

# Témoignage de Clotilde

Clotilde a choisi le programme Ta routine idéale 🔥

**Quelle est ton histoire capillaire ?**

J'ai accepté mes boucles il y a longtemps mais je n'utilisais que des produits chimiques et j'avais toujours l'impression d'être mal coiffée (frisottis, effet mousseux ou carton). Pour me sentir coiffée ou apprêtée, je me lissais les cheveux, même si ça restait très ponctuel. Je suis passée naturel il y a 1 an environ.

**Très satisfaite au début, j'ai vite ressenti une stagnation au point de m'attacher les cheveux tous les jours car jamais contente du résultat (boucles non définies, qui ne tiennent pas plus d'un jour, frisottis...)**

**Pourquoi as-tu décidé de souscrire au coaching ?**

Pour essayer de mieux comprendre mes cheveux et vraiment personnaliser mes routines et le choix de mes produits en fonction de la nature de mes cheveux et de leurs besoins !

**Que t'a apporté le coaching ?**

Je comprends mieux le besoin de mes cheveux en fonction de leur état, ce qui permet de réaliser une routine spécifique au lieu de répéter tout le temps la même routine quelque soit le besoin de mes cheveux. Les boucles sont plus légères et rebondies. Mieux formées également. Je comprends même avant qu'ils soient secs si la routine a bien été réalisée. Le coaching permet de bien comprendre les gestes et les habitudes à garder... ou à bannir !

Aujourd'hui j'ai plus confiance en moi, car avoir des boucles mieux définies et se sentir coiffée, ça aide!! 😊

**Que dirais-tu à quelqu'un qui rencontre des problématiques capillaires mais qui hésite à prendre le coaching ?**

De commencer par suivre ton compte Instagram, et puis qu'elle finira bien par craquer pour le coaching, vu tous les conseils qu'on y reçoit !

