

WHEN I GLOW UP . . .

Jounal yon adèp nan skincare !

PAR CLARAH



WHEN I GLOW UP . . .

Jounal yon adèp nan skincare !

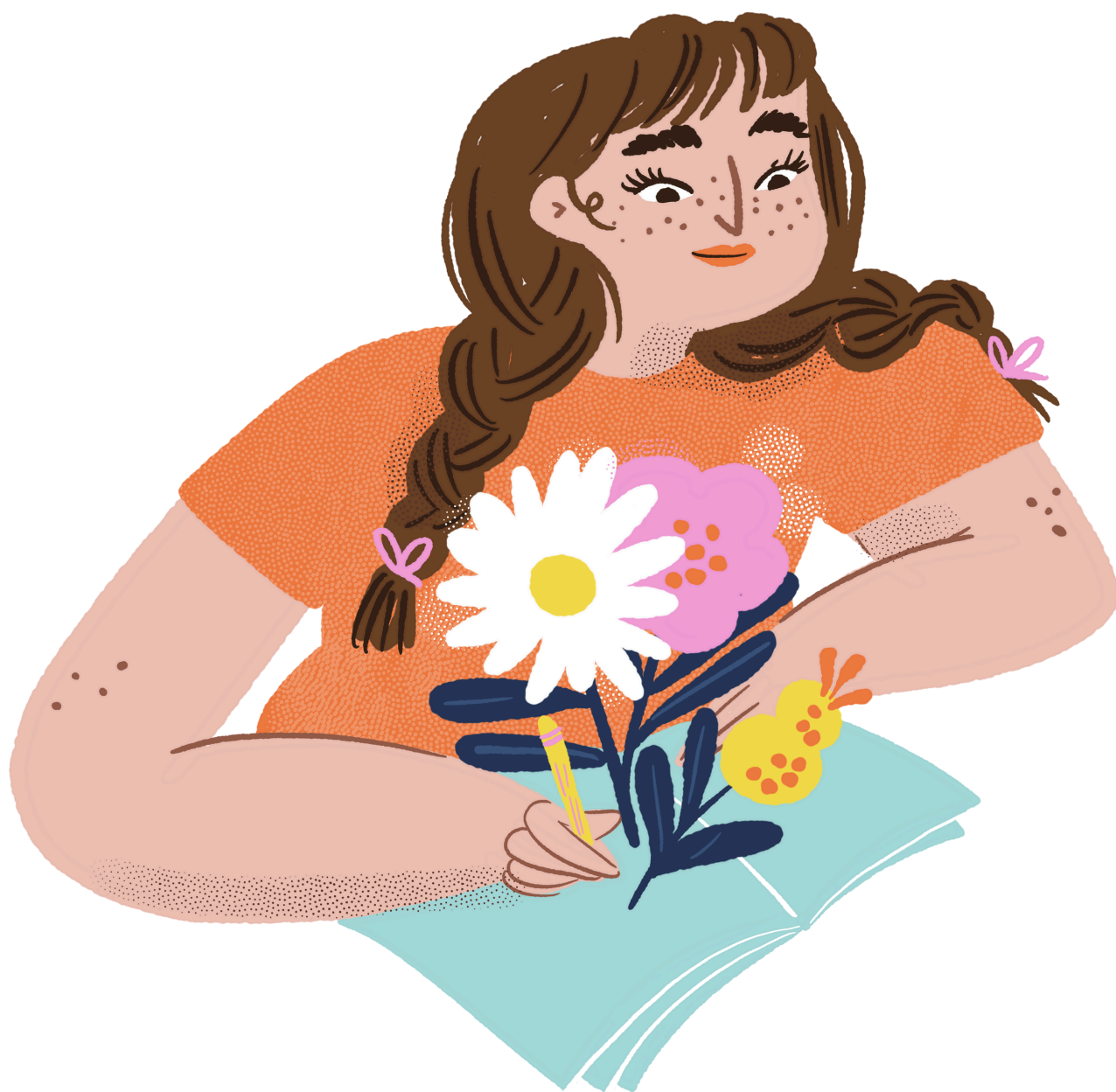
PAR CLARAH



WHEN I GLOW UP . . .

Journal yon adèp nan skincare !

PAR CLARAH





When I glow up...

