

Plan d'action pour les soins personnels

Je prendrai un bain ou une douche au moins ____ fois par semaine.

J'aime me baigner le matin/soir (encerclez) vers ____ heures.

Avant de me baigner, j'aurai besoin de : (cochez toutes les cases qui s'appliquent)

Shampooing	Razor	Serviette de toilette
Conditionneur	Crème à raser	Gant de toilette
Savon	Éponge pour le corps/loofah	Peigne
Savon pour le visage/lavage	Gel douche	Autre : _____

J'aime que l'eau soit froide/à température ambiante/chaude/chaude (encerclez) avant d'entrer dans la douche ou la baignoire. J'aime que la pomme de douche soit sur l'option ____ ou que la baignoire soit remplie à ____ degrés.

Dans la douche :

Exemple de programme d'étapes de 6 minutes sous la douche (vous pouvez faire le vôtre, l'imprimer et le plastifier sous la douche). Utilisez une application de minuterie à intervalles pour vous rappeler de passer à l'étape suivante de la liste :

Minute 1 : mouillez tout le corps, utilisez un peigne à dents larges ou les doigts pour brosser les cheveux mouillés.

2e minute : Lavez et rincez le visage, utilisez les doigts pour faire pénétrer le shampooing dans les cheveux et le cuir chevelu.

Minute 3 : Lavez vos bras, vos jambes et votre ventre avec du savon.

Minute 4 : Lavez vos aisselles, vos pieds et vos parties intimes avec du savon.

5e minute : Rincez tout le corps, utilisez un après-shampooing (si vous le souhaitez) et peignez les cheveux mouillés.

Sixième minute : Rincez à nouveau tout le corps, éteignez l'eau, utilisez une serviette pour vous sécher.

Après la douche, je vais utiliser : (cochez toutes les cases qui s'appliquent)

Lotion pour le corps	Razor	Déodorant
Ecran solaire	Crème à raser	Brosse à dents

Commented [MA1]: revised

Commented [JN2R1]: great! thanks

Lotion pour le visage	Après-rasage	Dentifrice
Crème/ongestion (acné)	Gel/crème/laque pour cheveux	Fil dentaire
Gant de toilette	Peigne/brosse à cheveux	Autre : _____

Avant de quitter les toilettes, je m'assurerai de : (cocher toutes les cases qui s'appliquent)

Essuyer l'eau sur le sol	Rangez les articles de toilette	Accrocher ma serviette
Ramasser les vêtements sales	Essuyer l'évier	Autre : _____