

ANALYSE 2026

ESTIM'ÉMOI : L'ESTIME DE SOI EST POLITIQUE



SORALIA
Mouvement féministe et solidaire

 **Solidaris**
réseau


FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



Laura Aristizabal Arango
Chargée de projets Sofélia
laura.aristizabalarango@solidaris.be

Illustration : Canva

Toutes nos publications sont téléchargeables dans leur entièreté sur notre site :
www.soralia.be/publications
Année d'édition : 2026

Sous licence Creative Commons



Éditrice responsable : Noémie Van Erps, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles. Tel : 02/515.04.01

Siège social : place Saint-Jean, 1-2 - 1000 Bruxelles
Numéro d'entreprise : 0418 827 588 • **RPM** : Bruxelles • **IBAN** : BE11 8777 9810 0148 •
Tél : 02 515 04 01 • soralia@solidaris.be

RÉSUMÉ

À travers l'exemple du service d'esthétique sociale Estim'émoi du Centre de planning familial de Namur – Réseau Solidaris, l'article affirme que l'estime de soi n'est pas seulement une question individuelle. Elle est, en réalité, un enjeu collectif. L'accès aux soins esthétiques dépend en effet de facteurs socio-économiques qui déterminent le sentiment de « légitimité » que chacun-e accorde au fait de pouvoir prendre soin de son corps. Le texte explore la façon dont le service Estim'émoi aborde ces questions et intervient auprès de différents publics, tissant ensemble l'intime et le politique.

Mots-clés

Estime de soi – Centre de Planning familial – Soins – Esthétique sociale

INTRODUCTION

Les réseaux sociaux, les magazines et les livres de développement personnel débordent de coachs, formations, applications, techniques et produits pour améliorer notre estime de nous-mêmes – entendue au sens l'image que nous avons de nous-mêmes, de la confiance que nous nous accordons ainsi que du soin que nous nous sentons légitimes à recevoir. S'il ne s'agit pas de condamner purement et simplement cette tendance, il est clair qu'elle dépolitise l'accès à l'estime de soi : ces approches en font une sorte de marchandise que chacun·e aurait la responsabilité de se procurer. Ce pourquoi, réfléchir à et agir pour une meilleure accessibilité à l'amélioration de l'estime de soi est une opération délicate quand on est engagé·e dans des luttes de gauche. L'estime de soi, à première vue, ne semble pas être un enjeu collectif, encore moins un problème politique, sans mentionner le fait que, lorsqu'on se bat contre la précarité alimentaire et l'inaccessibilité des logements ou des soins, se sentir bien dans sa peau paraît bien peu de chose.

Pourtant, l'estime de soi n'est pas aussi futile qu'on pourrait le penser. De nombreux facteurs sociaux et politiques déterminent notre regard sur nous-mêmes, notre confiance en nous-mêmes, le soin que nous sommes en mesure de nous prodiguer ainsi que le fait même de penser qu'on est légitime à avoir accès à des soins esthétiques : nos conditions de travail, nos traumatismes, notre situation financière, les violences qu'on a vécues ou dont on a été témoins, notre isolement social, notre situation de handicap, notre précarité, notre couleur de peau et notre genre – pour n'en citer que quelques-uns. Quand on y regarde d'un peu plus près, l'accès aux actes apparemment les plus prosaïques (se faire masser, payer pour une manucure, aller dans un salon de coiffure, etc.) n'est pas neutre politiquement : se sentir bien dans sa peau dépend aussi des places qui nous sont assignées sur l'échiquier social par les systèmes d'oppression.