PAR WITNIE CLARAH
JN LOUIS

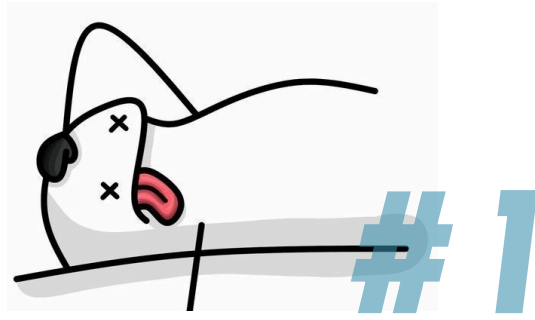
INSPIRATION

An illustration of four hands holding four jars of different colors (red, yellow, orange, and pink). Each jar has a motivational phrase written on it. The red jar says 'Love Yourself', the yellow jar says 'Be Kind To others', the orange jar says 'Respect each others differences', and the pink jar says 'BE GRATEFUL'. The background is a light blue gradient.

KEEP *pushing*
BOUNDARIES
never **AND**
STOP
EVOLVING.

PAR CLARAH

Giselle Dunkel



Ann pale de
konplèks/presyon lè ou gen
yon pwoblèm ak pow menw pa
wè kisa pou ou fè

J'ai eu une semaine difficile.
Chaque matin, je me suis
levée avec cette anxiété
rampante, cette peur sourde
qui m'accompagne depuis que
ma peau a décidé de faire des
siennes. Je suis fatiguée de
ressentir le besoin de cacher
mes imperfections derrière
des couches de maquillage
alors que je ne sais pas me
maquiller, fatiguée de me
sentir comme si je devais

constamment justifier mon apparence aux autres.

Les pressions sociales sont parfois écrasantes. On nous dit que la beauté réside dans la perfection, que nos visages doivent être des toiles sans défauts. *Vizaj ou se paspòw dit-on.*

Mais que faire quand notre peau refuse de coopérer, quand chaque crème et chaque traitement semble n'avoir aucun effet ? Les doutes s'installent, les complexes grandissent, et on se retrouve piégé(e) dans un cycle sans fin de frustration. Pourtant, au milieu de cette tempête émotionnelle, il ne faut pas perdre espoir.

**Je sais que je ne suis pas
seule dans ce combat.**

**Et même si je ne connais pas
encore le chemin vers une
peau parfaite, je sais que
chaque petit pas que je fais
vers l'acceptation de
moi-même est une victoire en
soi.**

**Alors, aujourd'hui, je choisis
de me regarder dans le miroir
et de dire : je suis plus que
mes imperfections.
Et c'est un pas dans la bonne
direction.**

**Aujourd'hui, je peux
apprendre à aimer ma peau
sans acné car j'ai fait
beaucoup d'efforts pour.**

Je peux aussi apprendre à l'accepter avec des boutons d'acné survenu avant et après mes règles car les hormones l'ont décidé. Dorénavant, je ne penserai plus à me cacher quand l'image de mon visage apparaîtra dans mon esprit.

*Paske mwen menm a
enpèfeksyonm yo an amoni e
yo pa prale lè map fè tèt
mwen mal men lè m aprann ke
yo la ke pou yon tan. Tan sa
ke m deside kite yo fè a.*





SURTOUT TROUVER UN COMPROMIS ! #2



On en parle des complexes ?
Comment ils pèsent.
Comment ils peuvent nous
mener la vie dure.

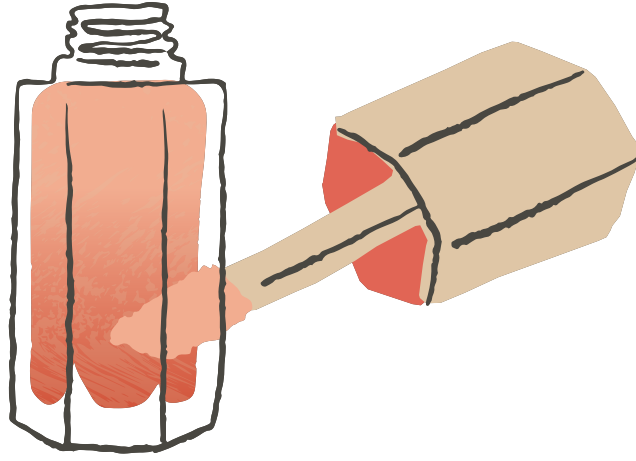
Pour ma part, j'ai toujours su
ce que je n'aimais pas dans
mon corps et je n'ai pas perdu
confiance en moi pour autant.
Je crois que le plus important
c'est de ne surtout pas
détester ces parties-là de
nous. Pas de se forcer à les
aimer mais de les accepter
comme faisant partie de nous.

