



Schicgirl

15 ERREURS A CORRIGER POUR AVOIR DES CHEVEUX LONGS ET SAINS

By Schicgirl

MENTION Legales

& DROITS D'AUTEUR



© Schicgirl – 2025

Tous droits réservés.

Ce ebook, son contenu, ses textes, recettes, images et mise en page sont la propriété exclusive de Schicgirl.

Toute reproduction, vente, diffusion ou modification sans autorisation écrite de l'auteure est strictement interdite.

contacte.schicgirl@gmail.com

Schicgirl – Soins pour cheveux naturels.

PLAN du

EBOOK

Introduction

1. Négliger son cuir chevelu
2. Oublier d'hydrater régulièrement
3. Trop manipuler ses cheveux
4. Utiliser des produits inadaptés
5. Ne jamais couper les pointes
6. Négliger l'alimentation et l'eau
7. Être impatiente ou trop critique avec ses cheveux
8. Ne pas protéger ses cheveux la nuit
9. Négliger la protection solaire
10. Faire trop de soins à la fois
11. Coiffures trop serrées ou trop lourdes
12. Mal rincer ses produits
13. Ignorer les signaux des cheveux
14. Changer trop souvent de routine
15. Négliger le stress et le repos

Bonus Schicgirl : Ton plan d'action douceur

Conclusion



INTRODUCTION

hello!

Avoir de beaux cheveux crépus, longs et sains, ce n'est pas une question de chance ou de "bon type de cheveux" c'est une question d'amour, de constance et de compréhension.

Souvent, ce ne sont pas les soins qu'on fait qui posent problème... mais les petites erreurs qu'on répète sans s'en rendre compte.

Ce guide a été créé pour t'aider à ouvrir les yeux sur ces erreurs, les comprendre, et surtout les remplacer par des gestes simples, doux et efficaces.

Prends le temps de lire, d'observer tes habitudes, et de corriger petit à petit.
Tes cheveux te diront merci

1. NÉGLIGER SON CUIR CHEVELU

Ton cuir chevelu, c'est la terre où poussent tes cheveux. S'il est sale, irrité ou étouffé, la pousse sera ralentie.

Erreurs courantes :

- Laver les cheveux sans masser le cuir chevelu
- Gratter avec les ongles
- Laisser les produits s'accumuler

Ce qu'il faut faire :

- Masse ton cuir chevelu 3 fois par semaine avec les doigts ou un peigne masseur.
- Fais un shampoing doux ou purifiant toutes les 2 à 3 semaines.
- Utilise un gommage ou une lotion stimulante une fois par mois.

2. OUBLIER D'HYDRATER RÉGULIÈREMENT

Les cheveux crépus sont magnifiques, mais naturellement secs. Sans hydratation, ils deviennent ternes, râches et cassants.

Erreurs courantes :

- Appliquer uniquement de l'huile
- Négliger l'hydratation entre deux coiffures
- Utiliser de l'eau seule sans soin derrière

Ce qu'il faut faire :

- Hydrate tous les 2 jours avec un spray hydratant
- Scelle l'hydratation avec la méthode L.O.C.(Liquid, Oil, Cream) ou la méthode L.C.O (Liquid, Cream, Oil).
- Fais un masque hydratant chaque semaine.

3. TROP MANIPULER SES CHEVEUX

Chaque manipulation est une friction... et chaque friction, un risque de casse.

Erreurs courantes :

- Démêler sur cheveux secs.
- Recoiffer tous les jours.
- Sécher au sèche-cheveux chaud.

Ce qu'il faut faire :

- Démêle toujours sur cheveux mouillés et hydratés.
- Privilégie les coiffures protectrices légères.
- Protège tes cheveux la nuit avec un foulard ou bonnet en satin.

4. UTILISER DES PRODUITS INADAPTÉS

Un produit peut être "naturel" sans être fait pour toi.

Erreurs courantes :

- Copier la routine d'une autre personne.
- Choisir au hasard sans connaître ta porosité.
- Utiliser des produits trop lourds.

Ce qu'il faut faire :

- Identifie ta porosité, ton épaisseur et ta densité.
- Observe les réactions de tes cheveux après chaque soin.
- Garde les produits qui leur conviennent réellement.

5. NE JAMAIS COUPER LES POINTES

Les pointes abîmées ne se "réparent" pas, elles se coupent.
Les garder, c'est risquer de casser encore plus.

Ce qu'il faut faire :

- Coupe les pointes tous les 3 à 4 mois.
- Hydrate bien les longueurs et scelle les pointes.

6. NÉGLIGER L'ALIMENTATION ET L'EAU

Des cheveux sains viennent d'un corps nourri.

Erreurs courantes :

- Sauter les repas.
- Boire peu d'eau.
- Manger trop de plats transformés.

Ce qu'il faut faire :

- Mange équilibré : fruits, légumes, noix, œufs, poisson.
- Bois 1,5 à 2 L d'eau par jour.
- Prends des infusions naturelles ou compléments capillaires si besoin.

7. ÊTRE IMPATIENTE OU TROP CRITIQUE

Les cheveux crépus poussent — mais doucement.

Les comparer à d'autres ne fera que décourager.

Ce qu'il faut faire :

Fixe une routine simple sur 3 mois.

Observe les progrès.

Sois douce avec toi-même.

8. NE PAS PROTÉGER SES CHEVEUX LA NUIT

Dormir sans protection = casse assurée.

