

GUIDE POUR UNE

ROUTINE MÈRE-FILLE SIMPLE ET SEREINE

pour prendre soin des cheveux crépus de ta fille

COMPRENDRE • DÉMÊLER • TRANSMETTRE

Un guide pas à pas pour comprendre ses cheveux, simplifier votre routine et construire ensemble une relation plus positive avec ses cheveux.



Bienvenue dans l'univers Yerushah Beauty

UN POINT DE DÉPART SIMPLE ET RASSURANT

Ce guide a été pensé comme un point de départ simple et rassurant pour prendre soin des cheveux crépus de ta fille.

Tu veux certainement bien faire, mais tu ne sais pas toujours quels produits utiliser, dans quel ordre ni comment rendre le démêlage plus facile. Le moment du soin est peut-être parfois long, fatigant ou accompagné de tensions. Tu aimerais aussi que ta fille apprenne à connaître ses cheveux et qu'elle construise avec eux une relation plus positive.

Ce guide n'est pas là pour te dire que tu fais mal. Il est là pour t'aider à mieux comprendre les cheveux de ta fille, à construire une routine simple et à adopter progressivement des gestes plus doux et plus adaptés.

DE MON EXPÉRIENCE À LA TIENNE

J'ai moi aussi dû apprendre à mieux comprendre mes cheveux, revoir certaines habitudes et désapprendre certaines idées.

En prenant soin des cheveux de ma fille, j'ai compris que les produits et les gestes comptaient, mais que la patience, les mots employés et la manière de vivre ce moment ensemble comptaient également. J'ai observé, testé, ajusté et appris progressivement.

Ce guide rassemble les repères que j'aurais aimé avoir plus tôt : une routine claire, des gestes simples et une autre façon d'aborder le moment du soin avec son enfant.

Tu n'as pas besoin de tout changer aujourd'hui. Tu peux avancer un geste, une observation et un moment de soin après l'autre.

Prête à commencer ce chemin avec ta fille ?

Avant de commencer : où en es-tu aujourd'hui ?

Chaque mère vit une situation différente. Identifie simplement celle qui ressemble le plus à ce que vous traversez aujourd'hui, ta fille et toi.

01

LE DÉMÊLAGE EST DEVENU DIFFICILE

Les nœuds, les pleurs ou la peur de faire mal rendent le démêlage éprouvant. À l'approche du soin, ta fille s'inquiète peut-être et tu appréhendes toi aussi ce moment.

02

LA ROUTINE T'EMBROUILLE

Tu veux bien faire, mais tu ne sais pas toujours quels produits utiliser, dans quel ordre, à quelle fréquence ni quels gestes adopter. Plus tu cherches des conseils, plus les informations semblent se multiplier.

03

TU VEUX TRANSMETTRE AUTRE CHOSE

Tu souhaites que ta fille construise une relation positive avec ses cheveux. Tu veux éviter qu'elle les considère comme difficiles ou comme un problème, et lui transmettre progressivement des gestes, des connaissances et de la confiance.

Si tu t'es reconnue dans une ou plusieurs de ces situations, ce guide est pour toi. Tu n'as pas besoin de tout changer d'un coup : l'objectif est de comprendre, observer, ajuster et progresser.

À TOI DE JOUER

Quelle situation te ressemble le plus aujourd'hui ?

Note-la : cela t'aidera à repérer les chapitres les plus importants pour toi.

Ton parcours dans ce guide

De la compréhension aux gestes, puis à la transmission.

01

COMPRENDRE LES BESOINS DE SES
CHEVEUX

07

FOCUS DÉMÊLAGE

02

TES CHEVEUX ET LES SIENS

08

CHOISIR DES OUTILS QUI FACILITENT
LE SOIN

03

CONSTRUIRE UNE ROUTINE SIMPLE,
EFFICACE ET ADAPTÉE

09

LES MOTS QUI ACCOMPAGNENT LE
SOIN

04

COMPRENDRE LE RÔLE DE CHAQUE
PRODUIT

10

L'AIDER À PARTICIPER
PROGRESSIVEMENT

05

PRÉPARER UN MOMENT DE SOIN PLUS
SEREIN

11

PRÉPARER VOTRE PROCHAIN SOIN

06

LES GESTES QUI FACILITENT LA
ROUTINE

CONCLUSION

Poursuivre votre apprentissage avec la
communauté Yerushah Beauty.

01 COMPRENDRE LES BESOINS DE SES CHEVEUX

Avant de choisir un produit, commence par observer ce que les cheveux de ta fille semblent demander.

Les cheveux crépus ont tendance à devenir secs et à s’emmêler facilement. Cela ne signifie pas qu’ils sont difficiles ou qu’il y a forcément un problème. C’est surtout que les cheveux crépus ont besoin de soins réguliers, de gestes doux et de produits utilisés avec une fonction précise.

