

TU ES BELLE EN TOI

*Ton cheveu n'est pas compliqué.
il a juste besoin d'être compris.*

BO.HAİM



SOMMAIRE

- *Avant-propos*

- *Introduction*

Chapitre 1 : *Stop !*

Chapitre 2 : *Comprendre son cheveu*

Chapitre 3 : *Et maintenant ?*

Chapitre 4 : *Les bons gestes*

Chapitre 5 : *La bonne routine*

Chapitre 6 : *Le jour d'après*

- *Conclusion*

AVANT-PROPOS

Pourquoi j'ai créé cet e-book

Je ne suis pas seulement coiffeuse.
Je suis une femme. Une maman.
Une nana qui vit mille choses à la fois.

Et si j'ai choisi ce métier, ce n'est pas juste pour couper des pointes ou dessiner de belles boucles.

C'est parce que depuis des années, j'écoute.
J'écoute des femmes parler de leurs cheveux...
Mais surtout d'elles. Et j'ai compris une chose :
il n'y a pas d'âge, pas de profil pour se sentir complexée.

Cet e-book, ce n'est pas un tuto miracle.
C'est une invitation à se comprendre, à s'apaiser,
à se réconcilier avec soi-même.
Parce que la vraie beauté commence quand on arrête de vouloir
être quelqu'un d'autre.

Je vois des femmes tous les jours.
Et je vois aussi que la beauté, la vraie, naît le jour où l'on cesse
de se battre contre soi-même.



Alors si tu lis ces lignes,
sache que tu n'es pas seule.
Et si tu es dans la région,
sache que mes salons te sont ouverts.
Je t'y accueillerai telle que tu es.

Parce que tu es déjà belle.

INTRODUCTION

Si tu lis ces lignes, c'est sûrement que tu t'es déjà dit :

"C'est quoi ce bordel sur ma tête ?
Pourquoi ça marche pour les autres
et pas pour moi ?"

T'inquiète. Moi aussi je me suis posée ces questions.
Et mes clientes également.
Ce petit guide, je l'ai écrit pour faire du tri.
Pas dans tes boucles mais dans ta tête.

Parce qu'aujourd'hui, tu as deux options :
Soit tu regardes 300 vidéos en espérant trouver la bonne,
soit tu respires un bon coup... et tu reviens à toi.

Ici, pas de miracle.
Juste une vraie base.
Compréhensible. Accessible.

L'idée, ce n'est pas que tu aies des boucles parfaites.
C'est que tu comprennes que tu n'as pas besoin de ça
pour être canon.

On y va ?

CHAPITRE

1

Stop !

Avant même de parler de produits ou de routines,
il faut que l'on parle d'une chose : la pression.

Celle qui s'installe sans que tu t'en rendes compte.

Celle qui vient en scrollant.

Celle qui s'infiltré jusque dans ta salle de bain, chaque matin.

Le mythe de «la boucle parfaite»

Instagram, TikTok, les avant-après, les cheveux qui brillent
et rebondissent comme dans une pub...

Tu les vois tous les jours.

Et ton cerveau les avale sans filtre.

Résultat ?

Tu te dis que tes cheveux ne sont pas :

assez définis,
assez brillants,
assez hydratés,
assez... disciplinés.

Mais tu sais quoi ?

Le problème, ce n'est pas toi.

C'est le modèle.

Ce que tu ne vois pas derrière ces vidéos :

- Des cheveux saturés de produits
(souvent impossibles à tenir sur le long terme).
- De l'éclairage pro, des filtres, du montage.
- Une forme de boucle très spécifique... qui ne représente qu'une minorité.
- Une routine que personne ne suit vraiment dans la vraie vie.

Alors Stop!

On revient à soi. À ses besoins. À sa réalité.

Tu n'as pas besoin d'avoir une boucle Instagrammable pour avoir de beaux cheveux.

Tu veux des cheveux sains, vivants, qui te ressemblent ?
C'est déjà énorme. Et même bien mieux.

