

Le **dicc**o

BEST-SELLER

DES **FILLES**

★ ÉDITION **2017** ★

le **VRAI**, l'original

LES
INTERVIEWS
EXCLUSIVES
DE VOS
YOUTUBEUSES
PRÉFÉRÉES

FLEURUS



Auteur : Dominique Alice Rouyer

Textes p.35, 49, 50 : Charlotte Grossetête

Textes p. 86, 87, 95, 96, 97, 108, 109, 116, 117, 121, 122, 165, 166, 167, 171, 172, 173, 184, 185, 191, 192, 214, 215, 216, 217, 225, 226, 390, 391 : Anne-Sophie Jouhanneau

Textes et illustrations p.17, 18, 19, 30, 31, 34, 58, 59, 74, 75, 78, 79, 83, 84, 85, 88, 94, 107, 110, 114, 115, 152, 153, 164, 170, 171, 172, 173, 229, 230, 238, 239, 240, 241, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 260, 291, 320, 356, 357, 370, 371, 376, 377 : Jean-François Patarin et Anne Bordenave.

FLEURUS

Direction : Guillaume Arnaud

Direction éditoriale : Sarah Malherbe

Édition : Claire Renaud, assistée de Sanandra Collard

Direction artistique : Élisabeth Hébert

Conception graphique de la couverture : Julie Charvet et Audrey Simon

Mise en page : Les PAOistes

Illustration de couverture (visage) : Magali Meunier

Direction de fabrication : Thierry Dubus

Fabrication : Gwendoline Da Rocha

© Fleurus, Paris, 2016

Site : www.fleuruseditions.com

ISBN : 978-2-2151-3166-3

Code MDS : 652 488

Tous droits réservés pour tous pays.

« Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse. »

DOMINIQUE ALICE ROUYER

Le **dic**o  

DES **FILLES**

★ ÉDITION **2017** ★

le **VRAI**, l'original



FLEURUS

LE DICO DES YOUTUBEUSES

Pour cette nouvelle édition du *Dico des filles*, notre équipe éditoriale a souhaité mettre en lumière des Youtubeuses et des blogueuses. Elles sont jeunes, pleines de vie, jolies, influentes, et ont de nombreux conseils à vous donner.

Nous les avons interviewées pour vous. Que ce soit en matière de culture, de beauté, de bien-être, de vie quotidienne, elles vous transmettront leur savoir et leur fantaisie.

Amivi, Juste Zoé, Nine, Tinkabeauty et Caroline, nous disent avec humour leur quotidien, leurs rêves, comment elles ont commencé à faire des vidéos sur Youtube,

comment elles s'organisent pour les tourner, quels sont leurs projets et quel rapport elles entretiennent avec *le Dico des filles* !

Elles vous encouragent à être ce que vous êtes et, pourquoi pas, à vous lancer sur Youtube à votre tour !





Juste Zoé

<http://youtube.com/justezoe>



6

Fiche d'identité

- **D'où viens-tu ?** Je viens d'Angers.
- **Quel est ton âge ?** 15 ans.
- **Quel est ton parcours scolaire ?** J'ai toujours été bonne élève. Cette année j'entre en seconde, j'espère que ça va continuer.
- **Quand es-tu arrivée sur Youtube ?** Il y a deux ans et six mois.
- **As-tu des frères et sœurs ?** J'ai une sœur de treize ans, Manon, et deux petits frères : Gabriel, quatre ans, et Jean, neuf ans.
- **As-tu des animaux ?** Un chien et deux chats.
- **Quelles sont tes passions ?** Évidemment, faire des vidéos. J'aime aussi le shopping et surtout regarder des séries !
- **Comment définirais-tu ton caractère ?** Je peux être très gentille et drôle, mais aussi très énervante quand j'en ai envie !

Pourquoi as-tu décidé de te lancer sur Youtube ? Quels sont les thèmes que tu préfères aborder dans tes vidéos et quelles sont tes inspirations ?

J'ai décidé de me lancer sur Youtube car, tout simplement, je m'ennuyais. Je regardais les autres Youtubeuses et un jour j'ai essayé, ça n'a pas pris tout de suite mais ça m'a plu, c'est le principal !

Dans mes vidéos, j'aborde un peu tous les sujets : je parle de beauté, d'humour, de ma vie en général. Mais je pense que les vidéos que je préfère faire sont des sortes de petits sketchs sur la vie des ados. Plus tard, j'aimerais vraiment faire quelque chose comme Cyril Hanouna, une émission qui fait rire les gens. Je pense que ma motivation n'est pas poussée par une personnalité, mais plus par le message que je veux transmettre.