On n'y peut rien, c'est comme
ça alors *Fuck* les pensées
rabaissantes et puisqu'on
parle complexe, *parlons à ma
façon à moi d'y faire face.*

Mon petit secret, mon petit complexe a toujours été mes lèvres et mes dents. Pour mes dents, mwen te arive jwenn bout li ase to men bouch la te toujou vle fèm pase mizè. *Li te derefize kowopere.*

Mwen te toujou ap mandem poukisa l gen fòm sa, sa ki te vin fèm rayi fè foto de pwofil. Mwen toujou rayi sa dayè men se yon sekrè ke sèl ou ki ap li liv sa konnen.

Men rive yon moman mwen patap ka kitel definim, si mwen gen yon skincare woutin, po bouch mwen paka rete sanl pa idrate. Se te pi gwo defim.



PASE GLOSS. Li luizan. Li klere donk lap fè moun plis remake bouch mwen toujou.

C'est à ce moment là que j'ai dû me trouver un compromis. Nan chèche yon akò ant mwen ak bouch mwen, mwen vin tonbe sou lip balm, li idratan, li dou, li pa klere. Kidonk se te deja sa.

Dezyèm bagay la se te asepte ke bouch mwen pap janm ka vin jan mwen swetel la.

E de jou an jou plis mwen tap
asepte sa se plis mwen tap
aprann viv avèl jan li ye a.
Mwen te vin dekouvri ke mwen
gen yon bèl souri men avan
tou mwen te vin jwenn yon
konpwomi.



Ou pa renmen *GLOSS* pran *LIP BALM*.

Ou pa renmen *aparans luizan* an lè w fin fè woutin ou, chwazi *pwodui ki MAT*.

Ou pa gen *tan*, chwazi *pwodui 2-in-1*.

Ou pa gen *twòp kòb*, *senplifye woutin nan*.

Ou pa anvi met *cache sèn ou yo*, itilize yon *krèm kap repare kontou zye a*.

Sitou jwenn yon konpwomi menm jan avèm.

MA DÉFINITION D'UNE PEAU PARFAITE : CRÉES-EN LA TIENNE! #3



Nous parlons tous de peau parfaite comme si la beauté de celle-ci ne réside pas dans ces petites imperfections.

Dans ce chapitre, je souhaite explorer ma définition de l'imperfection.

Trop souvent, nous sommes conditionnés à voir les petites choses que nous considérons comme des défauts, comme les duvets, les pores ou les taches de rousseur, la texture irrégulière de la peau comme des imperfections à cacher ou à corriger.

Mais qu'advient-il si nous changeons notre perspective ?

En incluant qu'il n'y a rien de mal à vouloir les garder ou les enlever/corriger.

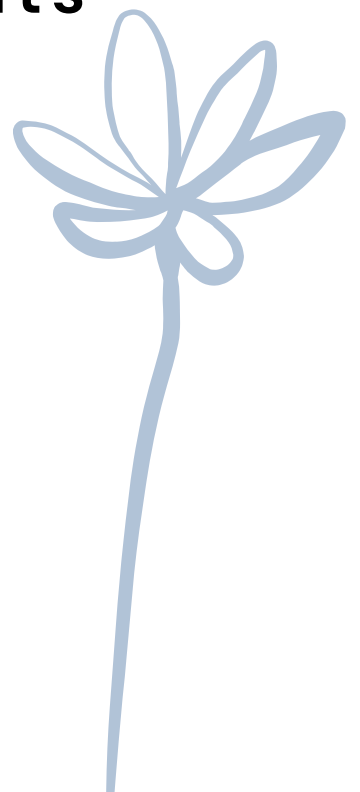
Pour moi, l'imperfection est la beauté dans sa forme la plus pure. Ce sont ces détails uniques et naturels qui rendent chaque individu unique.

Les duvets sur la peau, les pores non obstrués, les taches de rousseur, la texture irrégulière qui fait partie de la texture naturelle de celle-ci et ne devraient pas être source de honte, mais plutôt acceptées comme des aspects normaux de la diversité humaine.

Ce sont des marques de notre

histoire, de notre vécu, et de notre identité. Ce sont ces petites choses qui nous distinguent et qui font de nous qui nous sommes.

