

JASMINE ESSENCE



JOURNAL DE SUIVI CAPILLAIRE

Observer, comprendre et ajuster
avec patience



Un espace pour suivre tes progrès,
célébrer tes victoires et rester alignée chaque jour

POURQUOI CE JOURNAL PEUT VRAIMENT CHANGER TON RAPPORT À TA CHUTE DE CHEVEUX

Quand on perd ses cheveux, on fait souvent deux choses en même temps : on agit... et on doute.

On teste des soins, des huiles, des poudres, des routines.

Puis on oublie ce qu'on a fait.

On ne sait plus depuis quand.

On ne sait plus si ça a aidé ou pas.

Et au moindre épisode de chute, on pense que **rien ne fonctionne**.

Ce journal n'est pas là pour contrôler.

Il est là pour **rendre visible ce qui ne l'est pas encore**.

La repousse capillaire est lente.

Mais les **signaux d'évolution** apparaissent bien avant... à condition de savoir les observer.

Ce journal t'aide à :

- suivre ton évolution sans obsession
- repérer ce qui te fait du bien (et ce qui te freine)
- éviter de changer sans cesse de direction
- reprendre confiance dans ton propre processus

COMMENT L'UTILISER CONCRÈTEMENT

Tu peux utiliser ce journal de plusieurs façons :

Version digitale

- remplir directement le PDF (si ton appareil le permet)
- ou recopier les sections dans :
 - Notes (téléphone)
 - Notion
 - Word / Google Docs

Version papier

- imprimer tout ou seulement certaines pages
- écrire à la main
- réimprimer si besoin

Tu peux écrire chaque semaine, de temps en temps, ou uniquement quand quelque chose change.

Il n'y a pas de règle stricte.

TON POINT DE DÉPART (À REMPLIR UNE SEULE FOIS)

Prends quelques minutes pour poser une photo honnête de là où tu en es **aujourd'hui**, sans jugement.

Date de début du journal :

.....

Ton état capillaire actuel

(Coche ou note ce qui te parle)

- Chute diffuse
- Chute localisée
- Cheveux qui s'affinent
- Cuir chevelu sensible / douloureux
- Démangeaisons / pellicules
- Cheveux gras
- Longueurs sèches / cassantes
- Repousse lente
- Autre :

Depuis quand as-tu remarqué la chute ?

- Moins de 3 mois
- 3 à 6 mois
- Plus de 6 mois

Y a-t-il eu un événement marquant avant la chute ?

(stress, choc émotionnel, post-partum, maladie, arrêt de pilule, fatigue intense...)

Ce que tu ressens aujourd'hui par rapport à tes cheveux

(un mot, une phrase, ou plus si tu en ressens le besoin)

OBSERVER SANS PANIQUER : QUELQUES REPÈRES UTILES

Tu n'as pas besoin de tout suivre.

Choisis ce qui te semble le plus parlant pour toi.

Par exemple :

- quantité de cheveux perdus
- confort du cuir chevelu
- vitesse à laquelle les cheveux repoussent
- texture des longueurs
- apparition de petits cheveux (baby hairs)
- casse
- brillance
- facilité de coiffage

➤ Une chute moins intense est déjà un signal.

➤ Un cuir chevelu plus calme est déjà un signal.

SUIVI HEBDOMADAIRE (SIMPLE ET RAPIDE)

À utiliser quand tu le souhaites.

Semaine du :

Ce que j'ai remarqué cette semaine

- **Chute** : moins stable plus
- **Cuir chevelu** : apaisé sensible inflammé
- **Sébum** : stable regraisse vite plus sec
- **Longueurs** : plus douces plus cassantes stables

Ce que j'ai fait

(ex : masque, huile, lotion, ou rien de particulier)

.....

Mon ressenti global

(ex : fatiguée, stressée, plus calme, motivée...)

.....

Une chose positive à noter

(même très discrète)

.....

SUIVI DES SOINS UTILISÉS

Uniquement si tu en ressens l'utilité.

- Huile / sérum :

.....

- Lotion / spray :

.....

- Masque / soin maison :

.....

- Shampoing principal :

.....

Tu peux aussi simplement écrire :

“routine très simple cette semaine” ou “pause volontaire”.


SUIVI CHUTE & REPOUSSE (REPÈRES RÉALISTES)

Chute

- plus calme qu'avant
- encore présente mais moins intense
- fluctuante
- identique

Repousse

- baby hairs visibles
- cheveux plus épais à la racine
- rien de visible pour l'instant

 La repousse visible arrive après la stabilisation de la chute.

LE LIEN CORPS – CHEVEUX (OPTIONNEL)

Tes cheveux réagissent à ton terrain global.

Si tu le souhaites, tu peux noter ce qui te semble pertinent pour **cette période**.

Stress

faible modéré élevé

Notes (si besoin) :

.....

Sommeil

réparateur irrégulier insuffisant

Notes :

.....

Cycle / hormones

stable en déséquilibre période particulière

Notes :

.....

Fatigue

légère présente intense

Notes :

.....

Alimentation globale

équilibrée irrégulière en déséquilibre

Notes :

.....

Cette période, je me sens plutôt :

- reposée
- fatiguée
- stressée
- en surcharge mentale

➤ Il ne s'agit pas de comprendre pourquoi, juste d'observer comment ton corps se sent **en ce moment**.

➤ Tu peux cocher, écrire un mot, une phrase... ou ne rien noter du tout.

PHOTOS & OBSERVATIONS (FACULTATIF)

Si tu choisis d'en prendre :

- prends-les avec ton téléphone
- toujours dans des conditions similaires si possible
- conserve-les dans un album ou dossier dédié

Dans le journal, tu peux simplement noter :

- *photo prise ce mois-ci*
- *j'ai l'impression que...*
- *mes cheveux tombent moins quand...*
- *mon cuir chevelu réagit mal à...*

Les mots comptent autant que les images.

QUAND LE DOUTE REVIENT

Relis :

- ton point de départ
- tes semaines précédentes
- les petites évolutions notées

Le corps n'avance pas toujours en ligne droite.
Il ajuste.

CE QUE TU PEUX RETENIR

- Comprendre ton terrain change tout
 - La régularité douce vaut mieux que l'intensité
 - La patience fait partie du processus
- Tes cheveux ne sont pas contre toi.
- Ils t'indiquent un chemin.