


Témoignage de Sophie

Sophie a choisi le programme Ta routine idéale 



Sophie ,

À moi ▾

28 janv. 2021 10:57 (il y a 4 jours)



Merci beaucoup pour ce récap et ce super coaching de ces derniers mois. J'ai l'impression que je me répète mais c'était super!! Je suis tellement ravie.

"Je m'appelle Sophie. J'ai 38 ans.

De mémoire, j'ai toujours eu les cheveux "qui touffent". En effet, toute petite, ma maman me brossait mes cheveux un peu bouclés, ondulés ce qui donnait une espèce de touffe pailleuse.

Quand j'ai eu l'âge de me peigner seule, j'ai rapidement décidé de me faire une couette ce qui me permettait d'avoir l'impression d'être peignée ce que je ne ressentais déjà pas, à l'époque, lorsque j'avais les cheveux lâchés!

Puis, en pleine liberté capillaire adolescente, je me suis mise au brushing intempestif. J'ai passé toutes mes années lycée à brusher dur!! J'avais au moins l'impression que la moitié de la journée, j'étais peignée...

Etudes supérieures pareil!! Puis en 3ème année, en 2003, je pars en Angleterre et je découvre grâce à mes colloqs anglaises le lisseur qui ne me quittera plus jusqu'en 2018. Mon meilleur ami!!

Sans oublier, mes décolorations blondes de mes 14 ans à mes 30 ans qui n'épargnaient guère ma tignasse. 1ère prise de conscience à 30 ans : je décide de revenir à ma couleur naturelle mais avec mon lisseur toujours très très actif!

Incroyable, malgré tout ça, j'ai toujours mes cheveux sur ma tête mais dans quel état.....

2017, 36 ans et 3 enfants, je rentre dans une démarche zéro déchet et commence à prendre conscience des produits (un peu trop) chimiques présents dans les cosmétiques. Je me renseigne et je découvre de nombreux comptes Instagram. Cette prise de conscience s'accompagne petit à petit d'un lâcher prise de mes cheveux. Ylanae fait partie des premiers comptes que je suis alors. J'applique petit à petit ses conseils pendant 2 ans... Mais, au bout de 2 ans, je sens que je suis au bord de reprendre mon lisseur, incapable d'avoir le rendu des vidéos, avec l'impression que mes cheveux étaient de la paille, étaient emmelés, les seules boucles formées étaient celles de dessous donc celles qui ne se voient pas.....

J'essayais plein de masques, de produits, de techniques. Parfois, cela marchait ; parfois non!! Aucune régularité et donc tout cela n'était pas très sécurisant pour moi. Je vivais avec la crainte que la technique du moment n'ait pas fonctionné et donc de ne ressembler à rien une fois les cheveux séchés. Bref, gros désespoir à ce moment là pour moi.



Témoignage de Sophie

Sophie a choisi le programme Ta routine idéale 🔥

Je décide avant de tout lâcher de passer le cap et de m'offrir ce coaching et c'est la meilleure décision que j'ai prise à la Toussaint 2020.

J'ai pu bénéficier depuis d'un suivi extrêmement professionnel dont je ne peux qu'applaudir la qualité!

Ylanaé m'a tout de suite mise à l'aise, m'a posé dès le démarrage beaucoup de questions et m'a construit un plan sur 4 semaines que je suis toujours aujourd'hui.

Elle a passé beaucoup de temps à m'expliquer et à répondre à mes questions. J'avais beau lire les posts, je les comprenais intellectuellement mais je ne les intégrais pas véritablement. Son suivi et ses réponses me permettent aujourd'hui de mieux détecter de quoi mes cheveux ont besoin et de commencer à adapter mes soins à la situation du moment.

Nous avons eu des échanges toutes les semaines sur le rendu, l'état de mes cheveux, sur les produits de la cuisine que je pouvais utiliser également. Du sur-mesure!!

Je me suis également rendue compte que, malgré le fait que je regardais toutes les vidéos, le fait de me filmer et de lui envoyer mes vidéos lui a permis de corriger des petits détails et/ou des petites manies que je ne voyais pas et je confirme que ce sont ces petits détails qui font toute la différence.

Le suivi vidéo a permis aussi de réguler la quantité de produits que je pouvais mettre dans mes cheveux.

Son suivi doux, régulier et rassurant m'a permis de reprendre confiance et vraiment je me sens mieux dans mes cheveux.

Aujourd'hui, il est juste hors de question de reprendre mon lisseur. Mes cheveux sont doux et brillants, mes boucles sont mieux définies et surtout les routines sont devenues plus fluides. J'ai hésité à me lancer dans ce coaching. Je n'arrivais pas à sauter le pas car je me disais que seule j'allais y arriver. Au final, je me dis que j'aurais dû le faire bien plus tôt. J'aurais gagné du temps en comprenant bien plus rapidement et j'aurais gagné en confiance et estime de moi. Vraiment, n'hésitez pas à passer le cap : nous méritons de prendre parfois un peu de temps pour prendre soin de nous, c'est bon pour notre moral et je crois que personnellement je l'avais oublié !!

