



## JOURNÉE « RENFORCEMENT DE L'IMAGE DE SOI »

**Retrouver le plaisir d'être soi en portant un regard nouveau, bienveillant et valorisant sur son image.**

Les traitements contre le cancer peuvent entraîner des changements physiques visibles qui impactent profondément l'image de soi, la confiance en soi et le sentiment d'identité. Perte de cheveux, modifications de la peau, cicatrices, variations de poids ou changements de silhouette peuvent fragiliser le regard porté sur soi et altérer le sentiment de bien-être.

La journée *Renforcement de l'Image de Soi* propose une approche bienveillante et personnalisée permettant aux participants de redécouvrir leurs atouts, de valoriser leur singularité et de retrouver une image plus positive d'eux-mêmes.

Au travers de séances de colorimétrie, d'analyse morphologique, d'analyse de style, de mise en beauté, de soins du visage et des mains ainsi que de techniques d'automassage, les participants acquièrent des outils concrets pour prendre soin d'eux au quotidien et renforcer leur confiance en eux.

Au-delà de l'apparence, cette journée constitue une véritable démarche de reconnexion à soi, favorisant l'estime personnelle, l'affirmation de son identité et le plaisir de se regarder avec davantage de douceur et de bienveillance.

### Une approche globale de l'image de soi

À travers une série de séances complémentaires, les participants sont invités à explorer leur image de manière douce et non normative, en mettant l'accent sur les ressources, la dignité et la singularité de chacun.



### **Analyse de style**

L'analyse de style est une exploration de l'identité vestimentaire et de son expression. À travers un échange et des supports visuels d'inspiration, les univers, matières et silhouettes qui reflètent la personnalité, le mode de vie et les aspirations sont identifiés. Le style est abordé comme un langage visuel, permettant d'exprimer qui l'on est de manière authentique et cohérente. Cette démarche aide à clarifier une direction stylistique, à affirmer une image ou à faire évoluer un style existant en douceur. L'objectif est de clarifier l'expression de soi à travers l'image et construire un style fidèle à celle ou celui qu'on est vraiment.

### **Colorimétrie**

La colorimétrie est une exploration des couleurs qui mettent naturellement en valeur le visage et l'éclat personnel.

À travers une analyse basée sur la méthode des saisons, les teintes qui illuminent le teint, harmonisent les traits et révèlent la luminosité naturelle sont identifiées.

L'observation se fait notamment grâce à des drapés, permettant de visualiser concrètement l'effet des différentes familles de couleurs : chaudes ou froides, claires ou profondes, douces ou contrastées.

À l'issue de l'analyse, une palette personnalisée est définie. Celle-ci devient un guide simple et concret pour faciliter les choix vestimentaires, harmoniser les associations de couleurs et optimiser le dressing au quotidien.

L'objectif est de révéler l'éclat naturel et apporter des repères clairs pour des choix de couleurs plus cohérents et intuitifs.

### **Morphologie**

L'analyse morphologique permet de comprendre les lignes et les proportions naturelles du corps afin de mieux les mettre en valeur.

L'observation des équilibres entre les différentes zones du corps (épaules, taille, hanches, etc.) permet d'identifier la morphologie et ses spécificités. Cette approche ne cherche pas à standardiser, mais à mettre en lumière les atouts et les particularités de chaque silhouette.

Des conseils adaptés sont ensuite proposés en termes de coupes, de volumes et de longueurs afin de respecter la structure du corps et de créer une harmonie visuelle naturelle.

L'objectif est d'apporter des repères simples pour choisir des vêtements qui valorisent la silhouette tout en respectant son équilibre.



## Séances de soins esthétiques avec Audree

### *Rituels douceur pour le visage et les mains au quotidien*

#### **Mise en Beauté Bonne.Mine**

Venez apprendre les bons gestes facile à reproduire à la maison.

L'objectif ici n'est pas de se « maquiller » lourdement, mais de redonner de l'éclat et de corriger discrètement les signes de fatigue ou les rougeurs et de donner un effet *Bonne Mine* au teint.

#### **Routine Visage & Automassage**

Venez découvrir les bons produits pour votre type de peau. En bonus, vous apprendrez l'automassage du visage à reproduire facilement à la maison.