Ce qu'il faut faire :

- Utilise une taie, un foulard ou un bonnet en satin/soie.
- Attache tes cheveux en chignon ou tresses souples avant de dormir.

9. NÉGLIGER LA PROTECTION SOLAIRE

Le soleil, le vent et la poussière abîment aussi les cheveux.

Ce qu'il faut faire :

- Applique un leave-in protecteur avant de sortir.
- Porte un chapeau ou un foulard stylé.
- Rince après piscine ou mer et hydrate aussitôt.

10. TROP DE SOINS À LA FOIS

Trop de masques = surcharge.

Les cheveux étouffent et deviennent ternes.

Ce qu'il faut faire :

- Alterne : hydratant / nourrissant / protéiné.
- Garde une routine simple et équilibrée.

11. COIFFURES TROP SERRÉES OU TROP LOURDES

La tension détruit les racines et fragilise les tempes.

Ce qu'il faut faire :

- Opte pour des coiffures légères et souples.
- Laisse respirer le cuir chevelu entre deux poses.
- Masse les tempes à l'huile de ricin ou menthe poivrée.

12. NE PAS BIEN RINCER LES PRODUITS

Les résidus bloquent l'hydratation et irritent le cuir chevelu.

Ce qu'il faut faire :

- Rince soigneusement chaque produit.
- Fais un rinçage final au vinaigre de cidre (1 c. à s. pour 500 ml d'eau).

13. IGNORER LES SIGNAUX DES CHEVEUX

Les cheveux parlent : frisottis, casse, pellicules, sécheresse... ce sont des messages.

Ce qu'il faut faire :

- Note tes observations dans un carnet capillaire.
- Ajuste doucement au lieu de tout changer.

14. CHANGER DE ROUTINE TROP SOUVENT

Les cheveux ont besoin de stabilité pour s'adapter.

Ce qu'il faut faire :

- Tiens ta routine au moins 3 mois avant de juger.
- Analyse ensuite les résultats et ajuste si nécessaire.

15. NÉGLIGER LE STRESS ET LE REPOS

Le stress bloque la pousse et fatigue le cuir chevelu.

Ce qu'il faut faire :

Prends du temps pour toi.

Fais des massages, écoute de la musique, médite.

Dors suffisamment, ton corps fera le reste.

BONUS SCHICGIRL : TON PLAN D'ACTION DOUCEUR

Chaque semaine, promets-toi ces 5 gestes:

- 1- Masser mon cuir chevelu 3 fois/semaine
- 2- Hydrater mes cheveux tous les 2 jours
- 3- Faire un soin profond 1x/semaine
- 4- Protéger mes cheveux la nuit
- 5- Me parler avec douceur devant le miroir.

CONCLUSION

Tes cheveux sont vivants, sensibles, et profondément liés à toi. Ils ont besoin de soins doux, réguliers et conscients.

Ce n'est pas la perfection qui crée la beauté, mais la constance et la bienveillance.

Souviens-toi :

"Tu ne compares pas ton jour 1 au jour 100 d'une autre.
Chaque boucle a son rythme, et le tien est magnifique." 

PRÊTE À ALLER PLUS LOIN ?

Ma belle,

Si tu as lu ce guide jusqu'ici, c'est que tu veux vraiment comprendre tes cheveux.

Tu viens de découvrir que certaines petites habitudes que tu pensais bonnes peuvent en réalité freiner ta pousse, assécher tes longueurs ou fatiguer ton cuir chevelu.

Mais voici la vérité la plus importante :

Corriger ces erreurs est un début.

Comprendre TON cas personnel, c'est ce qui change tout.

Parce que tes cheveux ne sont pas les miens.

Ils n'ont pas la même porosité.

Pas le même environnement.

Pas les mêmes habitudes.

Pas le même passé.

Et c'est exactement pour ça que beaucoup de femmes :

- font des soins... sans résultats
- achètent des produits... sans amélioration
- suivent des conseils... qui ne leur correspondent pas.

Elles appliquent des conseils généraux à une situation personnelle.

PRÊTE POUR UNE TRANSFORMATION CAPILLAIRE ?

Et si je regardais TON cas ?

La consultation capillaire Schicgirl, c'est un moment où :

- ✓ Tu me parles de TES difficultés
- ✓ J'analyse ton type de cheveux, ton cuir chevelu, tes habitudes
- ✓ Je t'explique clairement ce qui bloque chez toi
- ✓ Je te donne des recommandations adaptées à TA réalité

Pas des conseils généraux.

Pas des suppositions.

Pas du hasard.

Mais une direction claire, personnalisée, rassurante.

Ce que ça change vraiment ?

Après cette consultation, tu sais enfin :

- quoi faire
- quand le faire
- comment le faire
- et surtout, pourquoi tu le fais

Et tout devient plus simple.

Moins d'essais.

Moins de frustration.

Plus de résultats.

Si tu veux que je regarde TON cas

Je t'attends ici pour la consultation capillaire personnalisée :

CONSULTATION CAPILLAIRE

Prends ce moment pour toi.

Tes cheveux méritent plus que des conseils généraux.

Découvre ta consultation capillaire ici

CONSULTATION

POUR SUBLIMER TA TOUFFE



SCHICGIRL

👉 **Lien d'achat direct**

💸 **Prix doux, accessible à toutes**

Parce que tes cheveux le méritent.