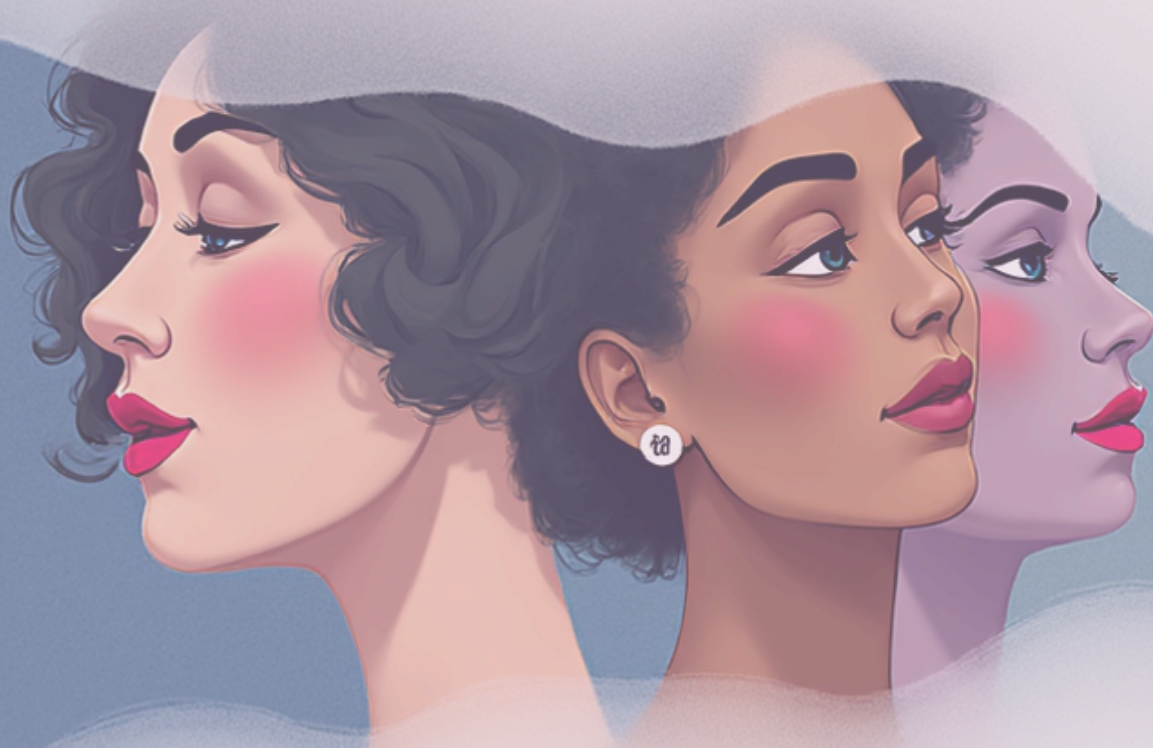


*Ta peau change...et si tu changeais  
ta façon d'en prendre soin?*

## **Cahier de réflexion**

Édition complémentaire au livre *Ta peau change...  
et si tu changeais ta façon d'en prendre soin?*



Ton carnet de transformation : où chaque  
réflexion devient une action concrète.

*Par Yanick Plouffe | Mon Côté Rose*

## Introduction

*Ce cahier est ton espace personnel — celui où tu prends enfin le temps d’écouter ta peau, d’observer ce qu’elle te dit et d’agir en douceur.*

*Il accompagne ton livre « Ta peau change... et si tu changeais ta façon d’en prendre soin ? » pour t’aider à mettre en pratique ce que tu y as découvert.*

*Ici, il ne s’agit pas de suivre des règles toutes faites, mais d’apprendre à te reconnecter à ta peau, à son rythme, à ses besoins réels.*

 *Utilisation proposée:*

- *Lis ton livre un chapitre à la fois.*
- *Après chaque lecture, reviens ici.*
- *Réponds aux questions avec sincérité — sans te juger, sans chercher la “bonne” réponse.*
- *Observe les petits changements, semaine après semaine.*

