Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2013)
Heft: 44

Artikel: Prendre soin de soi à tout âge
Autor: Fattebert Karrab, Sandrine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831696

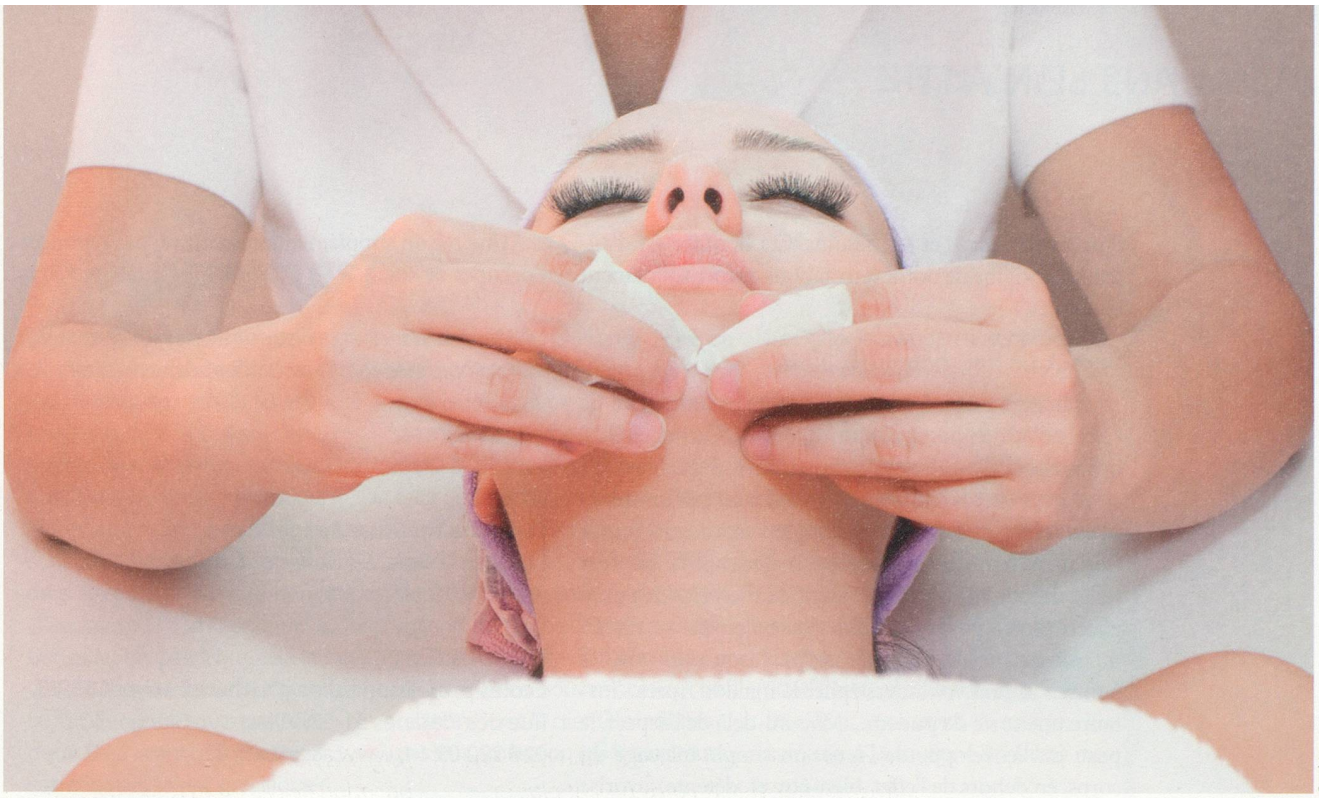
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Carol Anne

Prendre soin de soi à tout âge

A partir de la quarantaine, de nombreuses femmes hésitent à se rendre chez l'esthéticienne. Pour une question de coût, disent certaines, mais aussi parce qu'elles ont désormais une image dévalorisante de leur propre corps.

«Prendre rendez-vous chez l'esthéticienne? Pour quoi faire? C'est cher et je m'épile moi-même, cela va très bien.» Qui n'a jamais entendu cette réflexion parmi ses amies? Mais au-delà de ce qui semble un choix, le refus de confier son corps aux soins d'un institut cache parfois d'autres raisons que l'on avoue moins volontiers, comme la crainte de passer pour une femme superficielle ou une mauvaise image de soi. C'est le cas de Chantal, 52 ans: «Je suis plutôt ronde, comme disent les magazines féminins, témoigne la Fribourgeoise. Entre mes deux accouchements, ma gourmandise et la ménopause, je n'ai pas envie d'affronter le regard d'une esthéticienne, plus jeune et forcément plus belle que moi...»

