

# CONSEILS ADOS

Mai  
2015

## PROBLÈMES DE FAMILLE

Savoir parler à sa famille,  
Être proche de sa famille

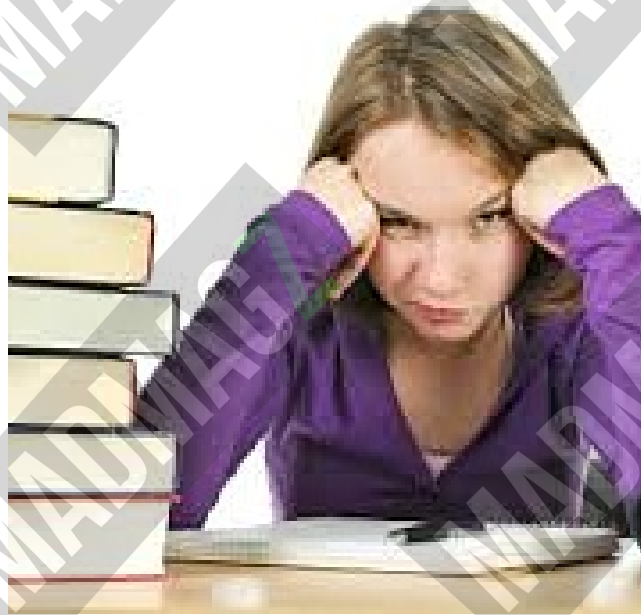
## MIEUX TRAVAILLER

Etre attentif en cours,  
Réussir dans sa vie

## PRENDRE SOIN DE SOI CONSEILS BEAUTÉ

S'occuper de soi sans se faire  
remarquer, ni en faire trop

# UNE VIE SANS SOUCIS POUR MENER UNE VIE NORMALE



Voici  
quelques  
conseils  
pour les  
adoles-  
cents  
afin de  
réussir :

### **Réussir les études pour les ados:**

Pour avoir un bon métier plus tard, il faut réussir ces études, et ce n'est pas très compliqué. Certes il faudra fournir des efforts, car on a jamais rien sans rien. Tout d'abord écouter en cours est très primordial car lorsque on écoute en cours on a pas besoin de réviser la veille d'un contrôle, ainsi vous avez à votre disposition des professeurs diplômés qui pourront répondre à vos questions. Ensuite, se consacrer aux devoirs le soir pendant quelques heures, revoir toute les leçons, refaire les exercices pour ne pas perdre le fil, Pour vous donner l'envie de réviser, il est important de soigner ses cahiers, mettre des couleurs, souligner.. Pour vous donner l'envie de réviser ! Il est indispensable de revoir ses leçons le soir, et d'écouter en cours ne surtout jamais se laisser déconcentrer par vos camarades, soyez plus intelligent qu'eux. L'école est indispensable pour votre avenir, sachez le ! Plus vous irez loin dans les études, mieux ça sera. Il est nécessaire de respecter ses heures de sommeil, pour éviter les réveils difficiles, ainsi en dormant correctement, nous pouvons dire Adieu au Lendemain difficile ! Sachez que l'avenir est entre vos mains, et non entre ceux de votre entourage, ni vos de parents.

## À retenir....

**Pour finir, mettez un point d'honneur à vous montrer sincère avec vos relations. Restez vous-même, tel que vous êtes dans votre vie quotidienne. En agissant de la sorte, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vous faire de bons amis.**

---



L'inquiétude des parents est parfois inévitable. Mais l'exprimer peut avoir des effets très pervers sur son enfant. D'abord parce que cela peut décupler ses PROPRES peurs. Ensuite parce que cela peut être source de tension. « Les parents doivent autant que possible faire preuve de calme, pour donner de l'assurance à leur enfant.

Parents et enseignants ont comme toujours chacun leur rôle à jouer. Et quand les premiers ne disposent ni du bagage culturel ni des ressources intellectuelles suffisantes pour placer leurs enfants dans une dynamique de réussite scolaire, les seconds disposent de clés pour favoriser la réussite des adolescents les plus volontaires.



## Problèmes de familles, ados renfermés, apprendre à parler à sa famille

Traditionnellement décrite comme une épreuve obligatoire marquant le passage de l'enfance vers l'âge adulte, la crise d'adolescence suscite beaucoup d'interrogations, voire une certaine appréhension, chez les parents.

Si la relation enfant-parent est soumise à quelques tensions, cela ne suffit pas à établir le diagnostic d'une situation de crise. Bien souvent, les parents sont à l'origine de ces tensions, notamment quand ils ne parviennent pas à faire le tri entre leur refus inconscient de voir grandir leurs enfants et les très réelles transformations de ces derniers.