**Ici, on va apprendre à s'écouter.
Pas à se copier.**

CHAPITRE

2

Comprendre son cheveu
(sans master en science capillaire)

Non, tu n'as pas besoin d'un doctorat pour comprendre ton cheveu.

Mais un peu de clarté, ça change tout.

D'abord, il faut te dire un truc :

Si tu as les cheveux ondulés, bouclés, frisés ou crépus...

Tu fais partie de la team cheveux texturés.

Oui, même si :

"ça boucle pas tout le temps", "c'est juste un peu flou quand ça sèche à l'air libre", ou même si, dès que tu brosses tes cheveux, ils gonflent et semblent tout secs.

Ça, c'est un signe : ton cheveu est texturé.

Et il n'aime pas qu'on le brosse systématiquement.

Il a besoin d'une routine adaptée. Une routine curly.

Tu n'as pas à cocher une case pour être légitime.

Et encore moins à attendre qu'Instagram te dise si tu peux suivre une routine curly ou pas.

Ton cheveu mérite une gestuelle adaptée.

Et pour ça, il faut le comprendre un minimum.

La nature du cheveu, ce n'est pas une étiquette.

C'est une façon d'observer comment il se comporte :

Est-ce qu'il ondule ?

Est-ce qu'il forme des boucles plus ou moins serrées ?

Est-ce qu'il gonfle vite ? Se déshydrate facilement ?

Reste mou malgré les soins ?

Et puis, il y a un truc fondamental : la porosité.

C'est quoi ce mot bizarre ?

C'est juste la manière dont ton cheveu absorbe et retient l'hydratation.

Imagine ton cheveu comme une éponge :

- Une éponge bien serrée = faible porosité.

L'eau met du temps à entrer... et à sortir.

- Une éponge très aérée = forte porosité.

L'eau entre vite... mais s'échappe tout aussi vite.

- Et entre les deux ? Ben... c'est normal aussi.

Connaître sa porosité, c'est pouvoir choisir les bons produits.

Parce que si tu fais tout "comme sur la vidéo", mais que ton cheveu n'a pas les mêmes besoins... tu vas galérer.

Alors qu'en vrai, ce n'est juste pas adapté.

L'idée ici, ce n'est pas d'étiqueter ton cheveu.

C'est de t'écouter.

De tester, d'observer,

de comprendre comment il vit.

Et de lui donner ce dont il a besoin.

Pas ce que les autres montrent.

Parce qu'un cheveu texturé,

te demandera des gestes nouveaux,

des gestes encore jamais appris .



GO ! CONNAÎTRE TA POROSITÉ

Un test sûrement déjà vu, mais très parlant.

1. Prends un cheveu propre, sec et sans produit.

2. Dépose-le délicatement dans un verre d'eau à température ambiante

3. Attends 5 à 10 minutes sans toucher.



Il flotte ?



Faible porosité

Ton cheveu met
du temps
à absorber l'eau



Il reste
au milieu ?



Porosité moyenne

Ton cheveu
absorbe et retient
l'hydratation
de façon
équilibrée



Il coule
rapidement ?



Forte porosité

Ton cheveu
boit tout...
mais il perd aussi
tout, très vite.

CHAPITRE

3

Et maintenant ?

ET MAINTENANT ?

Tu as un point important concernant la majorité de ton rituel.
Mais le point de départ, ça restera ton shampoing.
Et ton shampoing, ce n'est pas une question de porosité.

C'est une question de cuir chevelu.

Shampoing pour les cheveux bouclés

Shampoing pour les cheveux secs

Shampoing pour les cheveux lisses

Non.

Un shampoing, c'est pour le cuir chevelu.

Alors, pose-toi les bonnes questions :

- Est-ce que mon cuir chevelu me gratte ?
- Est-ce qu'il repousse vite ?
- Est-ce qu'il est sensible, irrité, réactif ?
- Est-ce que j'ai du psoriasis ou des pellicules ?

À partir de là, tu ajustes ton shampoing.
Parce que oui, tu peux avoir deux shampoings.