Peux-tu nous parler de ta chaîne, comment t'organises-tu pour faire tes vidéos ? Comment combines-tu les cours et Youtube et que pense ta famille de ce quotidien ?

Pour mes vidéos, il y a une règle que j'ai établie avec mes parents : les études avant Youtube ! J'essaie toujours de faire passer mes devoirs avant mes vidéos, mais il est vrai qu'en ce moment Youtube prend de plus en plus de place dans ma vie et empiète parfois un peu sur mes cours.

En général, j'essaie de filmer les vidéos le week-end et de faire un peu de montage chaque soir. Pour l'instant, je reste organisée et ça marche, donc espérons que ça continue !

C'est vrai que je fais parfois intervenir ma famille dans mes vidéos. Ils me soutiennent dans ce que je fais, ils savent que ça me fait plaisir et que j'adore ça, du coup ça ne les dérange pas. Je pense qu'ils sont fiers de ce que j'ai réussi à accomplir seule.

Qu'envisages-tu par la suite, au niveau de tes projets et de tes études ?

Normalement, je vais faire une seconde générale avec option audiovisuelle. Sinon, je pense faire une école de cinéma ou de journalisme. Plus tard en tout cas, je veux vraiment travailler dans l'audiovisuel, la télévision...

Tu lis *le Dico des filles*, qu'est-ce que tu apprécies dans cet ouvrage ? Quel(s) conseil(s) donnerais-tu aux lectrices de ce livre ?

Cela fait trois ans que je lis *le Dico des filles*. Ce que j'aime, c'est que dans notre vie d'ado, on se pose beaucoup de questions qu'on n'ose pas forcément poser à nos

parents, alors ce livre peut vraiment nous aider. Si j'ai un conseil à partager avec les lectrices de cet ouvrage, c'est de profiter de chaque instant de la vie : ne vous embêtez pas avec les problèmes d'amitié, de moqueries ou autres, vivez la vie au jour le jour et profitez à 100 % !

Le petit questionnaire

Si tu étais une chanson, tu serais :

Wake Up de Fetty Wap (cette chanson me rappelle un super été que j'ai passé)

Si tu étais une célébrité, tu serais :

Kylie Jenner.

Si tu étais une coiffure, tu serais :

Des cheveux ondulés qui volent au vent.

Si tu étais un dessert, tu serais :

Des macarons à la framboise.

Si tu étais une émotion, tu serais :

Le bonheur.

Si tu devais définir ton look, ce serait :

Banal, mais pas trop.

Si tu étais une application, tu serais :

Instagram.

Si tu étais un livre, tu serais :

Le Dico des filles, pour aider les filles justement !





AMOUREUSE



TU CROIS QU'IL VA M'APPELER ?

Être amoureuse, c'est éprouver des sentiments tendres et passionnés pour quelqu'un. On ne sait pas encore si ça va être profond et durable ou léger et éphémère. L'histoire peut devenir un grand amour ou s'évaporer comme un joli rêve.

☆ S'INFORMER

De coup de foudre au sentiment inconscient qui se glisse dans votre cœur et y fait son nid, il y a plein de façons de tomber amoureuse.

LES SYMPTÔMES

Si vous pensez de plus en plus à untel, si vous avez toujours envie d'être avec lui, si votre cœur bat à son passage, si son sourire vous hypnotise, si vous attendez avec crainte et excitation que votre téléphone sonne, ne cherchez plus, vous êtes sûrement atteinte !

UNE BONNE MALADIE...

Profitez-en ! Être amoureuse, c'est génial, vous vous découvrez pleine d'énergie et de ressources insoupçonnées. Et si vous n'osez pas encore vous déclarer à l'heureux élu, c'est un secret agréable à garder au fond de son cœur, en attendant le moment propice !

... MAIS GARE À LA BULLE DE SAVON !

Vous aurez peut-être tendance à croire que l'objet de votre affection n'a aucun défaut et que votre histoire d'amour sera parfaite sous tous points de vue. C'est normal, car l'amour rend un peu aveugle ! La réalité est un peu plus compliquée mais non moins exaltante, car elle se construit à deux, un peu plus profondément chaque jour.

PATIENCE !