En embrassant nos soi-disant imperfections, nous célébrons notre authenticité et notre individualité. C'est dans ces différences que réside notre véritable beauté. Alors, plutôt que de les voir comme des défauts, apprenons à les chérir comme des éléments essentiels de notre être.



Tes imperfections

Toi





Dans notre quête de bien-être cutané, il est crucial de reconnaître l'importance de faire appel à des professionnels. Prendre soin de sa peau, c'est bien plus que suivre les dernières tendances en matière de skincare. C'est une véritable démarche de santé, comparable à prendre soin de son corps et de son esprit.

Tout comme nous consultons des médecins pour notre santé physique, il est parfois

nécessaire de faire confiance à des dermatologues, des facialistes et des esthéticiennes pour guider nos choix en matière de skincare. Ils peuvent nous aider à comprendre les besoins spécifiques de notre peau, à établir une routine adaptée et à choisir les produits les plus appropriés.

Être autonome est bien tout aussi mais nous ne sommes pas tous en mesure de le faire et il y'a des problèmes de peau qui nécessite l'attention d'un professionnel autre que votre attention vous même. Nous pouvons le prouver avec les différents grades d'acné qui existe en fonction de leur gravité.

1. Acné légère (Grade 1) : Cette forme d'acné se caractérise par la présence de quelques points noirs et de quelques comédons blancs. Les lésions sont généralement peu nombreuses et éparses sur le visage.

2. Acné modérée (Grade 2) : Dans ce cas, les lésions sont plus nombreuses et plus répandues sur la peau. En plus des points noirs et des comédons blancs, des papules (boutons rouges et enflés) et des pustules (boutons remplis de pus) peuvent également apparaître.

3. Acné sévère (Grade 3) : L'acné sévère se caractérise par la présence de nombreux

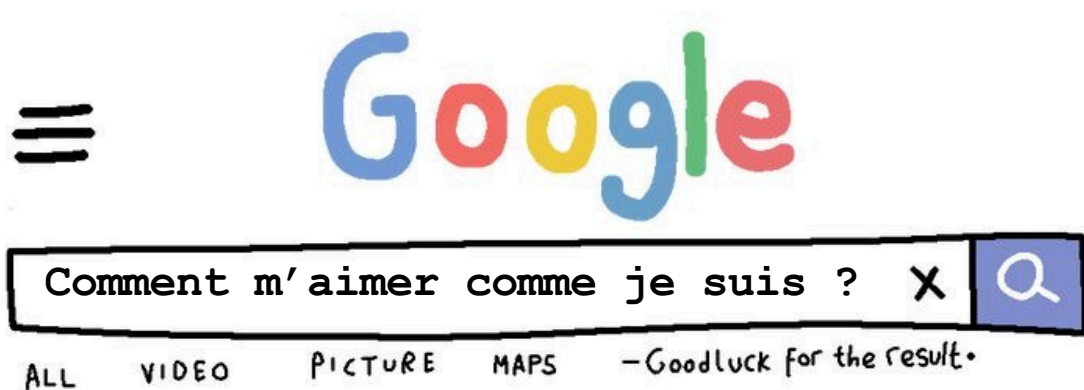
papules, pustules et kystes profonds. Les lésions sont souvent douloureuses et peuvent laisser des cicatrices permanentes.

4. Acné nodulo-kystique.
(Grade 4) : C'est la forme la plus grave d'acné, caractérisée par la présence de nodules (lésions solides et douloureuses sous la peau) et de kystes (lésions remplies de pus profondément enracinées). Cette forme d'acné peut entraîner des cicatrices permanentes et nécessite souvent un traitement médical intensif.

Certains peuvent être traités grâce à des produits cosmétiques en vente libre

mais d'autres nécessite un plus long suivi.

Il est important de consulter un professionnel pour évaluer la gravité de votre acné et déterminer le traitement le plus approprié.



Nous devons nous rappeler que notre peau est un organe vivant, et qu'elle mérite autant d'attention et de soin que n'importe quelle autre partie de notre corps.

**En prenant conscience de cela
et en faisant confiance aux
professionnels de la santé
cutanée, nous pouvons
prévenir les dommages futurs
et cultiver une peau saine et
radieuse à long terme.**



L'ILLUSION DES TENDANCES SKINCARE ! #5



*L'illusion des tendances
skincare et l'importance
fondamentale d'écouter
véritablement notre peau.*

Combien d'entre nous se sont
laissés emporter par la
frénésie des produits dernier
cri, des crèmes à la mode, des
sérum vantés comme des
miracles en flacon ?

