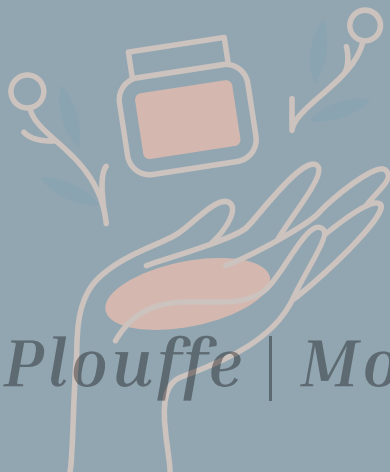
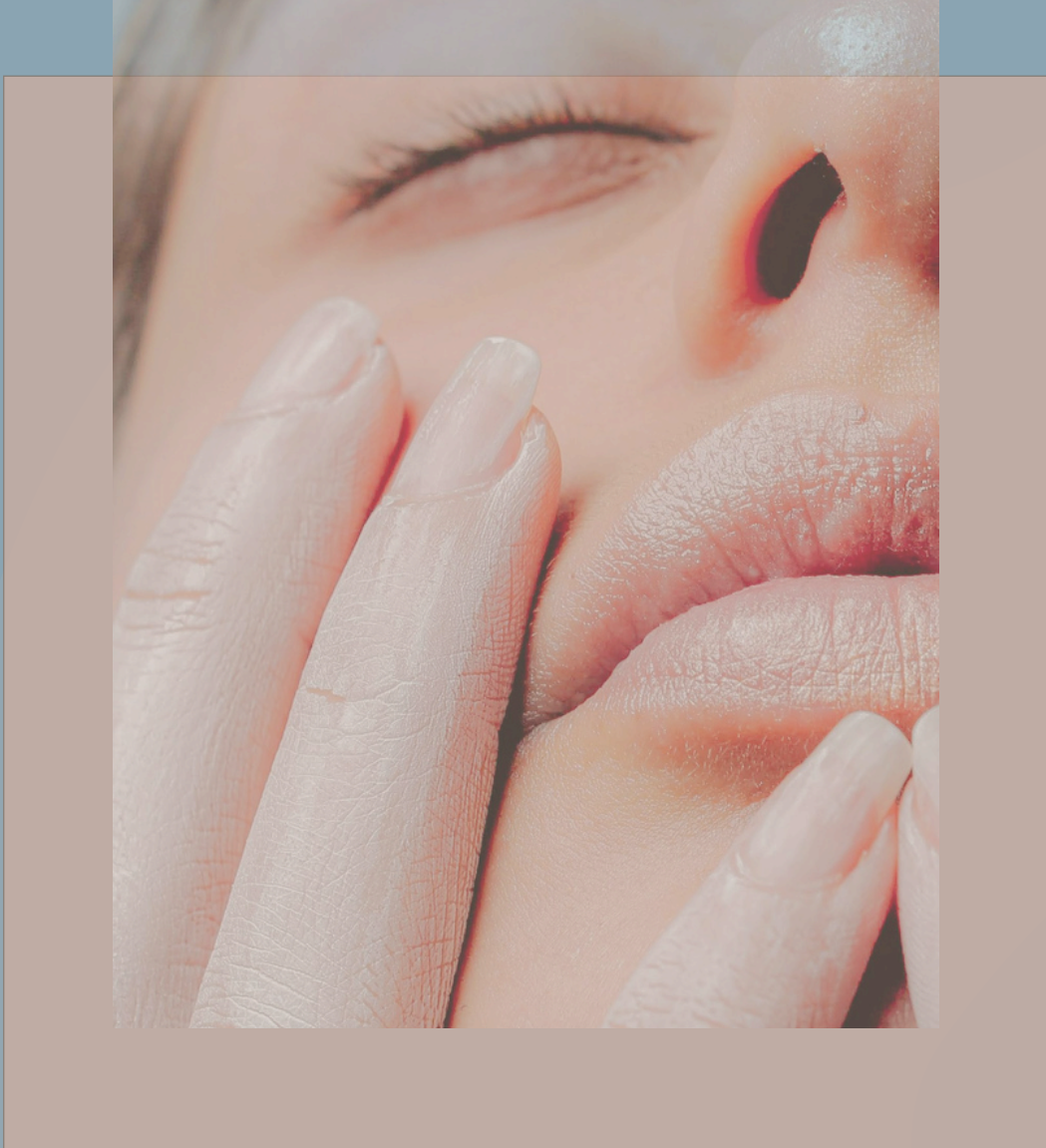




Mantras & affirmations



Par Yanick Plouffe | Mon Côté Rose

Inspire, expire, affirme!



Ce cahier est ton espace d'ancrage – un petit refuge pour les jours où ta peau t'épuise, te surprend ou te déstabilise.

Ici, tu vas trouver des phrases simples, vraies, qui ramènent ton esprit au calme... et qui aident ta peau à suivre.