On ne le dit pas assez, mais on fait toujours deux shampoings :

- **Le premier nettoie.**
- **Le deuxième agit.** *Il apaise, il équilibre, il traite selon les besoins de ton cuir chevelu.*

Ensuite, on parle d'hydratation.
Et là, il faut bien faire la différence entre :

→ **Le conditionner***
→ **Le masque**

** toi, tu l'appelles l'après-shampooing.*

J'entends souvent : "Shampooing → après-shampooing → masque".

Mais non. Ce n'est pas un enchaînement automatique.
C'est une logique à construire selon ton cheveu et ta porosité.

Si tu pars du principe que ton cheveu est une multitude d'écailles :

- Le shampooing les ouvre
- Le masque pénètre (surtout si tu ajoutes de la chaleur)
- Et le conditionneur (après-shampooing), pour moi, est indispensable à chaque shampooing.

Pourquoi ?

Parce que son pH acide aide à refermer l'écaille en douceur.
Et c'est exactement ce que l'on cherche :

sceller, protéger, garder l'hydratation.

Selon ta porosité, tu ajusteras ton conditionner.
Mais quoi qu'il arrive, il a sa place. Et ça, on en reparlera.
Parce qu'il y a encore beaucoup de choses à dire :
sur l'eau, le pH, la fatigue hygrale...

Mais une chose après l'autre.
Tu construis une base.
Et ça, c'est déjà énorme.

Pour faire simple

CONDITIONNER

(Après-shampooing)

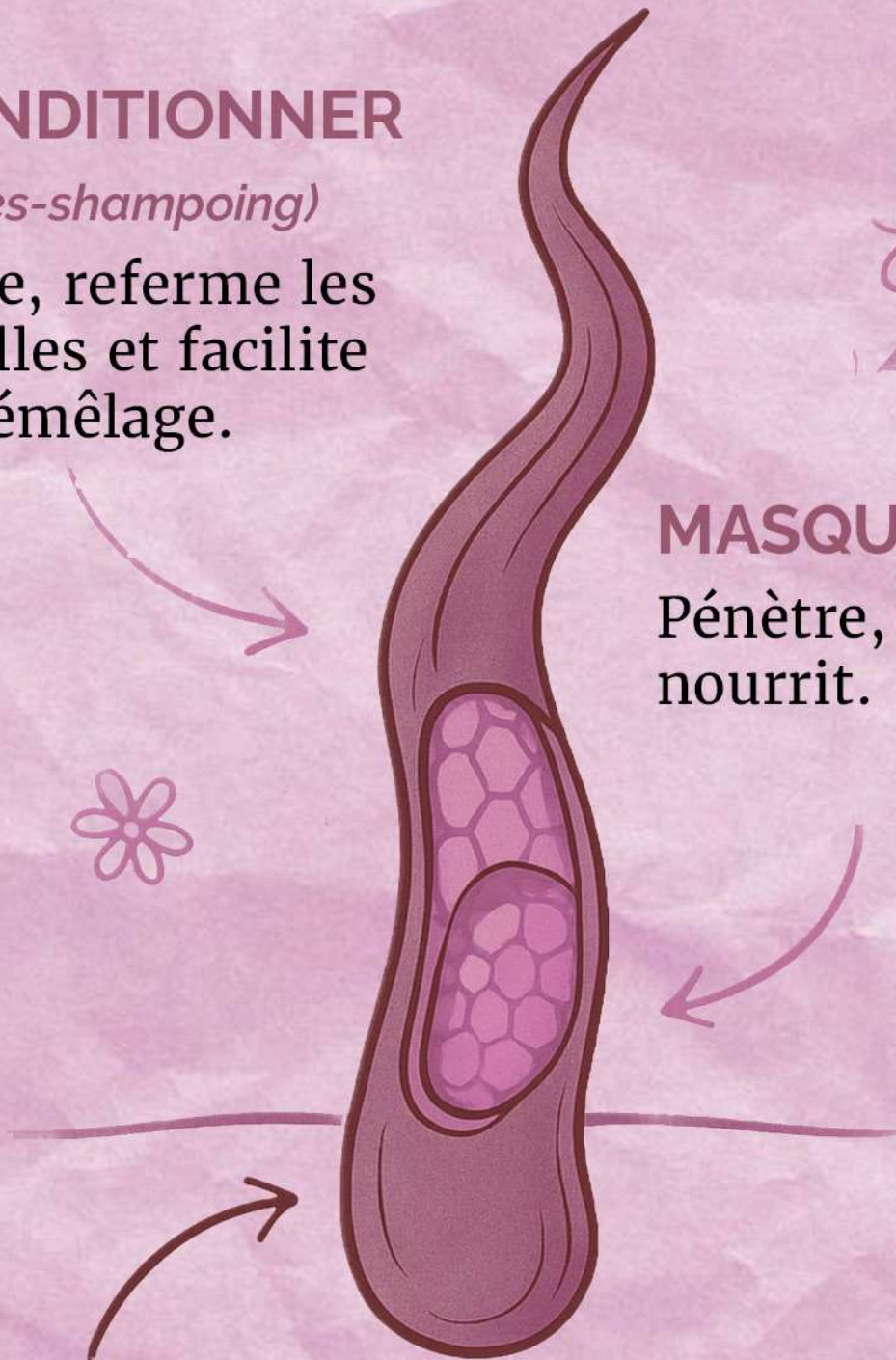
Lisse, referme les écailles et facilite le démêlage.