DEUX REPÈRES ESSENTIELS : HYDRATATION ET NUTRITION

HYDRATATION

Objectif : apporter de l’eau aux cheveux pour les rendre plus souples et plus faciles à manipuler.

Pendant le soin, l’eau et les produits qui contiennent de l’eau, comme certains masques, laits ou crèmes capillaires, participent à cette hydratation.

Des cheveux qui manquent de souplesse peuvent sembler rêches, s’emmêler rapidement ou devenir plus difficiles à séparer pendant le démêlage et le coiffage.

NUTRITION ET PROTECTION

Objectif : apporter des corps gras pour fortifier les cheveux, protéger les longueurs et aider à limiter la perte d’hydratation.

Les huiles, les beurres et les baumes peuvent remplir cette fonction. Ils s’utilisent après un apport d’eau ou un soin hydratant : seuls, ils n’hydratent pas les cheveux.

APPRENDS À OBSERVER TROIS ZONES

LE CUIR CHEVELU

Est-il propre et confortable ?

LES LONGUEURS

Sont-elles souples ou deviennent-elles rapidement sèches et emmêlées ?

LES POINTES

Présentent-elles davantage de nœuds ou de casse ?

LE REPÈRE À RETENIR

Un produit ne répond pas à tous les besoins. Ce qui compte, c’est de comprendre sa fonction, de l’utiliser au bon moment dans la routine et d’observer la réaction des cheveux de ta fille.

À TOI DE JOUER

Lors du prochain soin, observe ses cheveux avant d’appliquer un produit.
Quelle zone semble demander le plus d’attention : le cuir chevelu, les longueurs ou les pointes ?

02 TES CHEVEUX ET LES SIENS

Vous pouvez partager les mêmes repères sans avoir exactement les mêmes besoins.

Même si ta fille et toi avez les cheveux crépus, vos cheveux peuvent réagir différemment aux produits et aux gestes. Leur longueur, leur densité, leur niveau de sécheresse ou leur tendance à s’emmêler ne sont pas forcément identiques.

L’objectif n’est pas de construire deux routines compliquées. Il s’agit de partir d’une base commune, puis d’adapter ce qui doit l’être.

CE QUI PEUT ÊTRE COMMUN

- Les étapes principales : nettoyer, hydrater, nourrir, démêler et protéger.
- Les gestes doux : travailler en sections, éviter de tirer et manipuler les cheveux avec patience.
- L’observation : regarder comment les cheveux réagissent pendant et après le soin.

CE QUI PEUT ÊTRE DIFFÉRENT

- La fréquence des soins : les cheveux de ta fille peuvent demander un rythme différent des tiens.
- Les quantités et les textures : un produit adapté à tes cheveux peut être trop riche ou trop léger pour les siens.
- Le démêlage : la taille des sections, le temps nécessaire et la quantité de produit peuvent varier selon ses cheveux.

PARTIR D’UNE BASE COMMUNE, PUIS AJUSTER

Tu peux utiliser le même ordre de routine pour vous deux tout en adaptant un produit, une quantité, une fréquence ou un geste.
Une routine mère-fille n’est donc pas forcément une routine identique. C’est une organisation commune qui respecte les besoins de chacune.

LE REPÈRE À RETENIR

Ne cherche pas à obtenir exactement le même résultat sur vos deux chevelures. Observe plutôt ce qui rend les cheveux de chacune plus souples, plus faciles à manipuler et mieux protégés.

À TOI DE JOUER

Quelle différence observes-tu déjà entre tes cheveux et ceux de ta fille ?
La sécheresse, les nœuds, la quantité de produit nécessaire, le temps de démêlage ou autre chose ?

03 CONSTRUIRE UNE ROUTINE SIMPLE, EFFICACE ET ADAPTÉE

Une routine est une façon organisée de prendre soin des cheveux avec des étapes, des produits et des gestes que tu comprends et que tu peux répéter régulièrement. Pour ta fille, l'objectif est de garder son cuir chevelu propre, de rendre ses cheveux plus souples, de faciliter le démêlage et de protéger ses longueurs entre deux soins.

Comme point de départ, tu peux prévoir un soin complet une fois par semaine, ou au plus tard tous les quinze jours. Cette fréquence peut ensuite être ajustée selon l'état de son cuir chevelu, la réaction de ses cheveux et votre organisation.

LES 4 ÉTAPES CLÉS

01

NETTOYER AVEC LE SHAMPOING

Nettoyer le cuir chevelu et les cheveux pour retirer la transpiration, les impuretés et l'accumulation de produits.