*Ce cahier te permettra de :*

- ✨ *Comprendre ce que ta peau essaie de te dire.*
- 🌿 *Identifier les gestes et produits qui lui conviennent vraiment.*
- 💧 *Adapter ta routine à ton rythme et à ton âge.*
- 🌸 *Cultiver une relation plus bienveillante avec toi-même.*

*Tu verras, au fil des pages, ta peau deviendra ton alliée — et non plus ton sujet d’inquiétude.*

*Yanick xx*



## Chapitre 1 — Ta peau te parle. L’as-tu entendue ?

*Ta peau te parle chaque jour, mais souvent, tu n’écoutes que quand elle crie — rougeurs, tiraillements, boutons, sécheresse. Ce chapitre t’invite à la réécouter... vraiment.*

Qu’est-ce que ma peau essaie peut-être de me dire depuis un moment (et que j’ai ignoré) ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comment est-ce que je réagis habituellement quand ma peau “fait des siennes” ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si ma peau pouvait parler, que me dirait-elle aujourd’hui ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## ▣ Chapitre 2 — Ce que ta peau fait vraiment pour toi

*Ta peau n'est pas seulement une surface : c'est un organe qui travaille fort pour te protéger, t'équilibrer et te maintenir en vie.*

Est-ce que je prends conscience de tout ce que ma peau fait pour moi chaque jour ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

À quels moments ai-je tendance à la “charger” ou la surmener ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Que pourrais-je changer pour la soutenir davantage au quotidien ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





● *Chapitre 3 — Les erreurs que nous faisons toutes sans le savoir*

*Ce ne sont pas toujours les mauvais produits qui nuisent à ta peau, mais souvent les mauvaises habitudes ou les excès de bonne volonté.*

Quelle habitude beauté ai-je gardée “par automatisme” ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Qu’est-ce que je pourrais cesser de faire dès aujourd’hui pour soulager ma peau ?

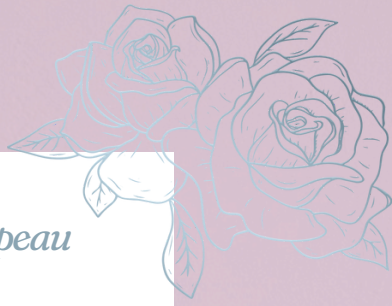
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Qu’est-ce qui me pousse à en faire trop (ou pas assez) ?

Yanick Plouffe | Mon Côté Rose

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





 **Chapitre 4 — Comment fonctionne vraiment le cycle de ta peau**

*Ta peau suit un rythme. Comprendre ce cycle, c'est lui donner le temps d'agir et de se régénérer.*

Est-ce que je m'attends à des résultats immédiats de mes produits ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Est-ce que je respecte le rythme naturel de ma peau (sommeil, hydratation, saisons) ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'ai-je remarqué dans ma peau quand je lui ai laissé du temps ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....





 **Chapitre 5 — Ta routine de soins, repensée pour durer**

*Une bonne routine n'est pas celle qui compte le plus d'étapes ou de produits, mais celle qui a du sens pour toi. La cohérence, c'est ce qui transforme un geste banal en rituel efficace.*

Est-ce que ma routine actuelle est adaptée à ma réalité (temps, budget, style de vie) ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quels gestes me semblent inutiles, mais que je fais “parce qu’il faut” ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quelle serait ma routine idéale, simple et durable ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....





 **Chapitre 6 — Hydrater, nourrir, protéger : les gestes essentiels à tout âge**

*Ces trois gestes sont les piliers d'une peau saine. Pas de raccourcis, pas de secrets miracles.*

Est-ce que j'hydrate, nourris et protège ma peau de manière équilibrée ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Qu'est-ce que j'ai appris récemment sur ces trois gestes ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quelle étape de ces trois-là ai-je tendance à négliger ? Pourquoi ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





 **Chapitre 7— Les actifs qui font la différence (et comment les intégrer sans te perdre)**

*Les bons actifs peuvent transformer ta peau... mais seulement si tu sais quand et comment les utiliser.*

Quels actifs ai-je envie d'essayer (et pourquoi) ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Est-ce que je comprends bien ce que font les produits que j'utilise ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que je pourrais simplifier dans mon arsenal beauté ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## 🌀 Chapitre 8 – Adapter ta routine sans paniquer quand ta peau change

*Ta peau évolue : saisons, hormones, stress... S'adapter, ce n'est pas tout recommencer, c'est ajuster intelligemment.*

Comment je réagis quand ma peau change ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Quelle est ma plus grande peur quand un produit cesse de “fonctionner” ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que j'ai appris sur ma capacité à m'adapter ?