Ce rituel est une invitation à la détente et à la réhydratation profonde, souvent nécessaire pour contrer la sécheresse cutanée liée aux traitements.

#### **Routine Mains & Automassage des Mains**

Venez découvrir les conseils pour prendre soin de vos mains au quotidien. En bonus, vous apprendrez un auto massage des mains apaisant.

Les mains sont souvent malmenées (syndrome mains-pieds, sécheresse, fragilité des ongles). Ce soin est un véritable « pansement » de bien-être.



## Objectifs & bénéfices pour les participants

- Renforcement de l'estime de soi en redécouvrant les couleurs, les formes et les styles qui les mettent en valeur, les participants développent un regard plus positif sur eux-mêmes et reprennent confiance dans leur image.
- Réappropriation de son identité grâce à l'analyse de style qui permet d'explorer l'image que chacun souhaite projeter et de retrouver une cohérence entre son apparence, sa personnalité et ses aspirations. Les participants sont invités à exprimer qui ils sont aujourd'hui, au-delà de la maladie.
- Valorisation de l'apparence naturelle par le biais de la colorimétrie qui aide à identifier les couleurs qui illuminent naturellement le visage et révèlent l'éclat personnel. Les participants repartent avec des repères concrets facilitant leurs choix vestimentaires et renforçant leur sentiment d'harmonie.

- Meilleure compréhension de sa silhouette avec l'analyse morphologique qui permet de mieux comprendre les spécificités de son corps et d'apprendre à les valoriser avec des vêtements adaptés. Cette approche favorise l'acceptation de soi et contribue à restaurer la confiance corporelle.
- Amélioration du bien-être physique et émotionnel avec les routines de soins du visage et des mains ainsi que les techniques d'automassage qui procurent détente, confort et apaisement. Elles permettent également de mieux gérer certains effets secondaires des traitements tels que la sécheresse cutanée ou la fragilité des ongles.
- Acquisition de compétences durables : les participants apprennent des gestes simples, facilement reproductibles à domicile, favorisant leur autonomie dans la prise en charge de leur bien-être et de leur image.
- Création de moments de plaisir et de valorisation lors de cette journée qui offre un espace où la personne n'est plus définie par sa maladie mais par ses envies, sa personnalité et ses ressources et leur permet de retrouver du plaisir à prendre soin de soi et à se projeter positivement dans l'avenir.
- Renforcement du lien social par les échanges, le partage d'expériences et la création de liens entre personnes vivant des réalités similaires.
- **Impact attendu**  
À l'issue de la journée, les participants devraient se sentir davantage en confiance avec leur image, disposer d'outils concrets pour valoriser leur apparence au quotidien et porter un regard plus bienveillant sur eux-mêmes. La journée contribue ainsi à renforcer le bien-être global, la qualité de vie et le sentiment d'identité des personnes touchées par le cancer

**« Au-delà de l'apparence, cette journée invite chacun à redécouvrir sa valeur, à renouer avec sa confiance et à exprimer pleinement son identité. »**

## **Détails pratiques**

Audree et Stéphanie introduiront chaque demi-journée avant d'animer les séances individuelles avec les thématiques suivantes : analyse de style, colorimétrie, soins esthétiques et morphologie.

Un espace café papote et un coin zen seront également disponibles pour favoriser l'échange des ressentis ou se poser en toute quiétude.



### **Planning de la journée du 7 novembre 2026**

- 09h30 à 12h30 et de 14h à 17h : introduction + séances individuelles de 45 min. avec thème au choix



### **Intervenantes**

Audrée Massin, Onco-esthéticienne

Stéphanie De Smet, Coach en confiance et image de soi

**Inscription** obligatoire exclusivement par mail à [revisensasbl@gmail.com](mailto:revisensasbl@gmail.com)

### **Profil des participants**

Ce cycle est accessible à toute personne touchée par le cancer, quel que ce soit son genre, le type de cancer ou l'hôpital où les traitements lourds sont administrés.

La participation est ouverte pendant

- les traitements lourds,
- 1 an après la fin des traitements lourds,
- pendant l'hormonothérapie.

### **Tarif**

Le coût de la demi-journée revient à 20 € par participant.

### **Nombre de participants**

3 personnes le matin et 3 personnes l'après-midi

### **Lieu**

Revi-Sens ASBL