A cause des codes sociaux

A 76 ans, Antoinette, elle, met en avant son éducation. «Je vis à Genève, mais je suis une campagnarde d'origine. A l'époque, il n'existait pas d'institut de beauté et dans les mentalités, c'était réservé aux femmes un peu légères ou aisées. On parlait peu de soins esthétiques avec ma mère. Elle-même avait reçu une éducation protestante et de mes souvenirs ressort un amalgame entre beauté et superficialité. Pour être claire: se rendre chez l'esthéticienne signifiait déjà que l'on attachait trop d'importance au paraître. Ce qui fait que je n'y suis jamais allée, tout en prenant soin de moi.»

Pour la psychothérapeute Michèle Freud*, notamment diplômée en psychologie, et psychopathologie clinique, l'enfance joue effectivement un rôle important: «D'autant plus que, si l'on a vécu des carences affectives ou subi des maltraitances, on n'aura pas appris à prendre soin de soi. Il faudra donc utiliser la technique des petits pas: s'autoriser chaque jour davantage à se faire du bien. Dans certaines familles, se soucier de soi au détriment des autres est un code éducationnel et une croyance bien ancrés. Mettre en œuvre de nouveaux mécanismes et schémas de pensée est un apprentissage lent.»

Et l'éducation religieuse? «Dans ce cas, cela peut être très culpabilisant, puisque l'éducation nous a appris à s'occuper de son prochain et non de soi, avec à l'idée que le culte du corps est quelque chose de honteux... La culture judéo-chrétienne a habitué l'être humain à

ignorer son corps et ses besoins. Cet héritage est d'ailleurs à l'origine de nombreux tabous encore solidement enracinés.»

Le coût, un frein potentiel

Christiane Bordeau, esthéticienne et fondatrice de l'Ecole d'esthétique et de cosmétologie à Carouge (GE), qui se classe elle-même dans la catégorie des seniors, est consciente de ces barrières, à commencer par la ménopause. «Le corps change, alors que l'esprit reste jeune. Certaines femmes ressentent un décalage entre leur reflet dans le miroir et leur jeunesse d'esprit. Cela peut effectivement poser problème, pas tellement au niveau du visage, mais à celui du corps. Jusqu'à 40 ans, les femmes se font volontiers épiler le maillot. Après s'instaure une sorte de pudeur... Mais au-delà de l'aspect, la peau est l'enveloppe de l'âme: un simple massage du corps, en dehors de l'effet bien-être et détente, favorise une prise de conscience de son soi et agira comme un véritable détonateur.» En clair: se sentir bien dans sa peau facilite le rapport aux autres.

Reste l'obstacle des tarifs... «C'est vrai que les budgets rétrécissent, ces temps! Mais il est possible de s'adresser à des écoles d'esthétique: les soins sont dispensés par de futures esthéticiennes, sous la conduite de professionnelles, à des tarifs meilleur marché.»

Quant aux femmes qui estiment que recourir à de tels soins relève de la superficialité, l'esthéticienne rappelle qu'attacher de l'importance à son apparence va au-delà du paraître. «Il s'agit du respect de soi. Les enfants et les petits-enfants apprécient d'ailleurs que leur mère et leurs grands-mères soient soignées.»

Une raison supplémentaire pour ne pas renoncer à s'occuper de soi... **Sandrine Fattebert Karrab**

* Auteur de *Mincir et se réconcilier avec soi* et de *Réconcilier l'âme et le corps* aux Editions Albin Michel

PRÈS DE CHEZ VOUS...

JURA
Ecole d'esthétique Adage-Ylang
Place de la Gare 22, Delémont, 032 423 20 70, www.institut-ylang.ch

FRIBOURG
Ecoles professionnelles d'esthéticiennes ASEPIB
Rue des Platanes 51-53, Villars-sur-Glâne
026 322 02 64, www.asepib.ch

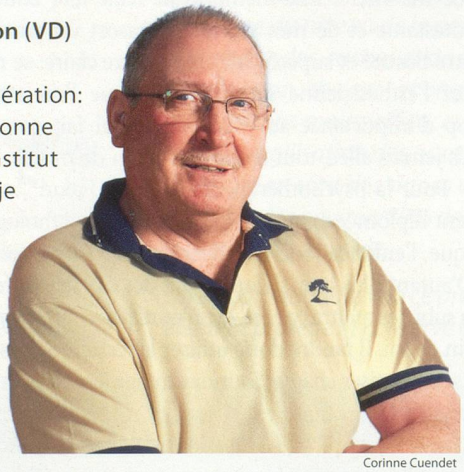
NEUCHÂTEL
Instant à Soi
Rue de la Croix-Fédérale 8, La Chaux-de-Fonds
078 802 80 66, www.instantasoi.ch

VAUD
Athénée
Rue de la Paix 9, Montreux
021 961 30 15, www.ecoleathenee.ch

VALAIS
Ecole professionnelle d'esthéticienne
Petit-Chasseur 102, Sion, 079 416 28 36, www.epevalais.ch

Grâce à son amie...