---

---

---

---

---

---

---

---





 **Chapitre 9 — Ton mode de vie : le miroir silencieux de ta peau**

*Ce que tu vis, ta peau le reflète. Sommeil, stress, alimentation, émotions : tout s’y imprime.*

Quel aspect de mon mode de vie influence le plus ma peau présentement ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qu’est-ce que ma peau révèle de mes habitudes que je ne veux peut-être pas voir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quel petit changement concret puis-je amorcer dès cette semaine ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....





 **Chapitre 10** — *Se réconcilier avec sa peau : un voyage, pas une destination*

*Aimer sa peau, c'est arrêter de la combattre. C'est apprendre à l'accompagner, même quand elle ne "coopère" pas.*

Qu'ai-je appris sur ma relation avec ma peau depuis le début de ce parcours ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Est-ce que je parle à ma peau avec douceur ou avec exigence ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Que signifie "me réconcilier avec ma peau" pour moi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....





 *Épilogue — Le reste est entre tes mains*

*Ta peau ne cherche pas la perfection. Elle cherche la constance, l'écoute, la bienveillance. **À toi de jouer maintenant.** Observe. Ajuste. Aime. Ta peau changera, et c'est parfait ainsi.*

Qu'est-ce qui a le plus changé en moi et dans ma façon de percevoir ma peau depuis que j'ai commencé ce cahier ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels gestes ou habitudes suis-je prête à maintenir ou à instaurer pour continuer à soutenir ma peau ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle est ma prochaine intention concrète pour moi et ma peau, pour les semaines à venir ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....






## *Mon cheminement personnel*

*Prends un moment pour relire tes réponses aux chapitres précédents. Ferme les yeux, respire, et demande-toi : qu'est-ce qui a changé en moi depuis que j'ai commencé ce cahier?*

 **Mes prises de conscience.** Ce que j'ai compris sur ma peau, sur moi, sur ma façon d'en prendre soin.

.....  
.....  
.....  
.....

 **Ce que je choisis de faire différemment.** Les gestes, les habitudes, ou les pensées que je veux ajuster dès maintenant.

.....  
.....  
.....  
.....

 **Mon intention pour les prochaines semaines.** Une phrase simple, qui résume mon engagement envers moi-même et ma peau.

.....  
.....  
.....  
.....

### *Petit rituel proposé*

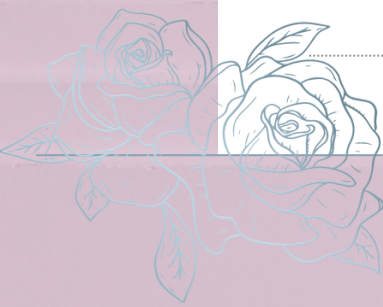
Relis cette page chaque début de mois. Ajoute une nouvelle intention, même minuscule. Ta peau te rappellera, jour après jour, de rester fidèle à toi-même.





## *Notes supplémentaires...*

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.





## 🌸 *Mot de la fin* 🌸

*Ce parcours t'a invitée à ralentir. À observer. À écouter.*

*Ta peau, c'est le reflet vivant de la façon dont tu prends soin de toi — pas seulement avec des produits, mais avec de la présence.*

*Tu n'as pas besoin de tout changer. Tu n'as qu'à continuer à être à l'écoute. Chaque geste que tu poses avec conscience laisse une empreinte.*

*N'oublie pas : la beauté ne se trouve pas dans ce que tu ajoutes, mais dans ce que tu simplifies.*

□ ***Rappelle-toi ceci :***

*Ta peau change parce que tu vis, parce que tu avances, parce que tu te transformes. Et c'est justement ce qui la rend belle.*

