MARIE-FRANCE PICHET

Un cadeau pour les coiffeuses

SIX MINUTES POUR SOI

DEUX MINUTES LE MATIN, LE MIDI ET LE SOIR, POUR LES COIFFEUSES QUI COURENT TOUTE LA JOURNÉE

MA CHAINE DE PODCAST : LE CHEVEU...FIL DE L'ÂME

Un mot avant de commencer

Ça fait plus de quarante ans que je coiffe. Et pendant longtemps, j'ai fait comme beaucoup d'entre vous. Une douleur arrivait dans le dos, dans l'épaule, dans le poignet, et je serrais les dents. Je tenais jusqu'à ce que la cliente s'en aille. Et seulement après, peut-être, j'essayais de faire quelque chose.

Le problème, c'est qu'une douleur qu'on a laissée s'installer ne s'en va plus avec un simple mouvement. Il est souvent trop tard.

Alors j'ai commencé à faire autrement. Pas des grandes séances de sport, pas des quarts d'heure que je n'avais de toute façon pas. Deux minutes le matin, deux minutes le midi, deux minutes le soir. Six minutes par jour, coupées en trois.

Et vous, combien de temps vous accordez-vous dans une journée ? Pour vous, pas pour vos clientes ?

Ce que vous allez trouver ici, ce n'est pas un programme. C'est un panier. J'y ai mis ce que j'ai testé, ce qui m'a fait du bien, et vous y piochez ce qui vous parle. Vous pouvez ne prendre qu'une seule chose, la changer, l'adapter à votre façon de vivre. Ça ne conviendra pas à tout le monde, et c'est très bien comme ça.

Et je vous le dis tout de suite : même moi, je n'y arrive pas tous les jours. Boire de l'eau régulièrement, par exemple. Je le sais, je l'écris noir sur blanc, et je l'oublie encore. On en reparlera.

Pourquoi le corps finit par dire stop

Regardez une journée ordinaire. Le réveil sonne, on se lève d'un coup, on avale un café, on s'habille, on court. Le corps, on le prend à froid, après des heures sans avoir bougé, et on lui demande tout de suite de suivre le rythme.

Et puis on arrive au salon, et là, on le fige. Debout derrière le fauteuil, pendant des heures. Alors oui, il bouge. Mais il bouge petit, toujours pareil, et toujours près de lui. Les épaules partent vers l'avant, les bras restent levés devant soi, la tête penche vers la cliente, les poignets répètent les mêmes gestes cent fois, et les jambes restent plantées sur place.

Toute la journée, le corps travaille fermé. Recroquevillé sur lui-même, sans jamais s'ouvrir, sans jamais s'étirer. Et le soir, on rentre, et les bras tournent encore dans la casserole.

Il ne faut pas s'étonner qu'à un moment, il dise stop.

Il y a aussi ce coup de barre du début d'après-midi, que vous connaissez sûrement. Ce n'est pas dans votre tête. Notre corps a un creux naturel à ce moment-là de la journée. Et quand on vient d'avaler son repas en dix minutes, entre deux clientes, la digestion vient s'y ajouter. Les deux ensemble, ça plombe.

Alors je crois vraiment que ce n'est pas le métier qui épuise. C'est la manière dont on le pratique. Et la manière, ça, on peut la changer, un petit geste à la fois.

Comment utiliser ce guide

Pour commencer, une seule chose. Une seule.

Vous allez trouver beaucoup d'idées dans ces pages, et si vous essayez de tout faire dès demain matin, je vous le dis, ça va durer trois jours et puis basta. Choisissez ce qui vous parle le plus, et tenez-vous-en à ça.

Si vous ne deviez prendre qu'un moment, prenez celui du matin. C'est là que la journée commence, et une journée qui démarre en douceur ne se vit pas de la même façon.

Dans chaque moment de la journée, vous trouverez d'abord ce que je vous propose pour commencer, puis ce que vous pouvez ajouter si vous avez envie d'aller plus loin. Rien ne vous y oblige.

On entend souvent qu'il faut vingt et un jours pour prendre une habitude. Ce n'est pas vrai. Ça peut prendre des semaines, parfois des mois, et ça dépend de chacune. La motivation sera là au début, puis elle s'en ira, puis elle reviendra peut-être. C'est normal.

