettre aux professionnels d'aborder la thématique de l'hygiène corporelle auprès d'un public adulte en situation d'insertion sociale et professionnelle.

### DÉFINITION

Vient de « *hygienos* », ce qui est sain, ce qui permet de préserver la santé.

Selon le Larousse, c'est l'ensemble des principes, des pratiques individuelles ou collectives visant à la **conservation de la santé, au fonctionnement normal de l'organisme**.

L'hygiène relève à la fois de **pratiques individuelles** mais aussi d'une discipline en Santé Publique.

**Hygiène corporelle** : combattre les odeurs corporelles, la saleté physique visible et invisible (mains, corps, cheveux, dents).

Dans nos sociétés contemporaines, le corps occupe une place de première importance : **l'apparence corporelle est nécessaire à l'interaction sociale**.

### TECHNIQUES D'APPROCHES INDIVIDUELLES

À l'occasion d'entretiens individuels avec les personnes accompagnées, le professionnel peut aborder la notion d'hygiène par le biais de différentes questions :

✓ **Comment prenez-vous soin de vous ?**

✓ **Qu'est ce que signifie prendre soin de soi ?**

✓ **Comment allez-vous en ce moment ?**

✓ **Je vois que vous n'allez pas bien, j'ai l'impression que vous prenez moins bien soin de vous en ce moment...**

✓ **Comment faites vous pour prendre soin de vous ?**

QUAND  
L'ABORDER ?

Une fois que la relation de confiance entre le professionnel et les personnes est installée.

COMMENT,  
À QUELLE  
OCCASION ?

Dans le cadre d'un échange sur le projet professionnel, à travers les savoirs être à travers la question du logement

### À RETENIR :

- ÊTRE DANS LA VALORISATION
- NE PAS ÊTRE DANS L'HUMILIATION
- QUELQU'UN QUI NE PREND PAS SOIN DE LUI EST GLOBALEMENT QUELQU'UN QUI NE VA PAS BIEN



# OUTIL D'ANIMATION EN COLLECTIF

Cette animation peut être organisée par le professionnel en support de divers ateliers tels que la recherche d'emploi, l'estime de soi, au cours desquels la notion d'hygiène sera abordée.



**DURÉE : 1 HEURE**

## MÉTHODE

Déposer des mots sur le sol et inviter les personnes à se positionner physiquement en face d'une valeur qu'elles identifient comme importante dans un groupe (ex : hygiène, cigarette, confiance, contact...).

Puis demander aux personnes d'expliquer leur choix (en quoi cette valeur est importante pour elles et comment elle se matérialise dans la vie de groupe?)

- 1 Si plusieurs personnes se sont positionnées sur une même valeur, les inviter à échanger entre elles sur la valeur qu'elles partagent.
- 2 Si personne ne se positionne sur la valeur attendue, il revient au professionnel de se positionner sur cette valeur et d'expliquer en quoi elle est importante dans la vie d'un groupe.
- 3 Si l'animateur souhaite aborder certaines valeurs non choisies, il est possible d'engager un échange autour de ces mots non retenus.

## LES ATOUTS

L'outil invite à s'exprimer sans poser de jugement et à créer une charte de groupe.

Il aborde non seulement l'hygiène mais aussi toute la question des normes et des représentations, l'estime de soi, l'image donnée aux autres, dans le groupe.

L'outil propose une technique d'animation et d'expression classique, ce qui le rend facilement appropriable par tout professionnel.

Le support est transportable à d'autres thématiques.

## LES LIMITES

L'animateur devra faire attention avec des publics fortement précarisés afin de ne pas tomber dans un discours moralisateur pour les personnes.

L'utilisation de l'outil nécessite l'installation d'une relation de confiance entre le professionnel et les personnes au préalable.

## À RETENIR :

Le manque d'hygiène n'est pas seulement un manque de compétences « techniques » (savoir se laver, à quelle fréquence et comment...).

LE PLUS SOUVENT, IL RÉVÈLE L'EXISTENCE D'AUTRES PROBLÉMATIQUES :

- DES PROBLÈMES D'HYGIÈNE : symptômes négatifs de la schizophrénie
- LE SYNDROME DE DIOGÈNE (stockage compulsif)
- DES ADDICTIONS
- DES PERSONNES EN GRANDE MARGINALITÉ (isolement social voire désaffiliation sociale)
- UN LOGEMENT INSALUBRE
- UN MANQUE AVÉRÉ DE MOYEN FINANCIER

LE TRAVAIL EN RÉSEAU DEVIENT ALORS NÉCESSAIRE POUR LA RÉOLUTION DE CES PROBLÉMATIQUES.

## LA PYRAMIDE DE LA CONFIANCE EN SOI