MASQUE

Pénètre, répare, nourrit.

SHAMPOING

Nettoie, décolle les impuretés et prépare le cheveu



CHAPITRE

4

Les bons gestes

« Ton cheveu n'a jamais été difficile.
Il est juste mal compris. »

Cela fait 19 ans que je suis dans la coiffure.

Et pendant longtemps, j'ai fait ce que l'on m'avait appris.

Comme beaucoup, j'ai grandi avec cette phrase qui revenait tous les matins : "Va te brosser les cheveux !"

Et à chaque fois, je détestais ça.

Pas seulement parce que ça tirait...

Mais parce qu'après, mes cheveux partaient dans tous les sens.
C'était gonflé, mousseux, sec.

Et je ne comprenais pas pourquoi je n'aimais pas mes cheveux.

À cette époque, j'étais loin d'imaginer qu'il y avait une autre manière de faire. Et pourtant, je n'ai pas un cheveu bouclé, j'ai plutôt une nature ondulée. Mais même comme ça, j'ai vu la différence le jour où j'ai arrêté de les contrarier.

Aujourd'hui, je repense à tous ces gestes que l'on fait machinalement :

- On sort de la douche.
- On enroule nos cheveux dans une serviette éponge.
- On attend un peu.
- On démêle.
- Puis on sèche avec l'embout classique, dans tous les sens.

Et ensuite, on s'étonne d'avoir les cheveux secs, ternes, voire informes. On se dit qu'ils sont moches, qu'on a une "mauvaise nature", alors qu'on utilise pourtant des soins, de bons produits, et que l'on est assidue.

Mais le problème,

c'est que le bon produit ne sauve pas un mauvais geste.

Et c'est souvent là que le déclic doit se faire.

UN NOUVEAU REGARD SUR TON CHEVEU.

Et ça commence simplement par l'observation.
C'est là qu'il révèle sa vraie forme, sa souplesse,
sa texture naturelle.
C'est là qu'il te parle.

Alors non, on ne commence pas par le brosser.
Et non, on ne l'étouffe pas dans une serviette qui absorbe tout.
On ne l'essore pas non plus comme un torchon.

À cette étape, tu peux presser fort avec la main, pas de souci :
ce n'est pas ça qui abîme le cheveu.
Ce qui l'abîme, c'est le frottement, le tiraillement,
le fait de forcer au lieu d'accompagner.
Et surtout : on scrunch.
On regarde ce qu'il se passe. Une vague ? Un début de boucle ?
Un mouvement inattendu ? C'est peut-être ça, ta vraie nature.

Tu sais ce que j'entends très souvent ?

