

Préparer son rendez-vous coiffeur

La fiche à remplir pour se faire comprendre et sortir du salon avec la coupe ou la couleur voulue

GUIDE PRATIQUE SARIANO COIFFURE

Préparer son rendez-vous coiffeur

La fiche à remplir pour se faire comprendre et sortir du salon avec la coupe ou la couleur voulue

Au sommaire

- 01 Pourquoi préparer son rendez-vous
- 02 Les photos : bien les choisir
- 03 Le petit lexique de la coupe
- 04 Le petit lexique de la couleur
- 05 Les questions à poser
- 06 Fiche : mon rendez-vous
- 07 Pendant le rendez-vous
- 08 Après le rendez-vous
- 09 Fiche : bilan
- 10 Sources

Édité par PRODIF pour Sariano Coiffure (sariano-coiffure.fr). Rédaction : La rédaction Sariano Coiffure. Version du 11 octobre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Pourquoi préparer son rendez-vous

La plupart des déceptions chez le coiffeur viennent d'un malentendu. « Un peu plus court », « un blond naturel », « du volume » : ces mots n'évoquent pas la même chose pour tout le monde. Quelques minutes de préparation suffisent à les éviter.

CHAPITRE 02

Les photos : bien les choisir

- ☐ Trois à cinq photos de ce que vous aimez.
- ☐ Une ou deux photos de ce que vous ne voulez pas.
- ☐ Des modèles dont les cheveux ressemblent aux vôtres (finesse, texture, couleur de départ).
- ☐ Des photos prises à la lumière du jour, sans filtre si possible.
- ☐ Une photo de vos cheveux coiffés comme d'habitude.

CHAPITRE 03

Le petit lexique de la coupe

Terme	Signification
Dégradé	Longueurs étagées, pour du mouvement et de la légèreté
Désépaissir	Retirer de la matière à l'intérieur de la chevelure
Effiler	Affiner les pointes pour les rendre plus souples
Carré plongeant	Plus court à la nuque, plus long devant
Coupe à sec	Coupe réalisée sur cheveux secs, fréquente pour les cheveux bouclés
Rafrâichir	Couper seulement les pointes abîmées
Frange rideau	Frange ouverte au milieu, qui tombe de part et d'autre du visage

CHAPITRE 04

Le petit lexique de la couleur

Terme	Signification
Hauteur de ton	Clarté de la couleur, de 1 (noir) à 10 (blond très très clair)
Reflet	Nuance : cendré, doré, cuivré, acajou...
Ton sur ton	Coloration sans éclaircissement, qui s'estompe en quelques semaines

Terme	Signification
Balayage	Éclaircissement à main levée, sans démarcation à la racine
Mèches au papier	Mèches éclaircies isolées dans du papier aluminium
Patine	Ton sur ton qui ajuste le reflet après un éclaircissement
Décapage	Retrait d'une coloration artificielle

CHAPITRE 05

Les questions à poser

Sur la technique

- ☐ Ma demande est-elle réaliste avec mes cheveux ?
- ☐ Combien de séances faut-il pour y arriver ?
- ☐ Quel entretien la coupe ou la couleur demande-t-elle ?
- ☐ Combien de temps dure le rendez-vous ?

Sur le prix

- ☐ Quel est le prix total, shampoing, soin et brushing compris ?
- ☐ La patine est-elle facturée à part ?
- ☐ Une retouche est-elle possible si le résultat ne convient pas ?

Sur la sécurité, pour une couleur

- ☐ Faut-il faire un test d'allergie avant ?

- ☐ Le salon a-t-il besoin de connaître l'historique de mes cheveux ?

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mon rendez-vous

Date et salon

Prestation demandée

Ma nature de cheveux (fins, épais, bouclés...)

Mon cuir chevelu (normal, gras, sensible)

Colorations des deux dernières années

Henné ou coloration végétale (même ancienne)

Lissages, permanentes, défrisages

Appareils chauffants utilisés et fréquence

Temps que je consacre à me coiffer chaque jour

Longueur souhaitée (repère : menton, épaules...)

Ce que je veux absolument

Ce que je ne veux surtout pas

Budget

CHAPITRE 07

Pendant le rendez-vous

- ☐ Montrer les photos avant le shampoing.
- ☐ Reformuler la demande avec le coiffeur.
- ☐ Signaler les épis, les zones clairsemées, les cicatrices.
- ☐ Oser dire stop en cas de doute.
- ☐ Demander comment coiffer la coupe chez soi.

CHAPITRE 08

Après le rendez-vous

- ☐ Attendre quelques jours et coiffer soi-même avant de juger.
- ☐ Noter les produits conseillés.
- ☐ Noter la date du prochain rendez-vous conseillé.
- ☐ Revenir rapidement si quelque chose ne convient pas.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : bilan

Résultat obtenu

Ce que je redemanderai

Ce que je changerai

Prochain rendez-vous

RÉFÉRENCES

Sources

Règlement (CE) n° 1223/2009 relatif aux produits cosmétiques — EUR-Lex

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX:32009R1223>

Assurance Maladie — eczéma de contact

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/eczema-contact>