Nous sommes tous tombés
dans ce piège, pensant que
ces produits étaient la clé
ultime du *glow up*, enfin ce
n'est pas qu'il ne le sont pas.

Mais combien de fois avons-
nous été déçus, réalisant que
malgré nos dépenses et nos
efforts, notre peau reste
insatisfaite, voire agressée

comme quoi elle refuse de coopérer ?

Pa anmè...pa anmèdel.

Cela nous amène à une question essentielle : qu'est-ce que le *glow up* réellement, si ce n'est pas simplement suivre aveuglément les tendances ?

Pour moi, la clé d'une peau épanouie réside dans notre capacité à écouter attentivement ses besoins. C'est en prenant le temps de comprendre sa texture, ses réactions, ses envies que nous pouvons vraiment lui offrir les soins appropriés.

Le *glow up* authentique se trouve dans cette connexion

profonde avec notre peau,
dans notre capacité à lui
accorder l'attention et la
bienveillance qu'elle mérite.

Donc, la prochaine fois que
vous vous retrouvez tenté(e)
par le dernier produit vanté
par les influenceurs, prenez un
moment pour vous arrêter.

Écoutez les murmures de votre
peau qui vous parle ! Laissez
là vous guider !

Et, c'est en lui offrant cette
écoute attentive que vous
découvrirez le véritable
chemin vers une peau saine.

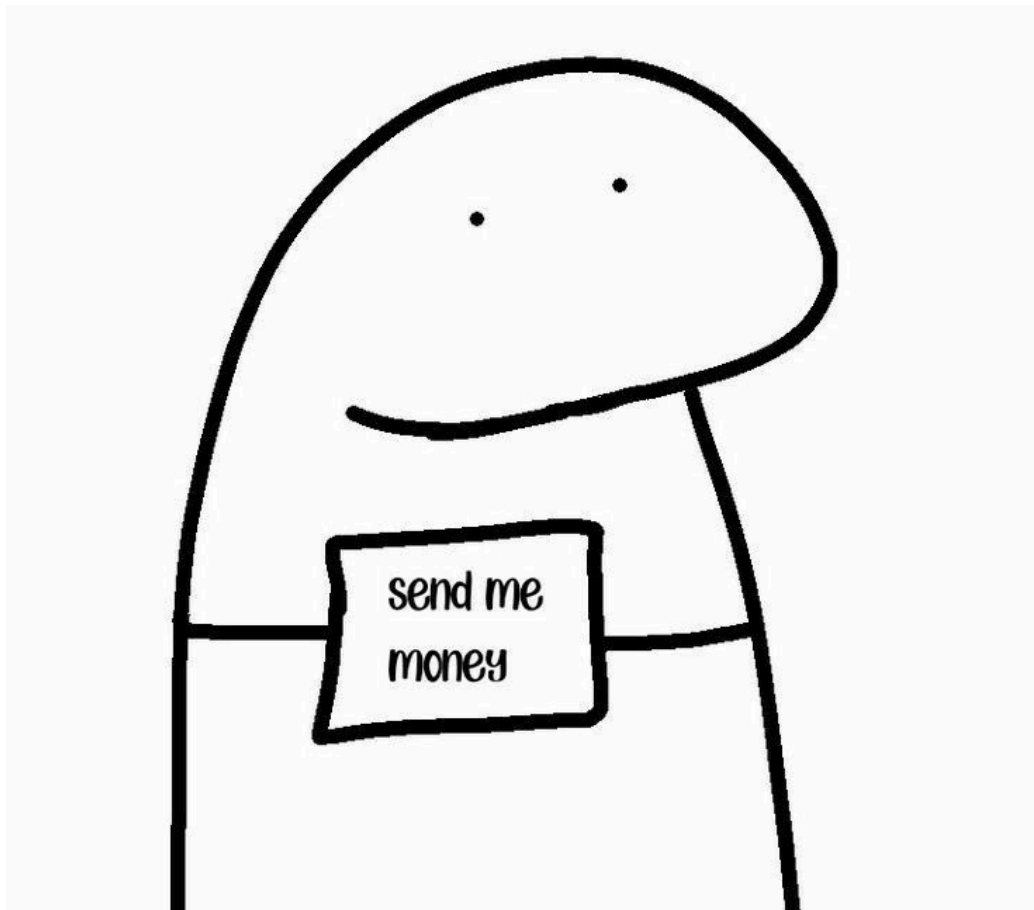
Ce n'est pas qu'il est mal
d'acheter ces produits dont on
nous vante les bienfaits.

