

JASMINE ESSENCE



# FICHE RÉCAP DES PHASES

Visualiser ton parcours  
et comprendre où tu en es



Un support simple pour rester alignée  
dans ton évolution capillaire

## INTRODUCTION

Cette fiche est un **outil de synthèse**.

Elle n'a pas vocation à remplacer l'ebook, mais à t'aider à :

- visualiser l'ensemble du parcours
  - comprendre **ce qui se joue à chaque étape**
  - identifier **ta phase actuelle**
  - éviter de faire “un peu de tout” sans cohérence
- Tu n'as **pas besoin de passer toutes les phases parfaitement**.
- Tu n'as pas besoin d'y rester bloquée.
- Certaines phases peuvent se chevaucher.

Cette fiche est là pour **te guider, pas te juger**.

— PHASE 1 —  
OBSERVER ET COMPRENDRE LA CHUTE

## Objectif

Comprendre ce que tes cheveux essaient de signaler, sans paniquer ni agir dans la précipitation.

## Ce qui se passe souvent

- chute diffuse
- perte de masse progressive
- cheveux plus fins
- impression de ne pas comprendre “d’où ça vient”

## Ce que tu fais à ce stade

- observer le type de chute (diffuse, brutale, progressive)
- noter le contexte (stress, fatigue, changement récent)
- arrêter de multiplier les solutions au hasard

➤ Observer, c’est déjà agir.

— PHASE 2 —  
STABILISER LE TERRAIN INTERNE

### Objectif

Créer un terrain biologique plus favorable avant toute stimulation.

### Ce qui peut être en jeu

- carences nutritionnelles
- stress chronique
- fatigue nerveuse
- dérèglements hormonaux
- inflammation silencieuse

### Ce que tu fais à ce stade

- vérifier les bases (alimentation, repos, carences possibles)
- réduire les facteurs aggravants
- ne pas chercher la repousse immédiate

► On stabilise avant de stimuler.

## — PHASE 3 —

### APAISER LE SYSTÈME NERVEUX & HORMONAL

#### Objectif

Sortir le corps du mode “urgence” pour permettre la récupération.

Signaux fréquents

- chute persistante malgré les efforts
- cuir chevelu sensible ou douloureux
- fatigue mentale, anxiété
- cycles irréguliers ou symptômes hormonaux

#### Ce que tu fais à ce stade

- réduire la pression mentale autour des cheveux
- calmer l’hypervigilance
- intégrer le repos comme partie du soin

► La repousse n’aime pas la tension.

## — PHASE 4 —

# CORRIGER LES DÉSÉQUILIBRES CIBLÉS

### Objectif

Agir sur les causes dominantes identifiées (et pas sur tout à la fois).

### Exemples :

- corriger une carence précise
- adapter l'alimentation
- ajuster un complément
- revoir une routine interne ou externe

### Ce que tu fais à ce stade

- prioriser
- ajuster progressivement
- laisser le temps au corps de répondre

➤ **Mieux vaut peu, mais juste.**

— PHASE 5 —  
STIMULER LA REPOUSSE DE FAÇON  
INTELLIGENTE

## Objectif

Relancer la croissance sans agresser un terrain encore fragile.

## Principes clés

- stimulation douce et régulière
- cohérence dans les soins
- respect du cuir chevelu

## Ce que tu fais à ce stade

- massages, soins ciblés
- routine externe adaptée
- assiduité sans excès

➤ La clé n'est pas la quantité, mais la régularité.

— PHASE 6 —  
CONSOLIDER, OBSERVER ET TENIR DANS LE  
TEMPS

## Objectif

Ancrer les résultats et éviter les rechutes.

## Ce qui est essentiel

- accepter le temps biologique
- reconnaître les signaux d'amélioration
- éviter de tout changer trop vite

## Ce que tu fais à ce stade

- observer sur plusieurs mois
- ajuster avec patience
- simplifier quand nécessaire

## COMMENT UTILISER CETTE FICHE

- Identifie ta **phase dominante actuelle**
- Concentre-toi sur **1 à 2 axes maximum**
- Utilise cette fiche pour te recentrer quand tu doutes
- Reviens-y régulièrement pour ajuster

- 💡 Tu peux rester plusieurs semaines dans une phase.
- 💡 Revenir en arrière n'est pas un échec.
- 💡 Le corps avance rarement en ligne droite.