02

SOIGNER AVEC LE MASQUE

Hydrater, nourrir et assouplir les longueurs. Le masque aide également à créer de la glisse pour faciliter le démêlage.

03

COIFFER AVEC LE LAIT OU LA CRÈME CAPILLAIRE

Compléter l'hydratation et rendre les cheveux plus souples et plus faciles à manipuler lors du coiffage.

04

PROTEGER AVEC LE BAUME OU L'HUILE

Protéger les longueurs et les pointes, puis aider à limiter la perte d'hydratation entre deux soins.

UNE MÊME STRUCTURE, DES AJUSTEMENTS POSSIBLES

Tu peux suivre le même ordre de routine pour tes cheveux et ceux de ta fille. Les produits utilisés, les quantités et la fréquence peuvent cependant être différents selon les besoins de chacune.

SIMPLICITÉ D'ABORD

Tu n'as pas besoin de multiplier les étapes. Une routine courte que tu comprends et que tu peux reproduire régulièrement vaut mieux qu'une méthode compliquée difficile à maintenir.

04 COMPRENDRE LE RÔLE DE CHAQUE PRODUIT

Dans la routine, chaque produit doit avoir une fonction claire.

Avant d'ajouter un produit, demande-toi : « À quoi sert-il dans la routine de ma fille et comment dois-je l'utiliser ? »

1

LE SHAMPOING DOUX

Sa fonction : nettoyer le cuir chevelu et les cheveux en retirant la transpiration, les impuretés et les résidus de produits sans les agresser.

POUR BIEN LE CHOISIR

- vérifie qu'il convient à l'âge de ta fille et respecte les indications d'utilisation ;
- privilégie une formule contenant des agents nettoyants doux et des ingrédients hydratants ;
- évite les formules qui laissent ses cheveux rêches ou difficiles à manipuler après le rinçage.

POUR BIEN L'UTILISER

- applique-le sur le cuir chevelu mouillé ;
- masse doucement avec la pulpe des doigts, sans utiliser les ongles ;
- laisse la mousse nettoyer les longueurs sans les frotter entre elles ;
- rince soigneusement.

2

LE MASQUE HYDRATANT ET NOURRISSANT

Sa fonction : hydrater, nourrir et assouplir les longueurs, tout en apportant suffisamment de glisse pour faciliter le démêlage.

POUR BIEN LE CHOISIR

- vérifie que l'eau apparaît parmi les premiers ingrédients ;
- recherche une formule qui associe des ingrédients hydratants et nourrissants ;
- observe si sa texture aide les doigts ou l'outil de démêlage à circuler plus facilement dans les cheveux.

POUR BIEN L'UTILISER

- applique-le après le shampoing sur les cheveux humides et répartis en sections ;
- applique-le uniquement sur les longueurs et les pointes ;
- utilise une quantité suffisante pour recouvrir tous les cheveux de la section ;
- respecte le temps de pose et les indications de rinçage du produit.

LE REPÈRE À RETENIR

Le shampoing nettoie. Le masque redonne de la souplesse et prépare les cheveux au démêlage. Ces deux produits ont des fonctions différentes et complémentaires.

3

LE LAIT OU LA CRÈME CAPILLAIRE

Sa fonction : compléter l'hydratation et rendre les cheveux plus souples et plus faciles à manipuler lors du coiffage.

POUR BIEN LE CHOISIR

- vérifie qu'il convient à l'âge de ta fille et respecte les indications d'utilisation ;
- vérifie que l'eau apparaît parmi les premiers ingrédients ;
- observe si sa texture convient à ses cheveux sans les laisser trop secs, trop lourds ou trop gras.

POUR BIEN L'UTILISER

- applique-le après le rinçage du masque, sur les cheveux encore humides ;
- travaille en sections pour mieux répartir le produit ;
- commence par une petite quantité, puis ajoute du produit si toute la section n'est pas suffisamment recouverte ;
- répartis-le sur les longueurs et les pointes avec les mains.

4

LE BAUME OU L'HUILE

Sa fonction : protéger les longueurs et les pointes, puis aider à limiter la perte d'hydratation.

Applique une petite quantité après le lait ou la crème capillaire, principalement sur les longueurs et les pointes. Ajuste la quantité pour protéger les cheveux sans les alourdir ni les saturer de produit.

MOINS DE PRODUITS, PLUS DE COMPRÉHENSION

Avant d'acheter un nouveau produit, regarde ceux que tu possèdes déjà. Pour chacun, peux-tu expliquer :

- sa fonction dans la routine ;
- l'étape à laquelle tu dois l'utiliser ;
- la manière dont tu dois l'appliquer ;
- le résultat que tu souhaites observer ?