Alors pas de culpabilité. Un matin où vous oubliez, un midi où vous n'avez pas eu le temps, ce n'est pas un échec. Vous êtes en train de tester, de voir ce qui fonctionne pour vous, et où sont vos propres limites. Gardez ce qui vous fait du bien, changez ce qui ne vous va pas, inventez votre propre version. C'est votre panier.

Enfin, les moments que je vous propose, le matin, le midi et le soir, sont un premier exemple. Rien ne vous empêche de faire le soir un geste du matin, ou de remplacer celui que je vous propose par un autre du panier. Pour vous aider à choisir, vous trouverez à la fin du guide un petit jeu de cartes.

Le matin

Prendre son corps en douceur

Votre corps vient de passer des heures sans bouger. Il n'est pas prêt à courir, pas encore. Avant de sauter du lit, on prend deux minutes pour revenir dedans, doucement. D'abord on ressent, puis on décide, ensuite on bouge.

Pour commencer

Avant même d'ouvrir les yeux, deux petites choses qui s'enchaînent.
D'abord, respirez. Pendant la nuit, votre respiration a tourné toute seule, sans vous. Là, vous reprenez la main. Trois ou quatre respirations tranquilles, tout en douceur, en prenant simplement conscience que vous respirez. J'inspire. J'expire. Rien de plus.
Ensuite, donnez-vous un petit défi pour la journée. Une seule chose, simple, qui va vous alléger l'esprit une fois qu'elle sera faite. Oser dire non une fois. Répondre à ce mail qui attend depuis des semaines. Faire enfin la liste de courses. Plutôt que de partir en vous disant « allez, encore une journée », vous partez avec un petit but à vous.

Si vous voulez aller plus loin

Dans le lit, les yeux encore fermés
Sentir les points d'appui de votre corps. L'arrière de la tête, les épaules, le dos, le bassin, les talons. Ici c'est chaud, là ça tire un peu. Vous ne jugez rien, vous constatez.
Une image qui vous fait sourire. Un souvenir, la tête de votre chien, un fou rire avec une collègue. Si une image légère peut passer avant la cliente difficile du jour, la journée ne démarre pas tout à fait pareil.

En se levant
Quelques gorgées d'eau, le verre posé la veille sur la table de nuit.
Assise au bord du lit, on dérouille de haut en bas : la tête à gauche, à droite, l'oreille vers l'épaule, les épaules, les poignets, la taille.
Debout, une main au mur : les genoux, puis les chevilles.

Le midi

Se poser avant de gober

Le temps de midi des coiffeuses, on le connaît. On ne mange pas, on gobe. Entre deux clientes, debout parfois, le téléphone dans l'autre main. Et puis on y retourne. Avant même de manger, il y a deux minutes à prendre.

Pour commencer : le grand ouf

Asseyez-vous sur une chaise avec un dossier, pas sur un tabouret. Et laissez-vous tomber. Vraiment. Les bras qui pendent, la nuque qui lâche, le dos qui glisse, tout descend. Avec le grand soupir qui va avec, le « ouf » de soulagement. Fermez les yeux.

Ce geste, vous le faites déjà sans le savoir, les jours où vous n'en pouvez plus. Là, je vous propose de le faire exprès. Et les yeux fermés, parce que les yeux ouverts, le cerveau se remet tout de suite au travail. Tiens, il manque un tube de couleur.

Si vous voulez aller plus loin

Se redresser pour respirer. Tassée sur vous-même, le diaphragme n'a pas la place de descendre. Redressez le buste et respirez lentement, avec une expiration un peu plus longue : le cœur ralentit, les muscles se relâchent, le corps sort du mode course.
Quelques gorgées d'eau, ou une boisson chaude, qui aide à digérer bien mieux qu'une boisson glacée.
Manger sans écran. On mâche plus, on sent venir le moment où on a assez mangé. Le corps met une vingtaine de minutes à envoyer ce signal.
Un repas plus léger, pour un coup de barre de l'après-midi moins lourd.
Reprendre en douceur, pas en courant.
Et si vous mangez à plusieurs, proposez aux autres : « Je vous montre un truc, vous le faites avec moi si vous voulez. »

Le soir

Ce qui se passe au salon reste au salon

Quand la journée a été longue, on n'a qu'une envie, c'est de rentrer. Je le comprends. Mais rentrer sur les chapeaux de roue, avec tous les paquets de la journée sur les épaules, ce n'est pas mieux. On arrive à la maison sans avoir décompressé, et on y amène le salon avec soi. Il faut un sas. Un petit moment entre les deux.