✨ ***Citation inspirante***

*« Aimer sa peau, c'est apprendre à ne plus vouloir la corriger, mais à la comprendre, à l'honorer et à la laisser raconter ton histoire. »*

*— Yanick Plouffe, Mon Côté Rose*



## ♥♥ Celle qui t'accompagne...

*Je suis Yanick Plouffe, conseillère en soins de beauté et créatrice de l'univers "Mon Côté Rose". Dans ma pratique, j'utilise et recommande les produits Mary Kay, toujours dans une approche respectueuse, simple et cohérente.*

*À travers ce cahier, j'espère t'avoir aidée à reprendre contact avec ta peau — à la comprendre, à l'aimer et à lui offrir ce dont elle a vraiment besoin.*

*Chaque réflexion que tu poses ici est une graine de transformation. Continue d'écouter ta peau avec douceur, tu verras... elle te parlera toujours plus clairement.*

*Si tu souhaites aller plus loin, recevoir mes conseils personnalisés ou découvrir des soins adaptés à ton type de peau, je t'invite à me retrouver ici :*

Contact: @ Site Web: 🌐 Facebook: f

*Abonne-toi à ma nouvelle chaîne YouTube pour ne rien manquer de mes capsules vidéo:*



♥️ *Merci d'avoir pris ce moment pour toi. Continue à prendre soin de ta peau... et d'elle, de toi.*

*"Parce que prendre soin de ta peau, c'est aussi prendre soin de ton histoire". — Yanick Plouffe | Mon Côté Rose*



## *Mentions légales*

© 2025 – Yanick Plouffe | Mon Côté Rose  
Tous droits réservés

Ce document est protégé par les lois canadiennes et internationales sur le droit d'auteur. Aucune partie ne peut être copiée, reproduite, distribuée, partagée, retransmise ou vendue, en totalité ou en partie, sans l'autorisation écrite préalable de l'auteur.

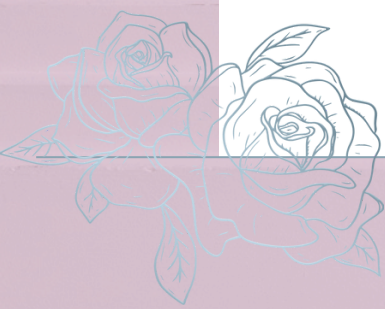
### Usage personnel uniquement

Ce guide est destiné exclusivement à l'usage personnel de l'acheteuse ou l'acheteur.

**Il ne peut en aucun cas être utilisé à des fins :**

- commerciales,
- éducatives ou formatrices,
- marketing ou promotionnelles,
- de revente ou de redistribution,
- de création de contenu dérivé.

Merci de respecter le travail et la propriété intellectuelle de sa créatrice.





## *Avis de non-responsabilité*

Les informations contenues dans ce document sont fournies à titre informatif et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de la santé, d'un dermatologue ou d'un médecin.

Même si les conseils partagés sont basés sur l'expérience et les bonnes pratiques en soins de la peau, chaque peau est unique et peut réagir différemment.

L'auteure décline toute responsabilité en cas de :

- mauvaise utilisation des informations,
- réactions cutanées imprévues,
- interprétation erronée du contenu,
- ou résultats différents de ceux attendus.

Pour tout problème de peau persistant ou préoccupant, il est recommandé de consulter un professionnel qualifié.





## *Restrictions d'usage*

Tu t'engages, en téléchargeant ou en utilisant ce document, à ne pas :

- retirer les éléments d'identification ou de marque;
- partager, transmettre ou redistribuer le fichier, en partie ou en totalité;
- reproduire le contenu dans d'autres créations (guides, vidéos, publications, formations, ebooks, etc.);
- utiliser ce document à des fins commerciales ou éducatives sans autorisation écrite.

Merci de soutenir les créatrices locales en respectant le caractère exclusif de ce contenu.

### Contact

Pour toute question, collaboration ou demande d'autorisation, tu peux communiquer avec :

Yanick Plouffe — Mon Côté Rose

Courriel : [info@moncoterose.ca](mailto:info@moncoterose.ca)