Si tu ne peux pas encore répondre, ne te précipite pas pour acheter autre chose. Commence par clarifier la fonction de ce que tu as.

À TOI DE JOUER

Quel produit de la routine de ta fille comprends-tu le moins aujourd'hui ? Rejoins la communauté Yerushah Beauty sur Instagram ou TikTok et partage-nous ta question. Elle pourra devenir le point de départ d'un prochain contenu pour t'aider à mieux comprendre et utiliser ce produit.

05 PRÉPARER UN MOMENT DE SOIN PLUS SEREIN

Un moment de soin plus serein commence avant même de toucher les cheveux de ta fille.

Les enfants ont besoin de repères stables pour se sentir rassurés et pour pouvoir anticiper ce qui va leur arriver. D'où l'importance d'instaurer une routine qui soit claire, connue de ta fille et installée dans une régularité.

Lorsque ta fille sait ce qui va se passer, qu'elle est confortablement installée et que tout le matériel est prêt, il devient plus facile de prendre le temps et d'ajuster les gestes.

AVANT DE COMMENCER

CHOISIS UN MOMENT ADAPTÉ

Évite, lorsque c'est possible, de faire son soin lorsque vous êtes pressées, fatiguées ou déjà énervées.

PRÉPARE LE MATÉRIEL

Shampooing, masque, crème, baume ou huile, pinces, brosse et serviette doivent être accessibles avant de commencer.

EXPLIQUE LES ÉTAPES

Dis simplement à ta fille ce que vous allez faire : laver, appliquer le masque, démêler, hydrater puis coiffer.

FAIS-LA PARTICIPER

Permetts-lui de faire des choix simples. Elle peut choisir sa serviette, ses accessoires ou la coiffure parmi celles que tu auras sélectionnées au préalable.

PRÉVOIS UN SIGNAL

Un mot ou un geste peut lui permettre de te dire que cela tire, qu'elle a besoin d'une pause ou qu'elle souhaite changer de position.

INSTALLE-LA CONFORTABLEMENT

Vérifie que sa nuque, son dos et ses jambes sont bien positionnés, surtout si le soin doit durer.

PENDANT LE SOIN

Annonce l'étape suivante avant de commencer et préviens-la lorsque tu dois manipuler une zone plus emmêlée.

Si elle te dit qu'elle a mal, arrête-toi quelques instants. Vérifie la taille de la section, la quantité de produit, la position de tes mains et la tension exercée avant de reprendre.

Coopérer ne signifie pas qu'elle restera parfaitement immobile pendant tout le soin. Cela signifie qu'elle comprend progressivement ce que tu fais, qu'elle peut exprimer ce qu'elle ressent et qu'elle participe selon son âge.

LE REPÈRE À RETENIR

Un soin bien préparé ne sera pas toujours parfait, mais il peut devenir plus prévisible, plus compréhensible et progressivement plus serein pour vous deux.

À TOI DE JOUER

Quel changement peux-tu préparer avant votre prochain soin ?

Choisir un meilleur moment, sortir tout le matériel, expliquer les étapes ou convenir d'un signal avec ta fille ?

06 LES GESTES QUI FACILITENT LA ROUTINE

Le produit compte, mais la manière dont tu manipules les cheveux de ta fille compte aussi.

TRAVAILLE EN SECTIONS

Partage ses cheveux en plusieurs parties et occupe-toi d'une seule section à la fois. Tu maîtriseras mieux tes gestes et les cheveux déjà travaillés ne se mélangeront pas aux autres.

ADAPTE LA TAILLE DES SECTIONS

Plus les cheveux sont denses ou emmêlés, plus les sections doivent être petites. Elles doivent rester assez faciles à tenir et à manipuler entre tes mains.

GARDE LES CHEVEUX HUMIDES

Les cheveux humides sont généralement plus souples et plus faciles à manipuler. Si une section commence à sécher pendant le soin, humidifie-la de nouveau avant de continuer.

UTILISE UNE QUANTITÉ SUFFISANTE

Le produit doit être réparti sur tous les cheveux de la section. Commence par une quantité raisonnable, puis ajoute-en si certaines zones ne sont pas suffisamment recouvertes.

RÉPARTIS LE PRODUIT AVEC SOIN

Fais glisser tes mains le long de la section et utilise tes doigts et les paumes de tes mains pour répartir le produit. Vérifie que les cheveux situés au milieu de la section en bénéficient également.

ALIGNER LES CHEVEUX PENDANT LES MANIPULATIONS

Garde les mèches de cheveux orientées dans le même sens et évite de les froter ou de les mélanger entre elles. Cela aide à limiter les nouveaux nœuds.

GARDE CHAQUE SECTION ORGANISÉE

Lorsque tu as terminé une section, réalise une vanille souple avant de passer à la suivante. Les cheveux restent ainsi séparés et risquent moins de s'emmêler de nouveau.