Au contraire, certains produits sont vraiment *miraculeux* enfin pour ne pas trop exagérer disons *prodigieux*. Je vous dis juste qu'il faut les acheter que s'ils vous correspondent réellement ainsi vous pourrez vaincre lorsque vous êtes confrontés à des défis cutanés.

En fin de compte, cela ne dépend que de vous.



VS S'AVOIR QUEL
PRODUIT ACHETER
-
L'ACHETER **#6**



Il n'y a rien de mal à être en contradiction avec soi-même. La chose la plus difficile est de l'être avec sa poche. *Fouye men pran.* C'est ce qu'on aimerait qu'on nous dise.



Mais la réalité en est tout autre.

Savoir quel produit acheter et ne pas pouvoir l'acheter.

Malheureusement, nous vivons dans un pays où les produits skincare et beaucoup d'autres choses essentielles ne sont pas facile à se procurer soit par manque d'argent ou localisation.

Se la prensip rive kote pòch mwen ka rive a pral pran tout enpòtans li. Entre nous, pwoblèm nou se paske nou pa edike tèt nou plis sou sijè a e kitem di sa tou nou kole twòp nan pwodui yon sèl mak.

Il existe beaucoup d'autres marques bon marché et qui donnent eux aussi de bons résultats.

Dans toute cette quête, vous devez vous concentrer davantage sur les besoins de votre peau et non les tendances. Oui, c'est cool de montrer qu'on utilise les produits de certaines marques mais et après...

Si vous avez identifié le produit parfait pour votre peau mais que vous n'avez pas encore les fonds nécessaires pour l'acheter, voici quelques astuces pour vous aider à économiser et à acquérir le produit ultérieurement :

**Économiser progressivement :
Mettez de côté une petite somme d'argent régulièrement.**

Même de petites économies peuvent s'accumuler avec le temps.

Rechercher des offres spéciales : Surveillez les promotions, les ventes et les codes de réduction, les soldes saisonnières pour obtenir le produit à un prix réduit.

Explorer les alternatives abordables : Recherchez des produits similaires ou des alternatives moins chères qui offrent des résultats similaires à celui que vous avez choisi. En suivant ces astuces, vous pourrez progressivement économiser et acquérir le produit dont vous avez besoin .

 By **TINKART** Studios
@tinkart_draw





Yon abitud ka chanje
lavi nou

Nous ne nous rendons pas compte mais nous suivons tous des routines comme manger tous les matins, prendre une douche ou faire notre toilette tous les jours, boire de l'eau,...

Les habitudes peuvent transformer. Il est facile de se concentrer uniquement sur les produits que nous appliquons sur notre peau. Pourtant, les véritables changements

durables viennent souvent des habitudes que nous cultivons chaque jour.

Voici quelques habitudes skincare qui peuvent véritablement transformer notre vie et nous aider à prévenir de nombreux problèmes et maladies cutanées. Pour ma part, yo fè ti efè pa yo.

**1. Hydratation quotidienne :
*Boire suffisamment d'eau et utiliser des hydratants adaptés à notre type de peau peut aider à maintenir une barrière cutanée saine, prévenir la sécheresse et améliorer l'apparence générale de la peau.***

2. Protection solaire :

Appliquer un écran solaire tous les jours, même lorsqu'il fait nuageux, peut protéger notre peau des dommages causés par les rayons UV, prévenir le vieillissement prématuré et réduire le risque de cancer de la peau.

3. Nettoyage doux : Adopter une routine de nettoyage douce, en utilisant des nettoyants adaptés à notre type de peau et en évitant les produits agressifs, peut prévenir l'obstruction des pores et réduire les risques d'acné et d'autres problèmes cutanés.

4. Alimentation équilibrée :
Une alimentation riche en fruits, légumes, protéines maigres et acides gras essentiels peut fournir à notre peau les nutriments dont elle a besoin pour rester en bonne santé et éclatante.

En intégrant ces habitudes simples mais puissantes dans notre quotidien, nous pouvons non seulement améliorer l'apparence de notre peau, mais aussi prévenir de nombreux problèmes et maladies cutanées à long terme. La véritable transformation commence par ces petits gestes quotidiens,

qui nous permettent de
prendre soin de notre peau de
l'intérieur comme de
l'extérieur.