L'idée que le politique se niche dans les actes les plus mondains et dans la façon même dont on traite nos corps est justement au cœur des mouvements féministes, *queer* et antiracistes. L'estime de soi, quand on fait partie de communautés marginalisées et précarisées, n'est pas anodine. C'est une façon de lutter contre un monde qui, à maints égards, nous déteste. C'est dans ce sens que la célèbre autrice Audre Lorde affirmait : « prendre soin de moi n'est pas de l'indulgence personnelle, c'est de la préservation de soi, et c'est un acte de guerre politique »¹. C'est ce que montrent plus largement les mouvements *queer* et leur travail sur l'esthétique : qu'il s'agisse de mode, de maquillage ou de cheveux, les luttes *queer* ont historiquement été l'avant-garde des tendances, revendiquant par leur apparence même leur existence fière dans un monde violent ainsi que leur contestation des normes. Pensons à l'artiste et activiste Alok Vaid-Menon, à ses vêtements flamboyants ainsi qu'à son maquillage et ses cheveux colorés – qu'il réclame comme faisant entièrement partie de son activisme anticolonial et de sa non-binarité².

Loin d'être superficielles, les pratiques de soin de l'estime de soi sont donc des enjeux politiques. L'accessibilité à l'amélioration de l'estime de soi est, en ce sens, également un enjeu de nos luttes. C'est précisément dans l'objectif de diminuer les inégalités dans l'accès à l'estime de soi qu'est né le service *Estim'émoi*.

¹ LORDE Audre, *Journal d'un cancer suivi d'Un soufflé de lumière*, Genève, Mamamélis, 2021 [1988].

² Voir son compte Instagram : [ALOK \(@alokvmenon\)](https://www.instagram.com/alokvmenon/).

ESTIM'ÉMOI : UN SERVICE D'ESTHÉTIQUE SOCIALE AU CŒUR D'UN CENTRE DE PLANNING FAMILIAL

Parmi les services proposés par les Centres de planning familial (CPF), on pense immédiatement aux consultations médicales, gynécologiques, à l'IVG ou aux animations d'éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle (EVRAS). Cela fait, en effet, entièrement partie du travail quotidien en planning. Pourtant, ce n'est qu'une partie des services proposés. Les CPF proposent une multiplicité de services, accompagnements et consultations. Pour n'en citer que quelques-uns, pensons aux consultations psychosociales et juridiques, aux services de détection et d'accompagnement des victimes de violences fondées sur le genre, à l'accompagnement autour des questionnements sur l'identité de genre et des parcours de transition, aux accompagnements de personnes en situation de handicap.

Au Centre de Planning familial (CPF) de Namur – Réseau Solidaris, juché au premier étage, se niche un autre service, plus inattendu : le centre d'esthétique sociale, Estim'émoi³. Sa fondatrice, Linda Culot, a fait en 2017 le pari d'une autre approche du bien-être et de l'estime de soi : ces derniers y sont envisagés comme des composantes essentielles de la santé et de notre capacité à prendre part à des relations sociales. Ce pourquoi, pour les travailleuses·eurs du CPF de Namur – Réseau Solidaris, l'estime de soi doit être accessible à chacun·e. Estim'émoi propose des « soins à petit prix »⁴ : des massages du dos à 12 euros, la pose de vernis à 4 euros, un soin du visage à 12 euros, des épilations de différentes parties du corps, allant de 4 à 12 euros. Le centre propose également un service coiffure, où la « coupe femme » coûte 13 euros et la « coupe homme » 8 euros.

On pourrait s'interroger sur la place d'un centre esthétique dans un CPF. Les missions des CPF concernent en effet principalement la santé relationnelle, sexuelle et reproductive. Quel rapport, dès lors, entre un soin des ongles, des pieds ou du visage et les problématiques de société, de santé et d'éducation que les Centres de Planning traitent au quotidien ?

L'ESTHÉTIQUE SOCIALE : SANTÉ ET LIENS SOCIAUX

L'esthétique sociale met en avant le fait que, dans les gestes les plus incarnés de l'esthétique (faire un massage, soigner des ongles, proposer des soins adaptés à notre peau), résident des enjeux de santé physique et mentale ainsi que la possibilité de sortir de l'isolement social en créant des liens.