"Quand je suis en bord de mer, mes cheveux sont trop beaux."
Alors qu'ils sont remplis de sel, pas coiffés, pas touchés.
Mais justement: ils vivent.
Ils n'ont pas été contrôlés, brossés, plaqués.
Et parfois, **c'est quand on arrête de trop en faire que le cheveu commence à réagir.**

Démêler, oui. Mais au bon moment.
Contrairement à ce que l'on croit,
ce n'est pas interdit de démêler ses cheveux.
Au contraire quand le cheveu est gorgé d'eau,
c'est le meilleur moment pour le faire.
C'est même essentiel, surtout si tu vas vers une
routine bouclée ou ondulée,
puisque l'on ne démêle jamais ce type de
cheveu une fois sec.

Et si tu le fais tête en bas, c'est encore mieux :
cela permet de décoller les racines
et de redonner un beau volume à la base.
Mais toujours avec douceur.



EXERCICE

TON VRAI CHEVEU, SOUS TES YEUX

*La prochaine fois que tu sors de la douche,
essaye ça :*

1. **Pas de serviette.** Ou alors juste un t-shirt en coton ou une microfibre, sans frotter.
2. **Essore à la main.** Presse fort si besoin, mais sans jamais tordre ni tirer.
3. **Démêle**, mais uniquement pendant que le cheveu est encore trempé *(et si possible, la tête en bas pour le volume)*.
4. **Scrunch** tes cheveux vers les racines.
5. **Observe** : est-ce qu'une forme apparaît ?
Une ondulation ? Une boucle ?
6. **Applique tes produits** (crème, leave-in, gel) sur cheveux très mouillés pour fixer cette forme.

GESTES À ADOPTER

VS
geste à éviter

À adopter

Presser les cheveux avec la main, même fort.

Démêler les cheveux gorgés d'eau, tête en bas si possible.

Utiliser une serviette microfibre ou un t-shirt en coton.

Appliquer les produits sur cheveux trempés.

Sécher à l'air libre ou au diffuseur tête en bas.

Observer, tester, ajuster.

À éviter

Tordre ou frotter dans une serviette éponge.

Démêler à sec ou une fois presque secs.

Enfermer dans une serviette épaisse absorbante.

Appliquer sur cheveux presque secs.

Sécher avec un embout classique en brassant dans tous les sens.

Reproduire les mêmes gestes sans se questionner.



CHAPITRE

5

La bonne routine

Promis, on y arrive

Mais avant de parler produits,
prenons un instant pour remettre les choses au clair.

Tu vois cette influenceuse beauté que tu suis ?
Celle qui a une routine impeccable, des boucles parfaites, une
lumière incroyable, un profil toujours bien choisi ? Oui, celle-là.

Elle est magnifique, on est d'accord.
Mais ce n'est pas ta réalité.
Et ce n'est pas non plus la sienne, au quotidien.
Elle y passe peut-être 3 heures.
Elle tourne 4 vidéos pour en publier une.
C'est son job d'être incroyable, parfaite, inspirante.

Toi, tu as une vraie vie. Des enfants
peut-être, un agenda bien rempli,
une charge mentale de folie.

Et tu n'as pas 1h30 tous les matins
pour faire danser ta boucle devant
une ring light.

Et tu sais quoi ? C'est ok.
Mon but ici, ce n'est pas de te
vendre une routine qui demande
trop.

C'est de t'apprendre à comprendre
ton cheveu, pour que tu puisses lui
donner juste ce dont il a besoin.
Pas plus... mais surtout pas moins.



Maintenant que tu sais observer ton cheveu,
il est temps d'apprendre à lui donner ce dont il a vraiment
besoin.

Pas en copiant ce que tu as vu sur Instagram,
mais en respectant sa vraie nature.
Et c'est là que la porosité reprend toute son importance.

Parce que maintenant que tu la connais (*voir chapitre 2*),
tu vas enfin pouvoir choisir intelligemment ce que tu appliques
sur tes longueurs.

Hydratation + fixation : le duo qui fait la différence.

Une bonne routine repose sur deux piliers simples :

- 1. Hydrater ou nourrir (selon la porosité).**
- 2. Fixer la forme pour qu'elle tienne.
jusqu'au prochain shampoing.**

On ne parle pas de multiplier les couches,
mais d'agir juste et utile.

