

LES APPARENCES

L'adolescence est une période pendant laquelle le corps change : certaines parties de ton corps ont fini de grandir, d'autres pas, les hormones peuvent provoquer de l'acné, les appareils dentaires peuvent cacher en partie le sourire, etc. Si cela te concerne, sache que la plupart des choses vont certainement changer même si ce n'est pas toujours facile d'être patiente. Peut-être que tu perçois de façon négative certains aspects de ton apparence physique. C'est ce qu'on appelle des complexes.

Si tu as des complexes, n'oublie pas que les autres ne les perçoivent pas forcément. Souvent on se voit comme en face d'un miroir déformant. Là encore, le miroir déformant, c'est comme la voix dans ta tête, ce n'est pas la réalité.

Conseil :

Tu peux profiter du fait que ton corps change pour essayer plein de styles de vêtements pour voir ce qui te plait le plus. Si tu n'as pas d'argent pour acheter des vêtements, tu peux en emprunter à des ami-es, aller dans les magasins de seconde main ou les marchés aux puces.

