

## Qu'est-ce qu'elle a ma peau ? - 1/1

**Mais qu'est ce que j'ai ? C'est quoi mon problème ? Pourquoi je me sens si mal ? J'en ai marre.**

En cette période difficile de l'adolescence les jeunes se sentent découragés, dépressifs, ou encore abattu.

D'autres dirons qu'ils se sentent très bien mais mêmes les optimistes on des coup de barres... Stop !!!! Ils faut se reprendre en mains. Ce n'est surement pas pendant les plus belles années de notre viequ'onva s'abattre.

Pourquoi vous vous sentez seul ?

Parce que vous l'êtes ? Si oui pourquoi ?

Pourquoi faites vous tout de travers ? Vous êtes déprimé ?

Quoi ! Ben alors !!!!

Effectivement en cette période difficile on se pose des questions dont nous ne trouvons jamais les réponses.

C'est encores plus difficiles lorsque l'on est lycéen ou encore lorsque l'on a perdu un être chère. De plus, la timidité n'arrange rien. Cela paraîtra impossible au départ mais il faut aller vers les autres discuter avec eux et croyez moi que ça fait un grand bien. Dites vous que cette personne ou ce groupe d'individu ne vous mangera pa. C'est inutile d'essayer d'impressionner la bande pour se faire accepter ou autres car ce ne sera pas vraiment vous, il faut rester authentique et naturel, les vantards ça prend pas. Pas la peine n'ont plus de rabaisser l'autres pour croire que l'on se mettera en valeur, bien au contraire.

Egalement, il faut être honnête avec soi même savoir reconnaître ses défauts et admettre qu'ils peuvent nuire à l'autre. Améliorez vous en discutant avec vos amis, si vous n'avez pas d'amis vos parents et autre solutions allez vers les autre, toujours faire le premiers pas.

En réalité les jeunes se ressemblent tous, il n'ya aucune raison d'avoir peur. Discuter, la communication et l'entente. Aidez les autre, cela vous évitera de pensez qu'à vous et à vos ennues. Confiez vous.

Allez c'est parti !!!! Et bonne chance !!! Si vous avez besoins d'un conseils ou d'un renseignements laissez des commentaires.

J'espère que ces quelques conseils vous serons pratiques dans le but de vous aidez et de vous améliorez. Ca suffit les "adultes" qui pensent du mal des jeunes. C'est pas notre fautes !!!! Ca c'est une autre affaire...