HYDRATER OU NOURRIR

Selon ta porosité

Porosité faible

Ton cheveu a du mal à absorber les produits.

Il reste mouillé longtemps, mais sèche de manière uniforme.

Il préfère la légèreté.

Tu peux parfois te passer de crème si ta gelée est bien hydratante.

Porosité moyenne

Tu es dans l'équilibre.

Ton cheveu absorbe et retient l'hydratation correctement.

Une crème fluide ou un soin léger peut suffire, à ajuster selon la saison.

Porosité élevée

Ton cheveu absorbe tout très vite... mais ne retient rien.

Il sèche vite, devient mousseux, terne.

Il a besoin d'une vraie phase nourrissante.

La crème est indispensable.

Et si on veut faire simple ?

Je le dis souvent : la meilleure routine, c'est celle qu'on arrive à suivre.

Et pour ça, le minimalisme et la cohérence font très bon ménage.

Par exemple, ton conditionner (après-shampooing) peut suffire à hydrater, à condition de ne pas le rincer complètement.

Tu peux :

- Le laisser poser quelques minutes
- Le rincer partiellement
- Et appliquer directement ta gelée

Le combo "conditionner + gelée" peut très bien fonctionner.



FIXER POUR RÉVÉLER

La gelée

Quand on parle d'ondulations ou de boucles, la gelée est INDISPENSABLE.

C'est elle qui va figer la forme pendant le séchage, et te permettre de la garder plusieurs jours.

On a souvent peur de l'effet "carton"...

Mais cet effet est normal, et même recherché.

C'est le signe que la structure s'est bien formée.

Une fois les cheveux secs, on ne froisse pas, on scrunch : on ouvre et referme la main doucement sur les longueurs pour casser l'effet carton, sans casser la forme.

Et là, la boucle se révèle : douce, souple, rebondie.

Sans gelée, même avec les meilleurs gestes, la forme ne tient pas.

Elle s'effondre au séchage... et dans le temps.

Et le séchage, alors ?

Pendant longtemps, on a cru que laisser sécher ses cheveux à l'air libre, c'était plus simple, plus sain.
Mais aujourd'hui, on sait que c'est l'inverse :

En réalité, le cheveu s'abîme davantage en séchant à l'air libre que lorsqu'on le sèche.

Quand le cheveu reste mouillé trop longtemps :

- Les écailles restent ouvertes.
- Le cheveu devient plus fragile.
- Et surtout, il est exposé aux agressions extérieures : *pollution, particules fines, humidité, oxydation...*

Résultat : Les cheveux s'abîment, les boucles se déforment, s'aplatissent à la racine, et la fibre devient terne et poreuse.



Alors qu'un séchage maîtrisé peut, au contraire, les protéger et préserver leur forme.

Ce que je te recommande :

- Diffuser à basse température, en respectant la forme naturelle du cheveu.
- Et surtout... ne pas y toucher pendant le séchage.



*On a l'impression que ça dure une éternité...
Mais avec un bon sèche-cheveux, tu gagnes un temps fou.
Et promis, ce n'est pas si long.*

EN RÉSUMÉ

Ta routine simple et efficace :

1. Je choisis ma crème.
2. J'applique mes produits sur cheveux bien mouillés.
3. **Je scrunch** pour faire remonter la forme.
4. Je sèche au diffuseur, sans manipuler mes cheveux.
5. Une fois secs, je scrunch doucement pour casser l'effet carton.
6. Et ensuite... je laisse vivre mon cheveu.

Pas de pression. Pas de perfection.
Juste les bons gestes, au bon moment.



*PS : Il m'arrive plein de fois de ne pas sécher
mes cheveux, t'inquiète....
Je n'ai pas une calvitie naissante !*

*L'idée, ce n'est pas de te stresser.
C'est juste de savoir, de comprendre.
Pas de pression, pas de culpabilité*

CHAPITRE

6

Le jour d'après

Tu te lèves.

Tu te regardes dans le miroir. Et là, tu te dis:

"Mais... qu'est-ce que c'est que ça ?!"