Pour commencer : avant de fermer la porte

Le rangement, le nettoyage, la remise en place pour le lendemain, vous le faites déjà. Et c'est déjà un peu une façon de se vider.
Mais avant de partir, reprenez le grand ouf. Vous vous avachissez, le grand soupir, les yeux fermés. Puis vous vous redressez, vous ouvrez la poitrine, et vous respirez lentement.
Et là, imaginez que vous enlevez votre casquette de coiffeuse et que vous la laissez sur le comptoir. Elle sera là demain matin, elle ne va pas s'envoler. Vous fermez la porte, et vous rentrez sans elle.

Les problèmes des clientes ne sont pas les vôtres

Ce n'est pas facile, je le sais. On repense à celle qui nous a énervée, à celui qui n'était jamais content, à ce que telle cliente nous a confié dans le fauteuil. Mais posez-vous la question : est-ce que c'est votre problème ? Ou est-ce que c'est le sien ?

Beaucoup de ce qu'on ramène à la maison appartient en réalité à nos clientes. Et ce qui concerne vraiment le salon, s'il ne peut pas se régler ailleurs qu'au salon, pourquoi l'emporter avec soi ?

Apprendre à faire ce tri, c'est tout un travail. C'est d'ailleurs un de ceux que je fais avec les coiffeuses que j'accompagne.

Le soir, la suite

Sur le trajet du retour

Si vous rentrez en voiture, à pied, à vélo, profitez de ce trajet. Posez votre regard sur une chose qui vous fait du bien. Même en pleine ville, au milieu du béton, il y a forcément un arbre, la vitrine d'un fleuriste, un bout de ciel. Comme l'image qui fait sourire le matin, c'est un petit moment de bien-être qu'on s'offre exprès.

Quand le salon est à la maison

J'ai presque toujours eu mon salon chez moi, alors je sais que ce n'est pas évident. Il n'y a qu'une porte entre les deux. Trouvez-vous un petit rituel à cette porte, un geste qui dit : là, le salon est terminé, je mets le pied dans mon privé. Et si vous pouvez, ouvrez une fenêtre en rentrant. Aérer, c'est un peu comme se laver de l'atmosphère du salon pour retrouver la sienne.

Une fois rentrée : rouvrir le corps

Toute la journée, le corps a travaillé fermé. Le soir, on fait l'inverse : on s'ouvre, on s'allonge, on fait de grands mouvements.
Se grandir. Debout, les bras tendus vers le plafond, étirez-vous de tout votre long, puis relâchez tout d'un coup, avec un soupir.
Ouvrir la poitrine. Dans l'encadrement d'une porte, les avant-bras sur les montants, avancez d'un petit pas jusqu'à sentir l'étirement devant les épaules.
Décoller les vertèbres. Genoux souples, laissez descendre la tête, les épaules, le dos, vertèbre par vertèbre. Remontez très lentement, la tête en dernier.
Toujours en douceur : on étire, on ne force jamais.

Pour boucler la journée

Repensez à votre petit défi du matin. Fait ? Prenez le temps de vous le dire. Pas fait ? Ce sera peut-être celui de demain. Puis remplissez votre verre d'eau et posez-le sur la table de nuit.

Et une fois couchée, juste avant de vous endormir, trouvez une gratitude. Une seule. Un rendez-vous qui s'est super bien passé, un moment avec votre enfant, un bon repas. Et endormez-vous avec elle en tête.

Les petits riens de toute la journée

Ce ne sont pas des routines à heure fixe. Ce sont des petites choses qui font du bien au corps, que vous pouvez glisser n'importe quand, comme vous pouvez. Certaines finiront peut-être par devenir des habitudes sans même que vous y pensiez.

Le grand ouf express

Pas seulement à midi. Dès que vous sentez que ça commence à serrer, avant que la douleur s'installe. « Excusez-moi, je vais chercher un verre d'eau », et vous partez deux minutes derrière vous asseoir et tout relâcher. Personne ne vous en voudra.