L'esthétique sociale prend ainsi le contrepied des centres esthétiques classiques : elle se veut à la fois accessible financièrement et basée sur un principe de non-jugement. La prise en charge se distingue également par l'approche du public : ce ne sont pas des client·e·s venu·e·s acheter un service spécifique mais des bénéficiaires ayant accès à l'écoute, à l'empathie, au suivi (les bénéficiaires deviennent fréquemment des habitué·e·s) et à l'attention de la·du prestataire de soins. L'esthétique sociale est une « démarche qui vise à apporter du bien-être ou du mieux-être aux personnes fragilisées par la vie, la maladie, la précarité aussi »⁵. Son

³ L'esthétique sociale est aussi connue sous le nom de « socio-esthétique ». Ici, c'est le terme esthétique sociale qui sera utilisé, car c'est de cette façon que la responsable du centre *Estim'émoi* désigne sa pratique.

⁴ Brochure « Centre d'esthétique sociale *Estim'émoi* ».

⁵ FONDATION INTERNATIONALE DE RECHERCHE APPLIQUÉE SUR LE HANDICAP (FIRAH), « La socio-esthétique en pratique. Regards croisés sur un projet de recherche », 2024.

objectif consiste à se réapproprier son image, à consolider la confiance en soi et l'estime de soi, ainsi qu'à se (re)connecter à son corps.

Dans cette perspective, le travail sur l'estime de soi par l'esthétique sociale touche à la santé, telle que définie par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Elle a pour visée « un état de complet bien-être physique, mental et social »⁶. Pour l'OMS, la santé « ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »⁷. L'esthétique sociale appartient, selon cette définition, à un domaine externe aux soins médicaux qui, cependant, a toute sa place dans un *continuum* de santé. Si l'objectif n'est pas le traitement d'une maladie (les praticien·ne·s de l'esthétique sociale ne sont pas des médecins), il s'agit d'augmenter le sentiment de bien-être physique et mental des bénéficiaires⁸.

C'est aussi en ce sens que Noéline Rucquoy, esthéticienne sociale responsable du service Estim'émoi, présente sa pratique de l'esthétique sociale : « il y a un sens qui est donné à chaque soin : ce n'est pas 'juste' se faire les ongles, c'est travailler l'estime de soi, s'accorder de la valeur, de l'importance, du temps – y compris quand on vit dans des situations de précarité », nous confie-t-elle. L'objectif est de « travailler la confiance et l'estime de soi à partir de soins spécifiques »⁹. Ainsi, la première rencontre avec un·e bénéficiaire se déroule sous forme d'une conversation, dont l'objectif est de faire le point sur la situation sociale, financière et médicale de la personne. Noéline commence chaque consultation en demandant à la·au bénéficiaire : « comment vous sentez-vous aujourd'hui ? ». L'esthétique sociale cherche à construire du lien avec les bénéficiaires et à créer une proximité avec ces derniers·iers.

C'est dans ce sens de création de lien social que le service propose également des ateliers collectifs auprès de groupes de personnes envoyées par les Centres publics d'action sociale (CPAS) ou des Centres de cohésion sociale. Les ateliers portent sur des thématiques diverses allant de l'hygiène de base à la colorimétrie, en passant par une évaluation du type de peau et des meilleurs soins abordables en fonction de celui-ci. Il arrive que des CPAS fassent appel à Estim'émoi et, à certaines occasions, débloquent des petites sommes pour leurs publics. Cela permet aux personnes participant à ces ateliers de prendre part à la « Halle aux fringues » : une occasion de se procurer des vêtements de seconde main, avec les conseils en habillement de Noéline. L'effet de groupe permet à ces mêmes personnes, selon Noéline, d'oser acheter quelque chose en seconde main, là où, toutes seules, elles n'auraient pas osé franchir la porte du magasin par peur du regard des autres. Noéline procède en accordant une thématique à ce moment (« entretien d'embauche », « sortie entre copines ») pour apprivoiser l'anxiété liée à l'exploration du magasin.