Car oui : ce que tu te dis influence la façon dont tu prends soin de toi.



TES MANTRAS BEAUTÉ NATURELLE. C'EST...

- Écouter ta peau et comprendre ce qu'elle veut te dire
- Prendre soin de ta peau pour offrir douceur et respect à ton corps, chaque jour
- Un geste que tu poses envers toi vers la bienveillance et la confiance

Une routine peut être parfaite sur papier, mais si ton mental est en mode critique, pression ou comparaison, tu n'y trouveras jamais de stabilité.

Les mantras sont là pour ça :

- ramener du bon sens
- de la douceur
- une direction claire, même quand tu te sens perdue

Ils ne servent pas à "tout régler". Ils servent à t'aider à continuer, un geste à la fois. Ta peau aime ça, les gestes constants, les petites attentions, les intentions posées sans t'éparpiller.

Installe-toi. Respire.

Ce cahier deviendra vite une petite boussole – discrète, mais puissante.

Yanick xx

TES MANTRAS AU QUOTIDIEN

LES MANTRAS FONCTIONNENT MIEUX QUAND :

- tu débutes ta journée et que tu veux te sentir centrée;
- ta peau réagit et tu hésites à changer toute ta routine;
- tu sens monter la comparaison ou l'impatience;
- tu fais ta routine du soir et tu veux la vivre comme un rituel, pas comme une corvée.

Lis-en un seul, ou deux maximum. Laisse-les s'ancrer. Pas besoin de forcer.

Carpe diem!

QUAND TU TE SENS DÉCOURAGÉE...

Lis ces mantras lentement, pas pour te convaincre... mais pour te rappeler :

- que ta peau n'a pas besoin d'être parfaite pour être belle;
- que tu n'es pas "en retard";
- que les vraies améliorations se construisent sur ton rythme;
- que chaque jour compte, même les moyens.

Ce cahier est là pour te ramener vers ce qui compte vraiment : toi.



LES INTÉGRER SANS TE COMPLIQUER LA VIE

Tu peux :

- écrire ton mantra préféré de la semaine dans ton cahier de suivi;
- l'ajouter en fond d'écran de ton téléphone;
- le recopier dans ton agenda;
- te le répéter mentalement pendant que tu appliques tes produits de soins;
- en choisir un différent pour chaque début de semaine.

Les petites répétitions positives changent ton rapport à ta peau plus vite que n'importe quel produit miracle.

MANTRAS & AFFIRMATIONS

1 – JE FAIS DE MON MIEUX AVEC LA PEAU QUE J’AI AUJOURD’HUI.

Je n’ai pas besoin d’attendre d’avoir une “bonne journée de peau” pour prendre soin de moi. Mon mieux change d’un jour à l’autre, et c’est normal. L’important, c’est d’être présente.

2 – MA PEAU N’A PAS BESOIN D’ÊTRE PARFAITE POUR ÊTRE BELLE.

Ma beauté n’est pas une check-list. La peau respire, réagit, vit. Elle est belle dans son authenticité, pas dans une idée figée de perfection.

3 – CHAQUE GESTE QUE JE POSE EST UNE PREUVE DE DOUCEUR ENVERS MOI-MÊME.

Quand j’applique un soin calmement, quand je prends mon temps...j’envoie à mon cerveau le message que je compte. Mes gestes deviennent une forme de respect envers moi-même.

4 – JE LAISSE MA PEAU ÉVOLUER À SON RYTHME, PAS À CELUI DES MODES.

Ce qui fonctionne sur les réseaux sociaux n’est pas forcément ce qui me convient. Ma peau est unique. Elle n’a pas à suivre les tendances, seulement ses propres besoins.

5 – JE SUIS PATIENTE : LA CONSTANCE VAUT PLUS QU’UN MIRACLE.

Les résultats durables viennent du quotidien, pas d’un produit révolutionnaire. La patience est ma meilleure alliée, même quand je ne vois pas encore de changement.

MANTRAS & AFFIRMATIONS

6 – JE CHOISIS LA SIMPLICITÉ AVANT LA SURCONSOMMATION.

Ma peau n'a pas besoin d'être noyée sous dix produits pour aller mieux. Elle a besoin de cohérence, de douceur et de gestes qui ont du sens.

7 – JE RESPECTE MA PEAU AUTANT QUE JE RESPECTE MES LIMITES.

Quand je force trop, je finis épuisée. Ma peau réagit de la même manière. Le respect, c'est savoir quand en faire moins... et mieux.

8 – MA ROUTINE PREND SOIN DE MOI, TOUS LES JOURS, PAS L'INVERSE.

Ma routine doit m'alléger, pas me stresser. Si elle devient une pression, il est temps de la simplifier. Elle est là pour m'aider, pas m'évaluer.

9 – J'ÉCOUTE LES SIGNAUX QUE MA PEAU M'ENVOIE, PAS MES INQUIÉTUDES.