ASTUCE YERUSHAH BEAUTY

Termine une section avant d'en commencer une autre. Une petite section bien travaillée est souvent plus facile à gérer qu'une grande section manipulée dans la précipitation.

À TOI DE JOUER

Quel geste te fait perdre le plus de temps pendant la routine de ta fille ?

Repère-le avant le prochain soin : c'est souvent là qu'un petit ajustement peut créer la plus grande différence.

07 FOCUS DÉMÊLAGE

Bien préparer les cheveux avant de commencer

Le démêlage ne commence pas avec la brosse. Il commence par une bonne préparation des cheveux. L'objectif est de les rendre suffisamment humides, souples et glissants avant de chercher à séparer les nœuds.

01 OBSERVE AVANT DE MANIPULER

Regarde rapidement où se trouvent les zones les plus emmêlées. Les nœuds sont-ils principalement au niveau des pointes, de la nuque ou au milieu des longueurs ? Cette première observation t'aidera à repérer les zones qui demanderont davantage de patience.

02 HUMIDIFIE LES CHEVEUX

Ne démêle pas les cheveux de ta fille lorsqu'ils sont secs. Humidifie-les suffisamment pour les rendre plus souples. Si une section commence à sécher pendant le démêlage, ajoute de nouveau un peu d'eau avant de continuer.

03 CRÉE DE LA GLISSE

Applique un masque adapté sur les longueurs et les pointes. Répartis-le sur toute la section avec les doigts et les paumes de tes mains. Le produit doit recouvrir les cheveux et permettre à tes doigts de circuler plus facilement entre les mèches.

04 TRAVAILLE EN PETITES SECTIONS

Divise les cheveux en plusieurs parties. N'hésite pas à adapter la taille de chaque section à la densité des cheveux de ta fille et au degré d'emmêlement. Plus une zone est emmêlée, plus la section doit être petite et facile à tenir entre tes mains.

TESTE AVANT DE COMMENCER

Fais doucement glisser tes doigts sur une petite mèche. S'ils restent immédiatement bloqués, ne force pas. Ajoute un peu d'eau et de produit, répartis-le de nouveau et laisse-le agir quelques instants avant de réessayer.

LE REPÈRE À RETENIR

Chercher à aller vite sur des cheveux insuffisamment préparés peut rendre le démêlage plus long et plus inconfortable. Prendre quelques minutes pour créer de la souplesse et de la glisse facilite la suite du soin.

À TOI DE JOUER

Lors du prochain démêlage, observe la différence entre les cheveux avant et après l'application du masque. Sont-ils plus souples ? Tes doigts circulent-ils plus facilement ? Les sections se séparent-elles mieux ?

Démêler progressivement sans forcer

Une fois les cheveux préparés, avance lentement et traite une petite section à la fois.

01

COMMENCE AVEC TES DOIGTS

Utilise d'abord tes doigts pour séparer doucement les mèches et retirer les premiers cheveux qui se sont naturellement détachés. Tes doigts te permettent de sentir les nœuds avant qu'un outil ne se bloque dedans.

02

TIENS LA SECTION PENDANT LE DÉMÊLAGE

Place une main entre le cuir chevelu et la zone que tu démêles pour soutenir la section. Tiens la section sans la serrer afin qu'une partie de la traction soit absorbée par ta main plutôt que directement ressentie au niveau du cuir chevelu.

03

COMMENCE PAR LES POINTES

Démêle d'abord les derniers centimètres de la section, puis remonte progressivement vers les racines. N'essaie pas de faire glisser les doigts ou la brosse des racines jusqu'aux pointes en un seul passage.

04

UTILISE ENSUITE UN OUTIL DOUX ET ADAPTE

Lorsque les premiers nœuds ont été séparés avec les doigts, utilise si nécessaire une brosse à picots souples adaptée aux cheveux crépus. Effectue des passages courts et progressifs, toujours en commençant par les pointes.

05

ARRÊTE-TOI SUR LE NŒUD

Si tes doigts ou la brosse rencontrent une résistance, ne tire pas. Pose l'outil, ajoute un peu d'eau et de produit si nécessaire, puis essaie de séparer le nœud avec les doigts. Reprends le démêlage seulement lorsqu'il commence à se défaire.

06

GARDE LA SECTION DÉMÊLÉE ORGANISÉE

Lorsque la section est terminée, réalise une vanille souple pour éviter qu'elle ne se mélange de nouveau avec le reste des cheveux.