JEAN-DANIEL HUG
Masseur, 62 ans, Yverdon (VD)


Corinne Cuendet

«Je suis de la vieille génération: il y a quarante ans, personne ne parlait de soins en institut pour les hommes! Moi, je découvre ces bienfaits depuis quelques mois seulement. C'est mon amie, qui a vingt ans de moins de moi, qui m'a d'abord offert un soin du visage. Et depuis, j'y retourne régulièrement. A la suite d'un accident, j'ai pris pas mal de kilos et je vois mon image qui s'effiloche dans le miroir! Je m'en veux terriblement, parce qu'aujourd'hui, si on veut rester dans le vent, on est obligé de faire attention à soi. En tant que masseur, l'être est important, mais le paraître aussi.»

Un moment à soi...

PIERRETTE ZAHNO
Coiffeuse, 54 ans, Curtilles (VD)

Corinne Cuendet

«Voilà bientôt deux ans que je suis cliente de l'Institut Orphée à Moudon. J'ai toujours rêvé d'avoir de beaux cils et j'en avais marre du mascara. J'ai donc opté pour une extension des cils. Financièrement, je ne peux pas m'accorder davantage, mais c'est un petit plaisir que je m'offre, parce que – comme le dit la publicité – je le vaux bien; un instant de détente dans un cadre où je suis bien accueillie. La vie ne fait pas de cadeau, il faut donc savoir se préserver des petits moments de plaisir. On a le droit de se faire jolie et c'est possible, même avec peu de moyens. En plus, soyons honnêtes: rencontrer une personne soignée, c'est toujours plus agréable!»

Et les **hommes?**

Manucure, soin du visage, épilation du dos et du torse: les hommes fréquentent également les espaces beauté, et ce n'est pas nouveau, même s'ils sont encore rares. Christiane Bordeau, esthéticienne et fondatrice de l'Ecole d'esthétique et de cosmétologie à Carouge (GE), date des années huitante-nonante. «L'époque où l'homme sentait la transpiration, parce que cela faisait viril, est révolue depuis longtemps! En fait, ils ont toujours pris soin d'eux. Bien avant que des lignes cosmétiques soient spécifiquement créées pour eux, ils empruntaient les produits de beauté de leur femme dans la salle de bain.» Leurs raisons sont-elles identiques à celles des femmes? «A mon sens oui. Ils ont besoin de prendre soin d'eux dans une société où le jeunisme fait rage, estime la psychothérapeute Michèle Freud. Je pense aux hommes dont la compagne est plus jeune. D'autres, dont l'estime de soi est en berne après une rupture, éprouvent le besoin de se faire dorloter ou juste de se relaxer, de dénouer les tensions...»
Leur portrait type? Selon les différents instituts sondés en Suisse romande, il s'agit de cadres commerciaux ou hommes d'affaires âgés de 25 à 40 ans. Souvent, ce sont les relations avec la clientèle induites par leur profession qui les incitent à soigner leur apparence, homosexuels comme hétérosexuels. Leur choix se porte principalement sur un soin du visage, une épilation ou une manucure. Plus âgés, ils optent plutôt pour un massage, sur les conseils de Madame, comme le constate l'espace Io Soin de Soi à Lausanne, où les hommes représentent 35% de la clientèle. Chez Acqua Verde à La Chaux-de-Fonds, cette proportion tombe à 5%. «Mais vous savez, ici, c'est la campagne...» souligne l'institut.

Terekhov Igor

PUB

VOTRE 2e APPAREIL AUDITIF PHONAK

0.-

PHONAK AUDEO S
SMART IX CERAMIC

SONIX
audition

LAUSANNE	Rue du Petit-Chêne 38 (anc. Schmid Acoustique)	021 323 49 3
ECUBLENS	Centre comm. Coop (magasin Berdoz Optic)	021 694 20 3
GENÈVE	Centre comm. Migros «Plainpalais» (magasin Berdoz Optic)	022 320 71 2
NEUCHÂTEL	Rue du Seyon 4 (magasin Berdoz Optic)	032 724 27 2
MARTIGNY	Centre comm. Migros «Le Manoir» (magasin Berdoz Optic)	027 722 08 3
NYON	Rue de la Morâche 4b (magasin Berdoz Optic)	022 361 92 6