Les rougeurs, la sécheresse, les petits boutons... ce sont des messages, pas des jugements. L'inquiétude brouille la lecture. L'écoute, elle, me guide vers ce qui est juste, pour moi.

10 – J'ARRÊTE DE ME COMPARER : MA PEAU EST UNIQUE, COMME MOI.

Comparer ma peau à celle des autres, c'est oublier tout ce qu'elle traverse. Ma peau a une histoire qui lui est propre. Elle n'a rien à prouver.

MANTRAS & AFFIRMATIONS

11 – JE MÉRITE UNE PEAU SEREINE ET HEUREUSE, PAS UNE PEAU STRESSÉE.

Le stress laisse des traces, des inconforts et des réactions, sur mon moral comme sur ma peau. Me choisir, me calmer, me recentrer... c'est déjà un soin.

12 – JE NOURRIS MA PEAU DE L'INTÉRIEUR COMME DE L'EXTÉRIEUR.

Hydratation, sommeil, soins adaptés... tout compte. Ma peau reflète comment je la traite, mais aussi comment je me traite, moi.

13 – JE NE PUNIS NI NE BLÂME MA PEAU POUR CE QU'ELLE TRAVERSE.

Les imperfections ne sont pas des fautes. Elles sont des réponses. Ma peau ne mérite jamais d'être brusquée ou "corrigée", seulement accompagnée.

14 – JE REMERCIE MON CORPS POUR TOUT CE QU'IL FAIT SANS QUE JE M'EN RENDE COMPTE.

Respirer, réparer, protéger, réguler... mon corps travaille pour moi, jour et nuit. Le reconnaître, c'est déjà prendre soin de ma peau autrement.

15 – JE SUIS CAPABLE D'APPRENDRE ET D'APPLIQUER CE QUI EST BON POUR MOI.

Je n'ai pas besoin de tout savoir d'un coup. J'avance, j'ajuste, je découvre. Apprendre me rend plus solide que n'importe quel produit.

MANTRAS & AFFIRMATIONS

16 – JE CHOISIS LA DOUCEUR ET LA BIENVEILLANCE PLUTÔT QUE LE DÉCOURAGEMENT.

C'est facile de baisser les bras. Mais la douceur et la bienveillance envers moi-même me remet sur mes rails, sans culpabilité. Elle crée l'espace pour recommencer.

17 – JE PEUX CHANGER MES GESTES SANS POUR AUTANT PERDRE MON CALME.

Adapter ma manière de faire, ce n'est pas tout bouleverser. C'est ajuster un détail, améliorer un geste. Je peux évoluer sans m'imposer la tempête.

18 – JE ME DONNE LE DROIT DE RECOMMENCER, SANS CULPABILITÉ.

Je rate une routine? Je m'éparpille? J'oublie? Je suis humaine. Je me dois de comprendre que recommencer est un acte de puissance, pas un échec.

19 – MA PEAU EST VIVANTE, SENSIBLE ET DIGNE DE RESPECT.

Ma peau fait de son mieux, tout comme moi. Quand je lui témoigne du respect et de la compréhension, elle me le rend en équilibre et en résilience.

20 – J'APPRENDS À PRENDRE SOIN DE MA PEAU ET DE MOI-MÊME. JE NE SUIS PAS EN ÉVALUATION.

Personne ne me note. Personne ne m'observe. J'apprends, j'ajuste, je grandis. Ma routine est un parcours, pas un examen de contrôle.



MOT DE LA CRÉATRICE

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.

Si tu es arrivée jusqu'ici, c'est que tu as offert à ta peau — et à toi-même — un moment de calme, de recentrage et d'humanité.

Ces mantras ont été conçus pour t'aider à respirer un peu mieux les jours où ta peau t'en demande beaucoup, et pour t'accompagner dans les moments où tu cherches simplement à rester constante.

Chaque phrase que tu as lue ici est une invitation : revenir vers toi, ralentir, écouter... et choisir la douceur, même quand ce n'est pas la voie la plus populaire.

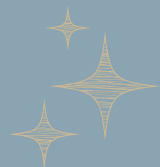
Si tu as envie d'aller plus loin, de recevoir mes conseils personnalisés ou de découvrir des soins adaptés à ta peau, je serai heureuse de t'accompagner. Tu peux me retrouver ici :

Contact: @ Site Web:  Facebook: 

Ma chaîne YouTube - Mon Côté Rose: 

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

« Prendre soin de ta peau, c'est honorer ton histoire, une journée à la fois. » —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.

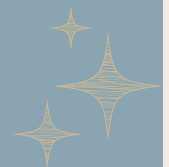
Usage personnel uniquement

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

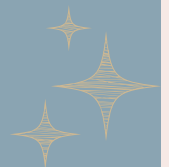
Les informations contenues dans ce document sont fournies à titre informatif et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de la santé, d'un dermatologue ou d'un médecin.

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