ÉCOUTE CE QU'ELLE RESSENT

Lorsque ta fille te dit que cela tire ou qu'elle a mal, arrête-toi et demande-lui où elle ressent la tension. La section est peut-être trop grande, les cheveux ne sont peut-être plus assez humides, l'outil peut être bloqué dans un nœud ou ta main peut exercer trop de tension. Ajuste le geste avant de continuer.

LE REPÈRE À RETENIR

La douleur exprimée par ta fille est une information qui t'aide à ajuster ta méthode. L'objectif n'est pas de terminer le plus vite possible, mais d'avancer sans forcer inutilement.

À TOI DE JOUER

Au prochain démêlage, repère le moment où ta fille ressent le plus de tension. Est-ce au passage de la brosse, au niveau des pointes, près des racines ou sur une zone précise ?

08 CHOISIR DES OUTILS QUI FACILITENT LE SOIN

Tu n'as pas besoin de beaucoup d'accessoires pour prendre soin des cheveux de ta fille. Quelques outils bien choisis peuvent suffire pour mieux organiser la routine, manipuler ses cheveux avec plus de précision et préserver les sections déjà travaillées.

LE VAPORISATEUR

Sa fonction : humidifier de nouveau une section lorsqu'elle commence à sécher pendant le soin.
Vaporise une petite quantité d'eau, puis répartis-la avec les mains avant d'ajouter du produit si nécessaire. Les cheveux doivent être suffisamment humides pour retrouver de la souplesse, sans être systématiquement détrempés.

LES PINCES DE SÉPARATION

Leur fonction : maintenir les cheveux divisés en sections et éviter que les parties déjà travaillées ne se mélangent aux autres.
Choisis des pinces qui tiennent les cheveux sans tirer, accrocher les mèches ou exercer une pression inconfortable sur le cuir chevelu.

LA BROSE À PICOTS SOUPLES

Sa fonction : compléter le démêlage après le passage des doigts.

Choisis une brosse adaptée à la densité et à la longueur des cheveux de ta fille. Les picots doivent pouvoir accompagner le mouvement sans arracher les cheveux ni se bloquer immédiatement dans les nœuds.

Privilège des picots sans petites boules à leur extrémité : les cheveux peuvent s'y accrocher et se casser pendant le démêlage.

Utilise la brosse sur des cheveux humides, recouverts d'un produit apportant de la glisse, en commençant toujours par les pointes.

LA SERVIETTE EN MICROFIBRE OU LE TEE-SHIRT EN COTON

Sa fonction : absorber l'excès d'eau sans frotter les cheveux. Après le rinçage, presse doucement les cheveux dans la serviette ou le tee-shirt. Évite de les frictionner ou de les entortiller vigoureusement.

LES CHOUCHOUS EN SATIN OU LES ÉLASTIQUES EN MOUSSE

Leur fonction : attacher les cheveux et réaliser des coiffures entre deux soins tout en limitant les frottements et le risque que les mèches s'accrochent.

Évite les élastiques comportant des parties métalliques. Les cheveux peuvent s'y accrocher, s'y enrouler et former des nœuds. Au moment de les retirer, tu risques alors de tirer sur les cheveux et de provoquer de la casse.

Retire toujours les chouchous et les élastiques doucement, sans les faire glisser de force le long des cheveux.

LE BONNET, LE FOULARD OU LA TAIE D'OREILLER EN SATIN

Leur fonction : limiter les frottements pendant la nuit et aider à préserver les cheveux et la coiffure entre deux soins. Choisis une solution confortable, adaptée à l'âge de ta fille et suffisamment souple pour ne pas serrer son front ou son cuir chevelu.

ENTREtenir LES OUTILS

Retire régulièrement les cheveux restés dans la brosse et nettoie les accessoires utilisés pendant la routine. Laisse-les sécher complètement avant de les ranger.

LE REPÈRE À RETENIR

Un bon outil doit faciliter ton geste, pas t'obliger à forcer. S'il tire, accroche les cheveux ou crée de l'inconfort, arrête-toi et vérifie d'abord la préparation des cheveux, la taille de la section et la manière dont tu utilises l'outil.

À TOI DE JOUER

Parmi les outils que tu utilises déjà, lequel facilite réellement le soin de ta fille ? Lequel semble au contraire tirer, accrocher ses cheveux ou compliquer tes gestes ?

09 LES MOTS QUI ACCOMPAGNENT LE SOIN

Ce que ta fille entend régulièrement autour de ses cheveux participe à la manière dont elle apprend à les regarder et à en parler. Lorsque le soin est long, que les nœuds résistent ou que la fatigue s'installe, certaines paroles peuvent sortir sous le coup de l'impatience. Cela ne fait pas de toi une mauvaise mère. L'important est d'apprendre progressivement à parler de la difficulté du moment sans présenter ses cheveux comme le problème.