Ok. Respire.

Rassure-toi : très rares sont les gens qui se réveillent avec une coupe incroyable dès le saut du lit.

Même les boucles les mieux définies ont besoin d'un petit coup de frais le matin.

Certaines dorment avec un petit palmier sur le haut du crâne.

D'autres avec une taie ou un bonnet en soie.

Et puis... il y a celles qui ne font rien.

Moi, perso, je ne fais rien et je le vis très bien.

Mais le matin, avant même de me demander ce dont mes cheveux ont besoin, je baisse la tête... et je secoue. Énergiquement.

Je passe mes mains dans la masse, j'aère, je fais respirer.

L'idée, c'est de redonner un peu de vie, de mouvement, et que les mèches qui se sont collées pendant la nuit puissent se séparer naturellement.

Et ce n'est qu'après ce moment-là que je me pose les bonnes questions :

De quoi ont ils besoin aujourd'hui ?



Attention à un piège fréquent :

mouiller ses cheveux tous les jours.

C'est ce qu'on appelle la fatigue hygrale.

Quand on mouille ses cheveux trop souvent, surtout sans soin au pH acide pour refermer les écailles, la fibre gonfle, dégonfle, regonfle...

Et à force, les écailles s'usent, se fragilisent, et le cheveu devient terne, poreux, cassant.

CE QUE JE TE RECOMMANDE :

D'abord, fais-toi confiance.
Observe. Sois curieuse.
C'est ta meilleure alliée.

Ensuite, tu peux :

- Investir dans un petit vapo.
- Y mettre $\frac{3}{4}$ d'eau + un peu de ta crème, de ton leave-in ou d'un conditionner.
- Parfois, utiliser juste une noisette d'huile surtout si tu vis dans une région humide comme la Normandie.
→ *L'huile forme une barrière, limite les frisottis et freine la pénétration de l'humidité extérieure.*
- Ou... ne rien faire. Oui, vraiment. Ça marche aussi.
- Ou encore, remettre un peu de gelée, juste là où c'est nécessaire.

Chaque jour est différent.

La boucle parfaite, elle, n'existe pas.

Ce qui compte, c'est d'apprendre à écouter ton cheveu, de t'adapter à lui... sans pression.

Mais surtout, de l'accepter tel qu'il est.

Parce qu'au fond, le regard le plus dur, c'est souvent le tien.

*Et si tu lâchais un peu prise,
juste pour voir ?*

CONCLUSION

Une boucle à soi

J'espère que cet e-book t'aura permis d'apprendre des choses, de mieux comprendre ton cheveu...

Mais surtout, de poser un regard différent sur toi-même.

Tout ce que tu viens de lire, je l'ai écrit après 19 ans de coiffure mais aussi à travers mes propres doutes, mes découvertes, mes erreurs, et surtout, grâce aux conversations partagées avec mes clientes.

Je ne prétends pas détenir une science exacte.

Ce que tu lis ici, c'est mon analyse, ma lecture du cheveu, nourrie par l'expérience, l'écoute et la curiosité.

J'espère que tu la trouveras pertinente... ou au moins inspirante pour tracer ton propre chemin capillaire.

Parce qu'on est souvent les plus dures avec nous-même.

Et ça, c'est peut-être le seul truc que l'on devrait vraiment désapprendre.

Dans mon métier,

j'essaie chaque jour de transmettre un peu plus de douceur.

Et si cet e-book peut t'y aider, même un tout petit peu, alors il a rempli sa mission.

Merci d'avoir pris ce temps.

Merci de t'être choisie.

Lauriane.





BO.HAïM

Un e-book pour celles qui veulent enfin comprendre leur cheveu, sans pression, sans prise de tête, sans culpabilité.

À travers ces pages, tu trouveras des explications simples, des gestes qui finiront par te sembler logiques, et une dose de douceur pour apprendre à aimer ta texture naturelle.

Ce n'est pas une méthode.
C'est un accompagnement.
Un regard. Un pas vers toi.



On oublie les 300 tutos enregistrés dans ton téléphone, et on se concentre enfin sur ton cheveu.