Ainsi, si la pratique de l'esthétique sociale se concrétise dans des soins physiques, ces derniers ne sont pas pour autant « superficiels ». Noéline décrit son travail comme une prise en charge holistique : il s'agit de proposer un soin qui tient compte des personnes dans leur globalité. Dans les actes apparemment simples de l'esthétique (parler de la texture de sa peau, de ses ongles ou de ses cheveux, des couleurs qui nous vont le mieux ou du type de vêtement qu'on préfère pour telle ou telle occasion), réside la recherche d'une insertion socio-professionnelle. Et plus profondément, l'enjeu fondamental est celui de l'ouverture de la

⁶ ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS), « Constitution de l'OMS », <https://www.who.int/fr/about/governance/constitution>.

⁷ *Ibid.*

⁸ FIRA, *op. cit.*

⁹ Brochure « Centre d'esthétique sociale Estim'émoi ».

possibilité d'améliorer l'estime de soi à d'autres publics que ceux suffisamment privilégiés pour dépenser des centaines d'euros dans cela.

AU SERVICE DES FEMMES*¹⁰ ET DES PERSONNES PRÉCARISÉES

Linda Culot nous explique que, dès l'origine d'Estim'émoi, la visée du service est de rendre accessibles des soins esthétiques à des personnes en « décrochage social », aux personnes à la recherche d'un emploi ainsi qu'à la catégorie des « travailleuses·eurs pauvres »¹¹.

Dans les faits, une grande partie des bénéficiaires d'Estim'émoi sont des personnes ayant droit à des indemnités de la mutualité : elles et ils représentaient 38 % du public, selon les chiffres de 2025¹². Le reste du public fréquentant le service est composé de différentes catégories : les bénéficiaires pensionné·e·s, qui représentaient en 2025 18 % du public ; s'ensuivent les bénéficiaires inscrit·e·s dans un CPAS, qui étaient 11 % la même année. Les catégories des bénéficiaires au chômage, aux études et en activité représentent chacune entre 7 et 8 % des bénéficiaires. En outre, les bénéficiaires en situation de handicap constituent près de 10 % du public d'Estim'émoi¹³.

On le voit : loin de ne concerner que des personnes atteintes par la maladie, plus de la moitié des bénéficiaires du service Estim'émoi est issue de catégories socio-économiques fragilisées. En outre, en 2025, 91 % des bénéficiaires étaient des femmes. Si Noéline affirme constater une petite augmentation dans la fréquentation du centre par des hommes, ils n'étaient que 9 % sur l'ensemble des bénéficiaires du service l'année passée. La prédominance de la fréquentation par des femmes confronte Noéline à des circonstances de vie des bénéficiaires qui sont souvent mères à la tête de familles monoparentales¹⁴. Pour elles, la précarité rend difficile l'idée même de s'autoriser un soin esthétique. Sans jamais nier la difficulté de la situation, Noéline cherche à déconstruire une idée sous-jacente chez ces personnes : celle selon laquelle elles ne mériteraient pas tel ou tel soin esthétique. Noéline insiste aussi sur l'importance de leur propre bien-être pour celui de leurs enfants. Il ne s'agit pas de « résoudre » une situation mais d'offrir à ces personnes un espace pour souffler, tout en leur insufflant l'idée selon laquelle elles peuvent s'autoriser du soin.

Noéline effectue un autre travail fondamental, traversé également par la question du genre : celui du dépistage des violences fondées sur le genre. Là aussi, une posture de non-jugement est essentielle pour pouvoir accompagner la bénéficiaire de la façon la plus sensible possible, sans la forcer à faire le récit de son vécu mais sans passer sous silence la violence constatée. Dans le cas du CPF de Namur, un travail d'accompagnement de suivi des victimes des violences et de leurs proches est en outre proposé à travers le service « ça vaut pas l'coup »¹⁵.

¹⁰ Toute personne se reconnaissant dans cette identité de genre.

¹¹ La catégorie de travailleuses·eurs pauvres fait référence aux personnes dont le travail ne constitue pas une protection contre la précarité.