DÉCRIRE LA SITUATION SANS DÉVALORISER SES CHEVEUX

AU LIEU DE DIRE

« Tes cheveux sont trop difficiles. »

« Tu as trop de cheveux. »

« Arrête de bouger, tu compliques tout. »

« Il faut souffrir pour être belle. »

TU PEUX DIRE

« Cette zone est très emmêlée. Nous allons faire une section plus petite et prendre notre temps. »

« Tes cheveux sont denses. Nous allons les séparer en plusieurs parties pour que ce soit plus simple. »

« Dis-moi si tu as besoin de changer de position ou de faire une pause avant que nous continuions. »

« Si cela tire ou te fait mal, préviens-moi pour que je puisse ajuster mon geste. »

NOMMER AUSSI CE QUI SE PASSE BIEN

- « Tes cheveux sont plus souples maintenant. »
- « Cette section se démêle plus facilement. »
- « Merci de m'avoir indiqué l'endroit où cela tirait. »
- « Nous avançons une section à la fois. »
- « Nous apprenons ensemble à prendre soin de tes cheveux. »

SI UNE PAROLE MALADROITE T'ÉCHAPPE

Tu peux revenir dessus simplement :

« J'étais fatiguée et je me suis mal exprimée. Tes cheveux ne sont pas le problème. Nous allons faire une pause et reprendre plus doucement. »

Revenir sur une parole ne l'efface pas, mais cela montre à ta fille qu'il est possible de reconnaître ce qui s'est passé et de faire autrement.

LE REPÈRE À RETENIR

Construire une transmission plus positive ne signifie pas prétendre que chaque soin est facile. Cela signifie parler honnêtement des difficultés sans faire des cheveux de ta fille une source de reproches ou de dévalorisation.

À TOI DE JOUER

Lors du prochain soin, prête attention à une phrase que tu prononces souvent. Que dit-elle des cheveux de ta fille ? Comment pourrais-tu la reformuler pour décrire la situation et proposer une solution ?

10 L'AIDER À PARTICIPER PROGRESSIVEMENT

Ta fille n'a pas besoin de savoir réaliser toute sa routine seule pour commencer à devenir autonome. En l'aidant à observer ses cheveux, à comprendre les étapes du soin et à reproduire quelques gestes simples, tu lui transmets progressivement des repères qu'elle pourra utiliser en grandissant.

ADAPTE SA PARTICIPATION À SES CAPACITÉS

Chaque enfant évolue à son rythme. Commence par une action simple qu'elle peut réaliser sans difficulté, puis ajoute progressivement de nouveaux gestes lorsqu'elle se sent prête.

Elle peut, par exemple :

- préparer sa serviette ou choisir ses accessoires ;
- t'aider à disposer le matériel dans l'ordre de la routine ;
- tenir une section ou te tendre l'outil dont tu as besoin ;
- appliquer avec toi une petite quantité de produit sur une section ;
- répartir le produit sur ses longueurs avec ses mains ;
- réaliser une vanille souple sur une section déjà démêlée ;
- protéger ses cheveux avec son bonnet ou son foulard en satin avant de dormir.

MONTRE-LUI LE GESTE AVANT DE LA LAISSER ESSAYER

Explique simplement à quoi sert le geste, puis réalise-le lentement devant elle sur une petite section. Vous pouvez ensuite le refaire ensemble avant de la laisser essayer sous ton regard. Si le geste n'est pas encore maîtrisé, guide ses mains ou reprends avec elle sans présenter cela comme un échec.

APPRENDS-LUI AUSSI À OBSERVER

L'autonomie ne consiste pas seulement à appliquer des produits ou à utiliser une brosse. Elle commence par la capacité à reconnaître ce que ses cheveux semblent demander. Tu peux lui poser des questions simples :

- « Comment tes cheveux sont-ils au toucher ? »
- « Cette section te semble-t-elle suffisamment humide ? »
- « Est-ce que tes doigts circulent plus facilement après l'application du masque ? »
- « Y a-t-il un endroit où cela tire davantage ? »

Ses réponses t'aideront également à mieux comprendre ce qu'elle ressent pendant le soin.

NE TRANSFORME PAS SA PARTICIPATION EN OBLIGATION

Certains jours, ta fille aura envie de participer. D'autres jours, elle sera fatiguée, impatiente ou moins disponible. L'objectif n'est pas qu'elle réalise parfaitement chaque geste, mais qu'elle découvre progressivement comment prendre soin de ses cheveux dans un cadre rassurant.

LE REPÈRE À RETENIR

L'autonomie se construit avec des gestes compris, accompagnés et répétés. Ta fille n'a pas besoin de tout savoir maintenant : chaque petite participation lui permet de mieux connaître ses cheveux.

