

# LE CONCEPT INNOVANT D'AUDREY MARQUE, gagnante du Concours de L'Esthéticienne de Demain 2023

Découvrez comment, dans un petit village, tout en haut d'une montagne, Audrey Marque a mis au point un concept particulièrement innovant et qui rencontre un vif succès, elle va jusqu'à proposer des séjours détox !

CONFÉRENCE PRÉSENTÉE PAR **AUDREY MARQUE**, GÉRANTE DE LIF BEAUTÉ HOLISTIQUE  
AU 52<sup>ÈME</sup> CONGRÈS INTERNATIONAL ESTHÉTIQUE & SPA (PARIS, AVRIL 2023).



**M**on institut est Lif Beauté Holistique, j'ai changé de nom dernièrement avec l'évolution de mon institut. Je l'ai ouvert il y a maintenant 13 ans. À l'époque, il s'agissait d'un institut traditionnel.

## L'EXPERTISE SPA

J'ai un espace spa avec hammam, balnéo, tisanderie, salle de gommage, une cabine de massage en duo et deux cabines de massage simples. J'ai, dès l'ouverture, travaillé avec Cinq Mondes. La partie spa a très bien fonctionné, étant en station de ski, les vacanciers aiment venir faire des soins corps et massages après le ski. Aujourd'hui, je propose quatre massages signatures Cinq Mondes et un massage intuitif.

## L'EXPERTISE EN TECHNOLOGIES

J'ai une partie technologies car j'y crois beaucoup. Au départ, j'achetais un appareil, je suivais une formation mais ça ne fonctionnait pas... J'avais donc une petite baisse de motivation mais j'avais de la demande. Alors, je réinvestissais... cela a duré ainsi près de 13 ans ! J'ai ensuite suivi une formation minceur avec Florence Ansar. C'est là que j'ai mis en place un accompagnement minceur global et performant. Voici mes technologies, la Fontaine Bloomea, la Néocare, la Néopulse, la cavitation, l'Esthéled, la pressothérapie, le Sauna Dôme, la ionithermie, l'hydrafacial, la cryolipolyse, la cryotopique.

## LA BEAUTÉ HOLISTIQUE

Il s'agit d'une approche globale et sur-mesure de la cliente où j'interroge le corps dans sa globalité, je ne me contente pas d'un examen cutané externe, je traite la cliente dans sa globalité :

- l'externe avec les soins de la peau,
- l'interne avec des macérats de plantes, des infusions, des conseils en alimentation,
- le mental avec de la relaxation guidée, des bains sonores, des diapasons...

### Le soin du visage sur-mesure

Je propose aussi un soin facialiste, c'est-à-dire que je suis capable d'analyser la morphologie du visage et y adapter un massage très technique qui va corriger et rééquilibrer. Je vais proposer ainsi du kobido, du face lift, de l'intra buccal, des gua sha, des pochons, des ventouses...

### La naturopathie

J'ai suivi une formation en naturopathie beauté pour accompagner de manière plus globale mes clientes. Je commence le soin par un bilan de vitalité pour adapter le soin et les conseils en hygiène de vie sur l'alimentation, la détox, pour intégrer de la respiration en conscience, de la méditation au quotidien, j'explique l'équilibre acido basique au niveau digestif, j'accompagne dans la gestion du stress, du sommeil.

### Les plantes et les pierres

Grâce à la formation d'Océane Cadaux, j'ai appris à faire mes mélanges d'argiles brutes, de plantes achetées à l'herboristerie pour réaliser des infusions de plantes qui sont pulvérisées sur le visage, pour faire des masques, créer mes propres pochons de massage.... J'intègre également de la lithothérapie dans mes soins. Ces trois axes : spa, technologie et beauté holistique sont très distincts dans mon institut et, en même temps, ils fusionnent entre eux pour les cures, lorsque j'ai une cliente pour faire du sur-mesure en fonction de ses besoins.

### TRAITER LA CLIENTE DE FAÇON HOLISTIQUE

Lorsqu'une cliente vient me voir, je ne vais pas juste lui dire qu'elle a la peau grasse et réaliser un soin pour la peau grasse. L'intérêt est de cibler et de l'accompagner dans la globalité pour que les résultats soient performants et durables dans le temps. Pour cela, deux choses sont primordiales :

**- connaître la routine de soin de la cliente** pour identifier si certaines choses vont accentuer son état de peau (très souvent les clientes à peau grasse utilisent une gamme pour peau grasse. Or, une glande sébacée trop active a besoin d'être apaisée, pas suractivée par une routine asséchante et souvent trop agressive pour le FHL). Autre point : est-ce que son pH cutané est équilibré et ne perturbe pas son microbiote ?

**- comprendre ce qui se passe en interne** pour comprendre ce qui ressort en externe : l'alimentation est-elle équilibrée, pas trop acidifiante ? Consomme-t-elle trop de produits laitiers et de sucre ? Est-elle stressée et si oui comment le gère-t-elle ? Son corps a peut-être un trop-plein de toxines qu'il n'arrive plus à gérer, une détox serait intéressante.

