

JOURNAL GUIDÉ

MON CUIR CHEVELU, MON HISTOIRE

Un carnet d'exploration pour apaiser vos démangeaisons, psoriasis et inconforts

BIENVENUE

Prenez un moment pour vous, pour écouter votre histoire et vos ressentis.

Ce carnet est un espace pour vous, pour mettre des mots sur vos sensations, vos inquiétudes et vos espoirs.

Vous n'êtes pas obligé de le partager.
Tout ce que vous écrirez ici vous appartient.

HAVRE SECRET

DEPUIS QUAND ?

Souffrez-vous de psoriasis, de démangeaisons
ou d'un autre inconfort au niveau
du cuir chevelu ?

Depuis quand ces symptômes sont-ils apparus ?

Savez-vous ce qui a pu les déclencher ?
(stress, alimentation, allergie, etc.)

À quelle fréquence cela revient-il ?

CE QUE VOUS RESSENTEZ ?

Quand ça gratte, démange ou vous gêne,
que ressentez-vous vraiment ?

Sensations physiques (picotements,
brûlures, tiraillements, plaques sèches)

Émotions : frustration, honte,
découragement, colère, fatigue...

L'IMPACT SUR VOTRE VIE

Quand ces symptômes apparaissent,
qu'est-ce que cela change
émotionnellement pour vous ?

Vos gestes ou habitudes : grattage, coiffures
pour cacher, produits pour calmer...

Vos ressentis au quotidien : gêne, baisse de
confiance, besoin de réconfort

TABLEAU DE SUIVI DES DÉMANGEAISONS

Ce tableau vous permet de suivre l'évolution de vos démangeaisons tout au long de la semaine.

Notez l'intensité (de 1 à 5), les soins appliqués et les éventuels déclencheurs (stress, alimentation, etc.).

JOUR	MATIN (1 à 5)	MIDI (1 à 5)	SOIR (1 à 5)
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

TABLEAU DE SUIVI DES DÉMANGEAISONS

Si tu à 3, 4 ou 5 dans une case : cherche le
pourquoi

**QU'AS-TU APPLIQUÉ, MANGÉ,
RESSENTI OU TRAVERSÉ CE
JOUR-LÀ ?**

VOS ENVIES / VOS ATTENTES

Si vous pouviez changer les choses,
qu'aimeriez-vous ressentir ?

Entourez votre ou vos réponses

Paix, confort, sérénité

Cheveux légers, cuir chevelu
apaisé, confiance retrouvée...

Quels résultats espérez-vous pour vous
sentir mieux ?

VOS HABITUDES CAPILLAIRES

A quelle fréquence lavez-vous vos cheveux ?

Quels produits utilisez-vous ?

Comment appliquez-vous ces produits ?

VOS HABITUDES CAPILLAIRES

Utilisez-vous des
accessoires spécifiques ?



Qu'est-ce qui vous plait ou vous
dérange dans votre routine actuelle ?



BILAN DE VOTRE ROUTINE

Ce que vous appréciez vraiment
dans votre routine actuelle.

A large, solid red rounded rectangular box intended for the user to write their answers to the first question.

Ce que vous avez envie de changer
ou de tester pour vous sentir mieux.

A large, solid red rounded rectangular box intended for the user to write their answers to the second question.

Vos idées pour le futur: plus de
naturel, douceur, de simplicité...

A large, solid red rounded rectangular box intended for the user to write their answers to the third question.

MINI JEU



“Attends... Je mets
VRAIMENT ça sur ma tête ?!”

Un mini-jeu pour voir ce qui
se cache dans ta routine
capillaire.

ÉTAPE 1

Lis les étiquettes de tes produits
(shampooing, soin, coiffant...)

COCHE CE QUE TU TROUVES

Sodium Laureth Sulfate

- agent moussant... aussi présent dans le liquide vaisselle

Silicone (Diméthicone, Amodiméthicone...)

- donne un effet doux, mais étouffe les cheveux

Phenoxyethanol

- conservateur controversé, parfois irritant

Parfum (Fragrance)

- un mot... pour cacher des dizaines de substances

PEG (PEG-xx)

- utilisé pour stabiliser les formules, obtenu avec des gaz industriels

Cetrimonium Chloride

- antistatique, mais classé irritant

HAVRE SECRET



ÉTAPE 2

**ET TOI, TU COCHES COMBIEN
DE CASES ?**

Ce que je ressens maintenant :



Et si tes cheveux n'étaient pas
"difficiles", mais juste sur-sollicités ?

RÉFLEXION SUR LES COMPOSITIONS

Est-ce que certains ingrédients
pourraient irriter ou apaiser ton cuir
chevelu ?

Est-ce que certains composants
reviennent souvent dans tes produits ?

As-tu envie de changer ou de trouver
des alternatives plus douces ?

DES SOLUTIONS EXISTENT

Merci d'avoir pris le temps
d'écrire et d'explorer votre
histoire.

Ce carnet est à vous, et ce que
vous y avez confié est précieux.

Saviez-vous que des gestes
simples et naturels pouvaient
vraiment améliorer le confort de
votre cuir chevelu ?

GESTES À ADOPTER

- Un gommage doux pour libérer les impuretés et laisser respirer le cuir chevelu.
- Des huiles essentielles soigneusement sélectionnées pour apaiser, cicatriser et régénérer.
- Le bon accessoire, comme un bonnet en satin, pour protéger vos cheveux et votre cuir chevelu, même la nuit.



Chez Havre Secret, je propose des soins adaptés pour vous aider à retrouver un cuir chevelu équilibré et des cheveux en pleine santé.

Si vous souhaitez aller plus loin, je serais ravie de vous accompagner avec mes soins et mes conseils personnalisés.

À très bientôt chez Havre Secret.

BY CASCOM