

JASMINE ESSENCE



# CHECK-LIST CAPILLAIRE PERSONNALISABLE

Suivi & clarté dans  
la chute de cheveux



Un outil pour suivre tes actions  
et rester alignée chaque jour



## COMMENT UTILISER CETTE CHECK-LIST

Cette check-list n'a pas pour but de tout faire parfaitement.

Elle est là pour t'aider à :

- clarifier ta situation actuelle
- repérer ce qui te concerne vraiment
- éviter de te disperser
- avancer étape par étape

► Tu peux la remplir :

- en une seule fois
- ou la reprendre régulièrement
- ou simplement surligner ce qui te parle

Il n'y a **pas de score**, pas de bon ou mauvais résultat.

## 1 OBSERVATION DE LA CHUTE

- Chute diffuse (partout sur le cuir chevelu)
- Chute localisée (tempes, raie, sommet...)
- Chute brutale et récente
- Chute progressive depuis plusieurs mois
- Chute surtout au lavage
- Chute surtout au brossage
- Chute constante toute la journée



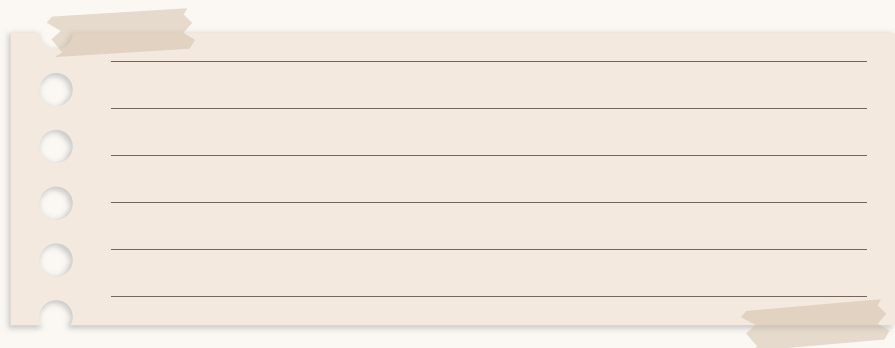
**Notes personnelles :**

A large, light brown notepad with a torn top edge and a torn bottom edge. It has five horizontal lines for writing and four circular punch holes on the left side.

## 2 CONTEXTE RÉCENT (3 À 12 DERNIERS MOIS)

- Stress prolongé ou surcharge mentale
- Choc émotionnel / événement marquant
- Fatigue chronique
- Mauvais sommeil ou sommeil non réparateur
- Perte de poids / restriction alimentaire
- Changement hormonal (arrêt pilule, grossesse, post-partum...)
- Maladie, infection, inflammation prolongée
- Changement de routine capillaire ou de produits

 Notes :



### 3 SIGNAUX CORPORELS ASSOCIÉS

- Fatigue inhabituelle
- Frilosité
- Palpitations / anxiété
- Règles abondantes ou irrégulières
- Troubles digestifs
- Ballonnements fréquents
- Inflammation ou douleurs du cuir chevelu
- Démangeaisons / pellicules / dermite
- Cheveux plus fins, plus cassants



Notes :

Notes section with a light beige background, a torn paper effect at the top and bottom right, and a vertical column of five circular punch holes on the left side. The area contains five horizontal lines for writing.

- Stress difficile à relâcher
- Tensions constantes
- Hypercontrôle / difficulté à lâcher prise
- Anxiété ou ruminations
- Épuisement émotionnel
- Traumas anciens ou récents non digérés
  
- J'ai déjà mis en place des pratiques d'apaisement
- J'aimerais en intégrer davantage
- Je ne sais pas par où commencer



Notes :

Notes section with a light beige background, a torn paper effect at the top, and a vertical column of four circular punch holes on the left side. The area contains five horizontal lines for writing.

## ALIMENTATION & HYGIÈNE DE VIE (SANS JUGEMENT)

- Repas irréguliers
- Apports protéiques faibles
- Alimentation très restrictive
- Excès de sucre ou d'aliments transformés
- Peu de fruits / légumes
- Hydratation insuffisante
- Consommation d'eau non filtrée (si eau de mauvaise qualité)
- Jeûne (spirituel ou intermittent)
- Compléments déjà pris (préciser) :

---

---

---

- Cuir chevelu sensible / inflammé
- Démangeaisons ou douleurs
- Dermite séborrhéique / pellicules
- Cheveux qui regraissent vite
- Cheveux secs / cassants

### Soins déjà utilisés :

- Shampoings stimulants
- Sérums / huiles de pousse
- Massages du cuir chevelu
- Peulings / exfoliants
- Poudres végétales / soins maison
- Appareils (LED, haute fréquence...)



### Notes :

Hand-drawn notepad area with a light beige background, a torn top edge, and a torn bottom edge. It features five horizontal lines for writing and four circular punch holes on the left side.

## 7 OÙ J'EN SUIS AUJOURD'HUI (LE PLUS IMPORTANT)

- Je me reconnais surtout dans l'axe émotionnel / stress
- Je me reconnais surtout dans l'axe nutritionnel / carences
- Je me reconnais surtout dans l'axe hormonal
- Je me reconnais surtout dans l'axe inflammatoire / cuir chevelu
- Je me reconnais surtout dans les soins externes
- Un mélange de plusieurs axes

➤ **Aucune réponse n'est "meilleure" qu'une autre.**

## 8 MON INTENTION POUR LA SUITE

- Clarifier sans paniquer
- Simplifier ce que je fais déjà
- Être plus régulière
- Arrêter de me comparer
- Avancer avec patience
- Me faire accompagner si besoin



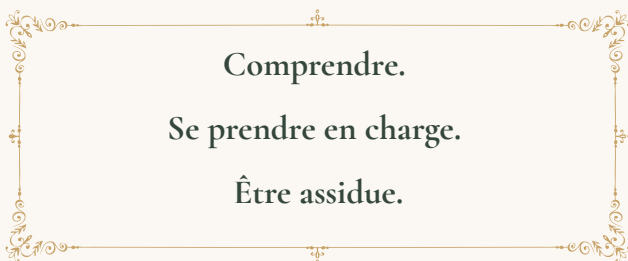
Ce que je choisis de prioriser maintenant :

A large, light brown, torn-edge rectangular area with five horizontal lines and four circular punch holes on the left side, intended for writing.

❖ **RAPPEL ESSENTIEL**

Tu n'as pas besoin de tout cocher.

Tu n'as pas besoin d'aller vite.



**Et laisser la patience faire son travail.**