En conseil à la maison, elle repartira avec une routine beauté adaptée et des compléments alimentaires bio, en plus des conseils en hygiène de vie.



## ON NE PEUT PLUS SE CONTENTER DE FAIRE UN SOIN BASIQUE, IL FAUT UN ACCOMPAGNEMENT GLOBAL

### L'importance du bilan

Tout va être défini en fonction du bilan. Ce bilan fait partie de mon temps de soin. Je passe une vingtaine de minutes en cabine avec la cliente. Nous sommes déjà en phase de soin. La cliente est installée dans un fauteuil, je la mets en condition avec des infusions, des macérats de plantes à boire, elle a les pieds dans un bain relaxant. Nous échangeons et je fais son diagnostic. Je lui propose ensuite un soin qui n'est pas à la carte mais un soin qui est fait pour elle, au moment du soin.

### Les marques

Je travaille avec des produits de soin biologiques et français Ardevie et Etres car je suis en montagne, dans un petit village de 800 habitants, le rapport à la nature est très présent. Mes marques proposent des matières brutes qui me permettent de réaliser des soins sur-mesure. Pour avoir des soins personnalisés, je mélange mes huiles avec mes poudres d'argile et de gommage.

### L'alimentation beauté

L'alimentation est rattachée à la partie minceur. C'est très important de la relier aussi avec la peau. La plupart du temps, lorsqu'il y a un dérèglement au niveau du visage, c'est en général lié à des dérèglements au niveau de l'alimentation. Ceci va avoir un impact sur le pH de la peau. Il est donc important de traiter en interne pour avoir un résultat en externe. J'accompagne donc la cliente sur des compléments alimentaires, des infusions, des macérats de plantes... ●●●



---

## LE STRESS ET LE SOMMEIL SONT DEUX POINTS ESSENTIELS À TRAITER EN SOIN

---

### ●●● La gestion des émotions

On peut traiter ici à la fois le côté émotionnel et tout ce qui va être minceur. Ceci, grâce à la formation de neuro-esthétique que j'ai suivie. J'aide la cliente sur tout ce qui concerne l'amour de soi et la confiance en soi. En minceur, je vais pouvoir comprendre ainsi pourquoi il y a tel blocage, comportement ou pulsion alimentaire.

### La gestion du stress et du sommeil

Ce sont deux points qu'il est essentiel de traiter en soin. Le stress va causer des acidifications et des oxydations. Pour le sommeil, c'est la nuit que la régénération cellulaire a lieu. Si on ne gère pas cette partie-là aussi en soin, les résultats seront mauvais sur la durée également.

### La détox

Je propose de la détox tout au long de l'année même s'il y a des périodes plus propices à la détox, par exemple au printemps où nous avons une montée de l'énergie. À l'opposé, l'hiver, qui est une phase d'introspection, de repos, n'est pas adapté.

L'accompagnement complet qui dure 21 jours est composé :

- d'un bilan détox en début et en fin de cure,
- de soins et massages détox (je travaille sur les méridiens de l'élimination foie et de la vésicule biliaire),
- un coaching en alimentation détox,
- des conseils art de vivre pour la détox mentale (mantra, respiration avec une olfactive travaillée pour la détox mentale, exercices de yoga...),
- le suivi sur un groupe whatsapp pour de la motivation et du partage,
- je poste tous les soirs une vidéo avec un tips détox,
- mon mari, coach sportif, créé un programme sportif par semaine afin que les clientes se mettent en mouvement.

Les clientes ne s'attendent pas à se voir proposer dans un institut de beauté ce genre de cures. Ces cures challengent les clientes en leur faisant découvrir et tester de nouvelles choses. La cure détox, c'est un peu un reset pour reprendre de bonnes habitudes.

### Le mouvement

Je vais cibler en fonction des besoins de la cliente le méridien qu'il va falloir rééquilibrer ou stimuler. Je vais aussi pouvoir conseiller à la cliente des postures de yoga qu'elle pourra reproduire facilement chez elle. Si besoin, je travaille avec mon mari qui peut proposer des séances de Pilates par exemple.

### Les séjours

Pour aller plus loin, nous proposons ponctuellement des séjours sur des week-ends ou sur une semaine. Nous abordons pendant ces séjours différentes thématiques : détox, dépassement de soi, sport... Nous sommes ici dans une totale immersion. Dans ces séjours détox, il y a aussi des ateliers culinaires sur la cuisine détox, une initiation aux bains froids en rivière...

C'est un accompagnement que la cliente pourra avoir à la maison avec la douche, nous faisons aussi de la méditation guidée, de la détox digitale, mon mari propose des randonnées, des sorties en raquettes, du ski de randonnée... La cliente ressort transformée du séjour.

## MON MESSAGE AUX ESTHÉTIENNES

L'accompagnement global en institut est, je pense, très important. De nos jours, on ne peut plus se contenter de faire un soin basique. Nous avons besoin de cet accompagnement global pour obtenir des résultats et faire revenir les clientes. Vous donnez confiance à vos clientes en asseyant vos connaissances, ce qui est très important, et pour cela formez-vous ! 📺