

5 étapes pour reprendre confiance

quand l'acné prend trop de place

Dans ces pages, tu vas apprendre à :

- prendre du recul face au miroir
- protéger sa confiance au quotidien
- avancer sans attendre une peau « parfaite »

Ta peau change. Ta valeur, elle, ne change pas.

Avant de commencer

L'acné ne reste pas toujours « seulement sur la peau ». Elle peut changer la façon dont tu te regardes, dont tu prends des photos ou dont tu sors avec les autres.

Tu n'as pas besoin d'aimer chaque détail de ton visage tous les jours. Ces pages sont là pour t'aider à vivre ta vie sans laisser ta peau décider de tout.

LE MESSAGE IMPORTANT

Tu n'as pas besoin d'attendre une peau parfaite pour commencer à te sentir mieux. La confiance revient petit à petit.

Comment utiliser ce guide

- Lis une étape à la fois. Pas besoin de tout faire aujourd'hui.
- Choisis un mini-défi facile et teste-le pendant quelques jours.
- Garde les pages qui t'aident pour les jours un peu plus difficiles.

Note importante

Ce guide propose du soutien général et ne remplace pas l'avis d'un dermatologue, d'un médecin ou d'un professionnel de santé.

1

Comprendre ce que tu ressens

Faire une pause pour comprendre ce qui se passe dans ta tête.

Quand ta peau te dérange, toute la journée peut sembler nulle. Avant de chercher une solution très vite, fais une pause : qu'est-ce que tu vois vraiment, et qu'est-ce que tu ressens ?

TESTE ÇA !

Au lieu de dire « ma journée est gâchée », essaie : « aujourd'hui, je me sens gênée, alors je vais être plus douce avec moi ».

Mini-mission : les trois colonnes

CE QUE J'OBSERVE

Un bouton est apparu ce matin.

CE QUE JE RESSENS

Je me sens frustrée ou moins sûre de moi.

CE DONT J'AI BESOIN

Me préparer sans me presser et limiter le miroir.

Ma phrase pour aujourd'hui :

2

Changer ta façon de te parler

Te parler avec autant de respect qu'à une personne que tu aimes bien.

Ton cerveau retient les phrases que tu répètes. Si tu te critiques chaque fois que tu passes devant le miroir, cela devient une habitude. Tu n'as pas besoin de te faire de faux compliments : choisis simplement des phrases plus justes.

À la place de...

« *Je suis horrible aujourd'hui.* »

« **Ma peau traverse une période difficile, mais je reste moi.** »

« *Tout le monde va regarder.* »

« **Je ne peux pas lire les pensées des autres. Je peux rester présente.** »

« *Je sortirai quand ça ira mieux.* »

« **Je peux choisir une petite sortie qui me fait du bien aujourd'hui.** »

DÉFI 7 JOURS

Choisis une seule phrase et répète-la pendant une semaine. Elle n'a pas besoin d'être parfaite, seulement plus gentille et plus juste.

3

Garder une routine simple

Mieux vaut quelques gestes calmes que plein de produits testés trop vite.

Quand tu veux que ta peau change vite, tu peux avoir envie de tester beaucoup de produits. Une routine simple permet de mieux voir comment ta peau réagit et évite d'en faire trop.

Une base simple

MATIN Nettoyage doux si nécessaire • hydratant adapté • protection solaire

SOIR Nettoyage doux • hydratant • traitement uniquement s'il a été conseillé ou bien toléré

TOUJOURS Introduire les nouveautés une par une et arrêter en cas de réaction importante

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Si l'acné est douloureuse, importante, laisse des marques ou pèse beaucoup sur ton quotidien, un médecin ou un dermatologue peut proposer un accompagnement adapté.

Ce que je garde simple cette semaine :

4

Faire de la place dans ta tête

Répondre aux remarques et prendre du recul sur les réseaux.

Certaines personnes font des remarques sans réfléchir. Même si elles disent vouloir t'aider, tu n'es pas obligée de parler de ta peau avec tout le monde.

Trois réponses faciles

« Je préfère ne pas parler de ma peau. »

« Merci, mais je suis déjà accompagnée. »

« Changeons de sujet, s'il te plaît. »

Faire le tri sur les réseaux

- Masque ou désabonne-toi temporairement des comptes qui déclenchent des comparaisons.
- Rappelle-toi que lumière, maquillage, angles et retouches peuvent changer une image.
- Ajoute du contenu qui parle aussi de créativité, d'humour, d'études ou de passions.

LE TEST DES 10 MINUTES

Après dix minutes sur ce compte, est-ce que je me sens bien, inspirée... ou juste moins bien avec moi-même ?

5

Oser vivre ta journée

La confiance grandit aussi grâce à ce que tu fais, pas seulement à ton apparence.

Tu construis aussi ta confiance quand tu fais des choses qui te ressemblent. Choisis une petite action facile, même les jours où tu te sens moins bien avec ta peau.

Choisis ta mini-mission

- ☐ Envoyer un message à une personne avec qui je me sens bien.
- ☐ Sortir dix minutes pour marcher ou prendre l'air.
- ☐ Porter une tenue dans laquelle je me sens moi-même.
- ☐ Faire quelque chose que j'apprends ou que je crée.
- ☐ Prendre une photo pour garder un souvenir, sans obligation de la publier.

LA RÈGLE DU PETIT PAS

Pas besoin de te sentir super confiante d'un coup. Choisis juste une action qui rend ta journée un peu plus libre.

L'action que je choisis aujourd'hui :

Ma page de reset

À remplir aujourd'hui, puis à garder pour les jours où tu en as besoin.

CE QUE JE RESSENS, SANS ME JUGER

UNE PHRASE PLUS DOUCE QUE JE CHOISIS

CE QUE JE GARDE SIMPLE DANS MA ROUTINE

LA LIMITE QUE JE VEUX POSER

UNE PETITE ACTION POUR REPENDRE DE LA PLACE

BRAVO : TU VIENS DÉJÀ DE FAIRE UN PREMIER PAS !

À ME RAPPELER

Ma peau peut influencer mon humeur, mais elle ne résume ni ma personnalité, ni mes capacités, ni ma valeur.

skinreset

TU AS TERMINÉ LE GUIDE

Ce n'est pas la fin du chemin.

C'est un premier reset.

Continue ton reset

Retrouve sur Skinreset d'autres conseils simples sur la confiance, le regard des autres et les habitudes qui peuvent t'aider au quotidien.

REVENIR SUR SKINRESET

skinreset.fr

Prendre soin de soi, sans se mettre la pression.