À TOI DE JOUER

Quel geste simple pourrais-tu lui apprendre lors du prochain soin ?

Rejoins la communauté Yerushah Beauty sur Instagram ou TikTok et partage-nous ce que ta fille commence déjà à faire seule. Ton expérience pourra aussi donner des idées à d'autres mères.

11 PRÉPARER VOTRE PROCHAIN SOIN

Tu n'as pas besoin de tout changer dès la prochaine routine. Choisis quelques repères simples à tester, puis observe ce qui facilite réellement le soin de ta fille. Tu pourras ensuite conserver ce qui fonctionne et ajuster progressivement le reste.

MON PLAN POUR LE PROCHAIN SOIN

LE MOMENT CHOISI

Jour : _____

Heure : _____

Pour éviter autant que possible la précipitation, la fatigue ou la faim, je prévois :

MA PRIORITÉ TECHNIQUE

La zone qui semble demander le plus d'attention est :

Pendant ce soin, je vais particulièrement veiller à :

- ☐ travailler en sections plus petites ; ☐ maintenir les cheveux suffisamment humides ;
- ☐ utiliser davantage de produit pour créer de la glisse ;
- ☐ soutenir la section pendant le démêlage ; ☐ commencer par les pointes ;
- ☐ autre : _____

NOTRE REPÈRE POUR UN SOIN PLUS SEREIN

Le signal choisi par ma fille lorsqu'elle ressent une tension ou qu'elle a besoin d'une pause est :

Le geste auquel elle pourra participer est :

APRÈS LE SOIN, J'OBSERVE

Qu'est-ce qui a été plus simple cette fois-ci ? _____

À quel moment ma fille a-t-elle ressenti le plus d'inconfort ? _____

Comment ses cheveux ont-ils réagi aux produits et aux gestes utilisés ? _____

Quel repère voulons-nous conserver ou ajuster au prochain soin ? _____

LE REPÈRE À RETENIR

Une routine adaptée ne se construit pas en un seul soin. Elle se précise grâce à ce que tu observes, aux réactions des cheveux de ta fille et à ce qu'elle te communique.

À TOI DE JOUER

Avant votre prochain soin, complète uniquement les parties qui te semblent les plus utiles. Un seul ajustement bien choisi peut déjà rendre la routine plus simple et plus sereine.

UN SOIN APRÈS L'AUTRE

Prendre soin des cheveux crépus de ta fille ne demande pas de tout savoir immédiatement. Tu as maintenant des repères pour observer ses cheveux, construire une routine simple, comprendre la fonction des produits, mieux préparer le démêlage et ajuster tes gestes lorsqu'elle ressent une tension. Tu as aussi commencé à réfléchir à ce que tu souhaites lui transmettre à travers tes paroles, sa participation et l'expérience qu'elle vit pendant le soin.

Tu ne maîtriseras peut-être pas tout dès la prochaine routine, et c'est normal. Une difficulté pendant le soin ne signifie pas que les cheveux de ta fille sont ingérables. Elle peut simplement t'indiquer qu'un produit, un geste, une section ou l'organisation du moment doit être ajusté.

CE QUE J'AIMERAIS QUE TU RETIENNES

- 01 Tu peux apprendre à prendre soin de ses cheveux.
- 02 Tu peux simplifier votre routine.
- 03 Tu peux rendre le démêlage progressivement plus confortable.
- 04 Tu peux lui transmettre d'autres mots et d'autres repères autour de ses cheveux.
- 05 **Et tu peux avancer un soin après l'autre, sans rechercher la perfection.**



CONTINUONS À APPRENDRE ENSEMBLE

J'ai moi aussi dû apprendre, désapprendre, observer et ajuster ma manière de prendre soin de mes cheveux et de ceux de ma fille. C'est aussi pour cela que Yerushah Beauty existe : pour partager des repères simples, expliquer les gestes et créer un espace dans lequel les mères peuvent poser leurs questions sans se sentir jugées.

Rejoins la communauté Yerushah Beauty sur Instagram et TikTok pour :

- découvrir de nouveaux conseils et gestes expliqués simplement ;
- approfondir les différentes étapes de la routine ;
- poser tes questions ;
- partager ton expérience ;
- échanger avec d'autres mères qui apprennent, elles aussi.

POUR COMMENCER

Viens nous dire quel changement tu souhaites tester lors du prochain soin de ta fille. Ta question ou ton expérience pourra devenir le point de départ d'un prochain contenu utile à toute la communauté. Tu n'as pas besoin de tout savoir pour commencer, et tu n'as pas besoin d'apprendre seule.

Instagram : @yerushahbeauty

TikTok : @yerushahbeauty

Jessica Aurélia

Fondatrice de Yerushah Beauty