Boire souvent, un peu

Quelques gorgées plusieurs fois dans la journée font bien plus de bien qu'un grand verre le matin, un le midi et un le soir. Et ça ne sert à rien de s'enfiler un litre d'un coup en fin de journée parce qu'on a oublié. Le but n'est pas de se noyer. Moi qui vous écris ça, je suis la première à oublier…

Le jeu du salon

Accrochez un petit geste à un geste que vous faites déjà cent fois par jour. Chaque fois que je prends le séchoir, je déverrouille mes genoux et je souffle longuement. Chaque fois que la cliente part au bac, je relâche mes épaules. Chaque fois que je prends le balai, je redresse le dos. Personne ne le voit, et ça devient un petit jeu entre vous et vous.

Mon carnet de route

Pas de case à cocher chaque jour, parce qu'une case vide, ça culpabilise. Une ligne par semaine, sur trois mois. Vous notez ce que vous avez choisi dans le panier, et comment ça s'est passé. On mesure le chemin, pas la perfection.

Semaine	Ce que j'ai choisi	Quelques fois, souvent, presque tous les jours	Ce que j'ai remarqué
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Et si au bout de quelques semaines une chose tient toute seule, vous pouvez en ajouter une deuxième. Ou pas.

Votre jeu de cartes

Avec ce guide, vous recevez un petit jeu de cartes à imprimer. Une carte par geste, avec son nom, deux ou trois lignes pour le faire, et une couleur pour chaque moment de la journée : le matin, la journée, le soir. Il y a aussi quelques cartes « défi du jour » pour les matins où l'inspiration ne vient pas, et des cartes « avant le coucher » pour trouver sa gratitude.

Pas besoin de téléphone. Choisissez votre carte la veille, lisez-la, et posez-la sur la table de nuit à côté de votre verre d'eau. Glissez-en une dans le cadre du miroir de votre poste, collez-en une sur le frigo. À force de les voir, vous n'aurez bientôt plus besoin de les lire, vos gestes viendront tout seuls.

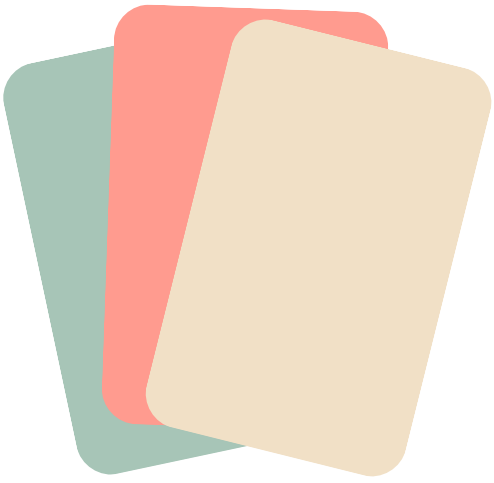
Un petit jeu, si vous voulez

Le lundi matin, tirez une carte au hasard et gardez-la toute la semaine. Et si vous êtes plusieurs au salon, pourquoi ne pas piocher ensemble ?

Six cartes par page A4, à découper. Un papier un peu épais les fera tenir plus longtemps.

Pas d'imprimante ? Les cartes se lisent aussi très bien à l'écran.

TÉLÉCHARGEZ LES CARTES



Pour finir

Une précaution

Je suis coiffeuse, pas kiné ni ostéo. Tout ce que je vous propose ici est doux, et je l'ai testé sur moi. Mais une douleur installée depuis longtemps, une douleur qui revient sans cesse ou qui vous réveille la nuit, ça se montre à un professionnel. Ces petits gestes sont là pour prendre soin de vous au quotidien, pas pour soigner.

Et après ?

Six minutes par jour, c'est un début. Une façon de se souvenir qu'on existe aussi, entre deux clientes.

Mais je sais bien que la fatigue d'une coiffeuse ne vient pas que du corps. Il y a ce qu'on porte pour les clientes, ce qu'on n'ose pas dire, ce métier qu'on a tant aimé et qui, certains jours, pèse plus lourd qu'avant. C'est de tout ça que je parle chaque semaine dans mon podcast, Le cheveu… fil de l'âme.
[Lien vers le podcast]

ET SI VOUS AVEZ ENVIE D'EN PARLER, SIMPLEMENT, JE VOUS PROPOSE **UN APPEL GRATUIT**, POUR FAIRE LE POINT SUR LÀ OÙ VOUS EN ÊTES. SANS ENGAGEMENT.

Prenez soin de vous. Deux minutes, pour commencer.

Marie-France