Le principe du « je me pose en m'opposant » reste un fondamental qui borne les relations des adolescents avec les adultes. L'adolescent cherche à s'éloigner de ses parents. Rien de plus normal. L'opposition reste le moyen le plus simple pour que cet éloignement ne débouche pas sur un conflit intérieur. En rébellion par principe comme par nécessité, la plupart des adolescents développent une stratégie d'opposition qui leur permet de s'affirmer pour mieux se différencier et mettre à distance le modèle familial. Le principe du « je me pose en m'opposant » reste un fondamental qui borne les relations des adolescents avec les adultes. L'adolescent cherche à s'éloigner de ses parents. Rien de plus normal. L'opposition reste le moyen le plus simple pour que cet éloignement ne débouche pas sur un conflit intérieur.



Ces trois attitudes permettent aux parents d'affirmer leur point de vue et de faire respecter leur autorité, et aux enfants de trouver des espaces d'échanges où ils peuvent se construire, y compris dans la confrontation. L'adolescent cherche à s'éloigner de ses parents. Rien de plus normal.



### **Conseils beauté :**

Les dix secrets de beauté que tout ado doit connaître Miroir, miroir, dis-moi qui est l'ado le plus irrésistible? C'est toi, bien sûr, si tu connais ces conseils des plus utiles! Pas besoin de les révéler aux autres, mais tu voudras peut-être parler de ces précieux secrets à tes amis les plus proches... Le fond de teint permet d'uniformiser le teint ou de créer un teint de porcelaine. Évite d'étaler une trop grande quantité de fond de teint sur ton visage. Utilise le bout des doigts ou une éponge à maquillage pour appliquer le fond de teint avec modération, puis estompe bien. Ne te couche jamais sans te démaquiller! Même si tu meurs de fatigue, enlève le maquillage des yeux avec un démaquillant doux, puis nettoie, tonifie et hydrate ton visage. Fais-en une habitude... et conserve-la pour la vie. H<sub>2</sub>O encore et encore. Le fait de boire beaucoup d'eau garde la peau saine et éclatante, stimule le métabolisme et empêche la rétention d'eau, alors adieu aux ballonnements chaque mois! Essaie de boire huit à dix verres par jour. Un autre avantage : en t'hydratant bien, tu auras moins envie de combler tes fringales avec de la malbouffe!



# Santé et bien-être pour les ados

---

Problèmes adolescents: bien prendre soin de soi, voici des conseils beauté

## Conseils anti-stress :

Une mauvaise gestion du temps nous donne l'impression d'être débordé en permanence et de ne plus rien maîtriser, ce qui est un grand inducteur de stress. C'est pourquoi il est essentiel d'apprendre à gérer son temps au quotidien. Vous pouvez, si vous le décidez, changer votre manière d'envisager les situations et de décrypter le quotidien. Pour cela, essayez l'autosuggestion positive. Vous verrez que vous travaillerez alors avec plaisir et enthousiasme.

De plus, cette technique permet de développer sa confiance en soi. L'infusion de camomille est réputée pour ses propriétés médicinales depuis la Grèce antique. Les phytothérapeutes considèrent cette plante comme un formidable remède contre le stress. Buvez une tasse trois fois par jour. Marchez ou faites du sport pendant 20 minutes, trois fois par semaine. L'activité physique stimule la production d'endorphine, substance qui provoque une sensation de bien-être et apaise l'anxiété.

# Dangers: ados

En règle générale, les adolescents ont un poids inférieur à celui des adultes. L'alcool se répartit dans une quantité plus faible de liquide corporel et la concentration d'alcool dans le sang se trouve ainsi augmentée.



## Les gros problèmes et leurs conséquences graves

Les conséquences de cette période sont, dans l'immense majorité, sans gravité : baisse des résultats scolaires, « mauvais caractère » (emportements, colères...), repli sur soi... Echanges aussi fréquents que possible, discussions franches, mise en évidence et explication des points de blocages relationnels, sont les règles de conduites que doivent adopter les parents. Cette stratégie du dialogue constructif est toujours payante à condition toutefois de faire preuve d'une certaine patience ! Il arrive que les conséquences d'une crise d'adolescence soient graves : fugues, drogue, alcool, violence, tentative de suicide... En pareil cas, si la technique du dialogue constructif est bien sûr indispensable, elle est parfois rejetée par l'ado qui s'enferme alors dans le déni des problèmes RENCONTRÉS.