Kidonk anbrase moun nou ye a
e bay po nou atansyon li
merite a.

C'était Clarah !



TAKE IT
one
day
at a
time

The image features the phrase "TAKE IT one day at a time" in a stylized, decorative font. The words "one", "day", "at a", and "time" are in a dark green, bold, serif font, while "TAKE IT" is in a smaller, red, sans-serif font. The text is surrounded by several stylized flowers: a pink flower with a red center at the top left, a red flower with a pink center at the top right, a large pink circle with a white flower and red center in the middle left, a red flower with a pink center at the bottom left, and a pink flower with a red center at the bottom right.

Merci !



[ms.clarahjl](https://www.tiktok.com/@ms.clarahjl)



[msclarahjl](https://www.instagram.com/msclarahjl)

Make-up is great.

Men yon po ki sen e ki bèl anba yon
make-up ou non pi bon toujou.



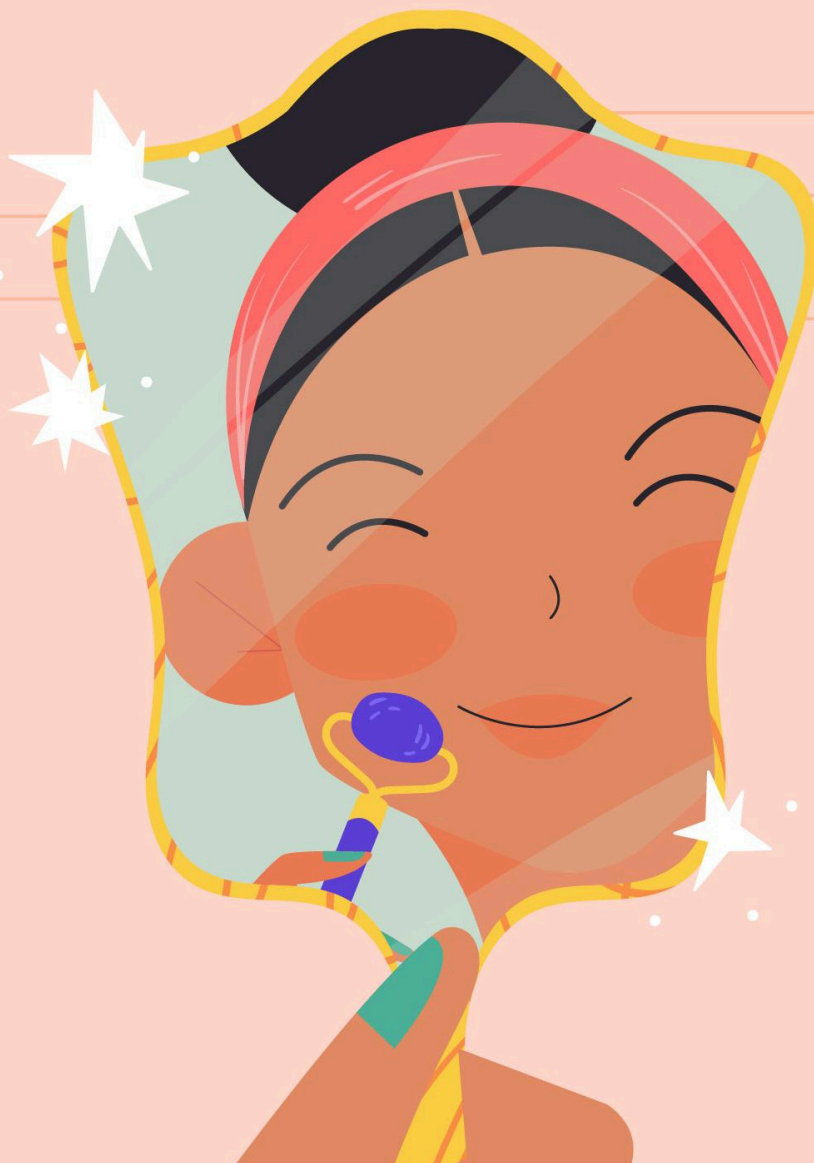
wclarahjnlouis@gmail.com

(509) 34 95-6112

Illustration by freepik,
canva, pinterest and me

Designed by me

 msclarah.jl



WHEN I GLOW UP !

Jounal yon adèp nan skincare !

PAR CLARAH

