

Et sinon, tu as des frères et sœurs ? Où bien tu vis qu'avec tes parents ou parents de cœur ?

Là aussi je te comprends car ce n'est pas toujours facile de se faire entendre et de devoir respecter certaines règles que l'on t'impose.

Mais je vais me permettre de te dire que dans la vie, et bien...il te faudra respecter certaines règles, que tu le veuilles ou non...c'est la base du « savoir être » et du « savoir vivre ».

Si,si...Rappelle-toi dans les moments de conflits, que tes parents ne veulent que ton bien-être et qu'ils t'aiment (à chacun sa manière) même s'ils te grondent et te punissent.

En fait, ils ne souhaitent que le meilleur pour toi. ils font de leur mieux...et...je suis bien placée pour le savoir. Lol

Tu vas peut-être passer à table ou tu as déjà mangé... ?

D'ailleurs, le moment des repas est difficile aussi parfois, non ?

Il t'arrive très souvent de ne pas vouloir manger ce qu'il y a au menu !

Sache, qu'en tant qu'adulte, on veut prendre soin de votre alimentation. Et oui, elle est très importante pour votre croissance, votre santé physique et mentale.

Tu n'as pas remarqué ton irritabilité, tes sautes d'humeur lorsque tu as faim et que tu ne peux pas manger ?

As-tu pu ressentir un état étrange et nerveux quand tu abuses du sucré ?

(Bonbons, coca, Nutella...)

Moi, je l'ai ressenti.

En fait, c'est tout simple...ça va te sembler chelou mais c'est vrai : plus tu vas nourrir ton corps de légumes, de viandes/poissons, de fruits, de

produits laitiers...et plus ton corps gagnera en défenses immunitaires pour combattre toutes sortes de maladies.

Le corps est semblable à la végétation, elle qui a besoin d'eau, de terre, de soleil et d'oxygène, et bien notre corps lui, a tout autant besoin de nourriture saine.

Ton corps te remerciera...

Alors oui, tu vas me dire le Macdo, Burger King c'est trop bon, mais...n'en abuse pas s'il- te-plaît et...aime-le ton corps car comme je te l'ai dit, il change...comme la météo.

Nourris-le correctement.

Tu es un bel être.

Ne le prive surtout pas si à un moment donné tu le trouverais trop gros.

Ne le gave surtout pas si à un moment donné tu ne te sens pas bien dans ta tête ou si tu devenais triste.

J'ai un secret infailible... : c'est d'en parler avec qui tu voudras, ok ?

Comment ça roule au collège ?

Je ne sais pas si tu es le genre d'élève réservé ou extraverti ?

Si tu aimes étudier ou pas ?

Je ne vais pas te demander si tu es bon(ne) élève car je pense que vous êtes tous intelligents. Il n'y a pas de meilleur qu'un tel dans la vie. Pas de compétition. Il faut et il faudra toujours les « intellectuels » et les « manuels » car le monde a besoin d'être homogène.

Tu as peut-être des profs avec qui tu n'accroches pas du tout ? C'est un peu normal ça aussi. Mais il est vrai que des fois, certains d'entre eux appliquent des sanctions trop « violentes » à mon goût et...même inutiles ! (je ne juge en aucun cas le travail des enseignants, j'exprime seulement mon opinion).

Lorsque tu prends une heure de colle tout ça parce que tu as bavardé ou chuchoté...Lorsque le prof