¹² Ceci correspond à l'idée courante qu'on a de l'esthétique sociale : elle est destinée à des publics fragilisés du point de vue de leur santé. Les patient·e·s atteint·e·s de cancer ou de diabète, par exemple, sont une cible privilégiée de ce type d'esthétique. Nombre d'esthéticien·ne·s sociales·aux exercent d'ailleurs en milieu hospitalier.

¹³ Le service d'accompagnement des personnes en situation de handicap dans le domaine de la sexualité, Aditi, fait partie du CPF Namur – Réseau Solidaris.

¹⁴ Les femmes sont sur-représentées dans les familles monoparentales. Voir : LA LIGUE DES FAMILLES, *Familles monoparentales invisibles : les politiques publiques auxquelles elles n'ont pas droit*, 2023.

¹⁵ Pour plus d'informations, voir : Ça vaut pas l'coup - Namur, <https://www.stop-violences-femmes.be/ca-vaut-pas-l-coup-namur>.

La question de l'estime de soi est, dès lors, loin d'être banale. L'écrasante majorité de son public vivant à la croisée des chemins du patriarcat et du capitalisme, Estim'émoi travaille ensemble l'intime et le politique. D'une part, le travail est d'ordre thérapeutique : il s'agit d'agir en-deçà du soin en tant que tel, pour chercher à transmettre l'idée que, quelle que soit notre situation, on est légitime à s'accorder du temps et quelques euros pour se sentir mieux dans sa peau. D'autre part, le travail sur l'estime de soi et les soins esthétiques sont une porte d'entrée vers la détection et la lutte contre les violences faites aux femmes, ainsi que vers la protection des victimes.

ET AUJOURD'HUI ?

Depuis la fin de l'année 2025, avec la première vague d'exclusion du chômage, les CPAS sont débordés et la précarité croît¹⁶. Nous avons demandé à Noéline si, dans ce contexte de précarisation croissante, un impact se faisait ressentir sur son public habituel. Elle nous a alors fait part de deux réalités : d'une part, depuis janvier 2026, Noéline constate une augmentation de demandes auprès de son service. Fin mars 2026, par exemple, les rendez-vous coiffure affichent déjà complets jusqu'au mois de décembre 2026. Cette tendance à l'augmentation de la fréquentation du service était déjà présente entre l'année 2023 et 2025, période pendant laquelle le nombre de rendez-vous a augmenté de 35 %¹⁷. Seule une évaluation des chiffres de fréquentation en 2026 nous permettra de préciser s'il s'agit d'une augmentation plus ou moins constante ou si cette année enregistre une fréquentation particulièrement élevée. D'autre part, Noéline nous explique que certaines des personnes « habituées » du service ne peuvent plus fréquenter ce dernier autant qu'elles le souhaitent, voire qu'elle constate dans certains cas un arrêt de fréquentation.

Les deux tendances sont préoccupantes. En effet, la première risque de déborder un service essentiel mais très limité dans ses moyens ; la deuxième permet de remarquer que l'inaccessibilité des soins esthétiques augmente. Il ne s'agit pas ici de porter une injonction à suivre certains standards de beauté ou de réduire le soin de soi au soin du corps. L'enjeu est que celles et ceux qui souhaitent avoir recours à des services comme ceux proposés par Estim'émoi puissent le faire.

*

Garantir cette accessibilité est fondamentale car, comme nous l'avons montré, l'estime de soi est une question collective, déterminée aujourd'hui en grande partie par notre position dans des systèmes d'oppression. Loin d'être une question de préférence individuelle, la capacité à prendre soin de soi et, par-là, à cultiver l'estime de soi est une question politique. Notre engagement contre les violences patriarcales, capitalistes, racistes, validistes et LGBTQIA+phobes n'est donc pas seulement une affaire « macro » : il ne s'agit pas seulement de lutter sur le plan économique ou contre des décisions politiques qui détruisent notre société. Nos luttes doivent pouvoir aussi atteindre ces parties de nous qui semblent trop intimes pour être relevées : le « micro », l'intime qui, comme nous l'enseignent depuis toujours les mouvements féministes, est politique.

