



## 140 astuces strictement réservées aux ados

*Alda Bournel*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

140 astuces strictement réservées aux ados Alda Bournel

 [Download 140 astuces strictement réservées aux ados ...pdf](#)

 [Read Online 140 astuces strictement réservées aux ados ...pdf](#)

# **140 astuces strictement réservées aux ados**

*Alda Bournel*

**140 astuces strictement réservées aux ados** Alda Bournel

## Téléchargez et lisez en ligne 140 astuces strictement réservées aux ados Alda Bournel

---

256 pages

Extrait

### COMMENT CHANGER LE COURS D'UNE MAUVAISE JOURNÉE ?

Depuis ton réveil, un rien t'énerve et tout te semble idiot. Dix astuces pour empêcher ce matin chagrin de gâcher ton après-midi puis ta soirée !

#### STOP À LA MAUVAISE HUMEUR !

Bonjour marmonné, plaintes, récriminations... Voilà de quoi t'attirer des compliments sur «ton charmant caractère». Pense à ta mauvaise humeur comme à un rhume qu'il vaut mieux garder pour toi et avertis que, ce matin, tu es infréquentable. Personne ne t'obligera à te sourire dans la glace !

#### DE LA GAÏÉTÉ DANS LA GRISAILLE

Une tenue total-noir et dans ton MP3 une musique à se pendre... Et si tu changeais de programme ? Les filles : misez sur les accessoires rigolos et les couleurs vives (rose, jaune citron...) ; les garçons : portez un T-shirt à message (I'm happy !, Life is cool...). Et pour chacun, tournée de chansons qui bougent !

#### ADIEU LES TENSIONS !

À esprit chagrin, corps tendu. Le remède ? Une séance de sport ou cinq minutes de relaxation. Yeux fermés, respire par le ventre, visualise chaque partie que ton souffle traverse et imagine-la libérée de ses tensions. Pour cet exercice, le bus/le métro/la voiture conviennent. Répète-le au fil de ta future bonne journée !

#### ASSEZ DE PLAINTES !

Une pile de devoirs, l'injustice des profs et la faim dans le monde... Tu trouveras toujours de quoi te désespérer, surtout aujourd'hui. Allez, un effort pour te focaliser sur le coin de ciel bleu ou le feu au vert piétons sur ton passage. La vie n'est pas si moche !

#### ET TES SAUTES D'HUMEUR ?

Passer du rire aux larmes, être surexcité puis amorphe...

Les scientifiques attribuent ces sautes d'humeur aux hormones, plus précisément à l'une nommée THP. Libérée en réaction au stress, elle calme l'activité du cerveau. Chez les adolescents, elle augmenterait au contraire l'anxiété. On ignore encore comment la bloquer... Bien manger et dormir, faire de l'exercice et exprimer tes émotions t'aideront à canaliser tes changements d'humeur. Mais s'ils sont incessants, s'accompagnent de déprime et d'idées noires, parles-en à tes parents. Tu as peut-être besoin de l'aide d'un professionnel.

(...) Présentation de l'éditeur

140 astuces rien que pour les ados, voilà qui promet ! Un large choix de questions et de réponses à picorer en fonction des envies, entre conseils psycho et combines de la vie quotidienne.

Que faire quand ton coiffeur t'a raté ? Comment réclamer un objet que tu as prêté ? Comment attirer l'attention de quelqu'un qui ne te connaît pas ? Autant de questions qui turlupinent les ados sans qu'ils n'osent les poser !

Ce livre s'adresse aux collégiens et traite de nombreux sujets liés à leur quotidien, leurs sentiments, leurs peurs et leurs espoirs. Les interrogations des ados sont regroupées en cinq thèmes : amour et amitié, psycho et vie sociale, vie pratique, école et famille.

À travers les questions qu'ils se posent, l'auteur aborde ces thèmes, qu'ils soient graves ou légers, et fournit aux ados des astuces qui les aideront à se dépêtrer de situations embarrassantes.  
Pour chacune des questions, une foule de conseils et des témoignages d'ados !

Aida Bournel se consacre à la presse et l'édition jeunesse à partir de 1999. Elle a collaboré en tant qu'auteur, conceptrice de jeu, reporter ou adjointe à la rédactrice en chef sur une trentaine de titres. Elle vit actuellement aux Philippines.

Graphiste, photographe et illustrateur, Grégory Bricout a signé la maquette de «Studio Magazine». Il a également participé, au sein de l'Atelier Jean-Nouvel, à la création de la signalétique du musée du quai Branly, à Paris.

Download and Read Online 140 astuces strictement réservées aux ados Alda Bournel #FBGL8WJUZQM

Lire 140 astuces strictement réservées aux ados par Alda Bournel pour ebook en ligne 140 astuces strictement réservées aux ados par Alda Bournel Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres 140 astuces strictement réservées aux ados par Alda Bournel à lire en ligne. Online 140 astuces strictement réservées aux ados par Alda Bournel ebook Téléchargement PDF 140 astuces strictement réservées aux ados par Alda Bournel Doc 140 astuces strictement réservées aux ados par Alda Bournel Mobipocket 140 astuces strictement réservées aux ados par Alda Bournel EPub

**FBGL8WJUZQMF BGL8WJUZQMF BGL8WJUZQM**