¹⁶ Voir : RTBF, « 53% des personnes exclues du chômage ont demandé un revenu d'intégration sociale auprès de leur CPAS », 06 août 2026.

¹⁷ Chiffre calculé à partir du rapport d'activité du service Estim'émoi, qui nous a été communiqué par une des responsables du CPF Namur – Réseau Solidaris.

BIBLIOGRAPHIE :

CPF Namur – Réseau Solidaris, Estim'émoi, *Rapport d'activités 2025*, 2026.

FONDATION INTERNATIONALE DE RECHERCHE APPLIQUÉE SUR LE HANDICAP (FIRAH), « La socio-esthétique en pratique. Regards croisés sur un projet de recherche », 2024. <https://www.youtube.com/watch?v=ApCKr7Yib4o> (Consulté le 20/08/2026).

LORDE Audre, *Journal d'un cancer suivi d'Un soufflé de lumière*, Genève, Mamamélis, 2021 [1988].

SERVICE ÉTUDES ET ACTION POLITIQUE DE LA LIGUE DES FAMILLES, « Familles monoparentales invisibles : les politiques publiques auxquelles elles n'ont pas droit », *La ligue des familles*, 2023, [2023-05-05-Familles-monoparentales-et-politiques-publiques.pdf](https://www.liguefamilles.be/2023-05-05-Familles-monoparentales-et-politiques-publiques.pdf) (Consulté le 20/08/2026).

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS), « Constitution de l'OMS », <https://www.who.int/fr/about/governance/constitution> (Consulté le 20/08/2026).

RTBF, « 53% des personnes exclues du chômage ont demandé un revenu d'intégration sociale auprès de leur CPAS », 06 août 2026, <https://www.rtbf.be/article/53-des-personnes-exclues-du-chomage-ont-demande-un-revenu-d-integration-sociale-aupres-de-leur-cpas-11767100> (Consulté le 20/08/2026).

SERVICE ESTIM'ÉMOI, *Brochure de présentation des services*, CPF Namur – Réseau Solidaris.

POUR ALLER PLUS LOIN :

- [Noéline est "esthéticienne sociale" à Namur, de quoi s'agit-il? "Tout le monde a la possibilité de pouvoir prendre soin de soi" - RTL Info](#)
- ['Ça met du baume à l'âme': Estim'émoi, un salon d'esthétique sociale qui prend soin du corps et de l'esprit - RTBF Actus](#)
- [L'esthétique sociale pour se reconstruire - Ma vie en plus](#)
- [Reportage "La socio-esthétique en pratique – Regards croisés sur un projet de recherche" - YouTube](#)

REMERCIEMENTS

Merci à Noéline Rucquoy, Linda Culot et Tamara Chif de m'avoir accueillie avec générosité dans le CPF de Namur – Réseau Solidaris, de m'avoir accordé du temps pour comprendre les enjeux autour du service Estim'émoi et de m'avoir partagé les données de fréquentation du service.

Merci aussi à Noéline Rucquoy d'avoir alimenté la section « Pour aller plus loin » de cet article.

Qui sommes-nous ?

Soralia est un mouvement mutualiste féministe d'éducation permanente.

Un mouvement riche de plus de 100 ans d'existence, présent partout en Belgique francophone et mobilisant chaque année des milliers de personnes.

Au quotidien, nous militons et menons des actions pour favoriser l'égalité entre les femmes et les hommes. Nous défendons des valeurs et des principes fondamentaux tel·le·s que le féminisme, l'égalité, la solidarité, le progressisme, l'inclusivité et la laïcité.

Pour contacter notre service études :

Fanny Colard - fanny.colard@solidaris.be

Toutes nos publications sont téléchargeables dans leur intégralité sur notre site.