Oh que vous hâte d'aimer et d'être aimée ! Mais si vous êtes charmée lorsqu'un joli garçon vous sourit, cela ne veut pas dire que vous êtes amoureuse. Apprenez à distinguer le véritable sentiment du coup de cœur, sinon vous risquez de réduire cet événement rare et merveilleux qu'est de tomber amoureuse en fait banal et sans importance.

☆ INFO +

PEUT-ON AIMER DEUX GARÇONS À LA FOIS ?

Cela peut arriver, surtout au moment de l'adolescence quand on a du mal à définir ses sentiments.

Souvent, même si vous êtes attirée par les deux, vous n'êtes vraiment amoureuse que de l'un d'entre eux (ou d'aucun, et c'est pour cela que vous n'arrivez pas à vous décider !). C'est en tout cas une situation délicate, car vous risquez de faire souffrir un de ces garçons. Mieux vaut prendre le temps de bien réfléchir à vos sentiments et vous finirez par les mettre au clair.

LE COUP DE FOUDRE, ÇA EXISTE ?

Quelquefois, le grand amour arrive sans crier gare : on se regarde, c'est comme si on se reconnaissait. On ne peut plus se passer l'un de l'autre.



Parfois, c'est une amitié qui se métamorphose en amour à notre insu. Mais le plus souvent, ça prend du temps : on apprend à se connaître, on prend goût à la présence de l'autre et les sentiments s'installent peu à peu, jusqu'au jour où l'on se rend que l'on est irrémédiablement amoureuse.

☆ COMPRENDRE

Votre amoureux d'adolescence n'a rien à voir avec votre amoureux de maternelle que vous teniez par la main. C'est une autre histoire, pleine d'émotions inconnues, d'inquiétudes et d'interrogations. Tout est mélangé, tendresse, attirance sexuelle, besoin de séduire, romantisme, désir d'aventures...

JE M'Y PERDS...

On découvre un monde nouveau et merveilleux : il faudra du temps et sans doute plusieurs rencontres pour l'explorer. Alors c'est normal de tâtonner, de se tromper, de ne pas bien comprendre ce qu'on ressent, et d'être impatiente de tout vivre.

C'EST PARTI... POUR LA VIE ?

Certains amours sont faits pour durer, mais il est impossible de le savoir à l'avance ! Cela dépend de vous, de lui, de votre compatibilité et de la profondeur de vos sentiments.

Alors, en attendant de savoir si c'est le grand amour, inutile de brûler les étapes.

Laissez votre histoire se développer d'elle-même et ne lui mettez pas la pression. Laissez-lui le temps de découvrir ses sentiments, cela lui prendra peut-être plus de temps qu'à vous.

CAP SUR L'INCONNU

Être amoureuse, c'est le prélude à un amour vrai, si on choisit ensemble de construire une relation plus profonde, plus durable. Ce n'est pas forcément pour tout de suite... Patience, vous avez tant de choses à découvrir sur le chemin !

VOIR AUSSI

SORTIR AVEC



BONS PLANS

▲ Comment lui faire comprendre ?

D'abord, regardez-le et parlez-lui ! Ça a l'air évident, mais il y a plein de filles qui n'osent pas approcher ni même lever les yeux celui qui leur plaît.

Premier avantage : il saura que vous existez.

Deuxième avantage : vous apprendrez à le connaître, découvrirez qu'il est un être humain comme vous et pas aussi inaccessible que vous l'imaginiez.

Troisième avantage : Vous verrez ainsi si vos sentiments à son égard se confirment, ou pas !

▲ Et si je me faisais un film ?

Parfois, on est tellement amoureuse qu'on prend le moindre geste ou le moindre regard pour une preuve d'amour.

Pour ne pas tomber de haut, il faut essayer de regarder les choses en face. Difficile, bien sûr ; c'est tellement agréable de se laisser bercer d'illusions. Demandez à une amie ce qu'elle voit, elle. Elle sera plus objective que vous !

PETIT AMI... POUR LA VIE ?

1. Avant les cours.

- A. Vous vous levez une heure plus tôt que nécessaire pour prendre le temps de vous pomponner au cas où vous le croiseriez.
- B. Vous lui envoyez un texto pour lui souhaiter une bonne journée.
- C. Vous prenez votre petit déjeuner, pourquoi ?

2. Vous le croisez dans un couloir tandis qu'il parle avec un individu habillé en policier.

- A. Vous allez lui demander si tout va bien.
- B. Vous lui faites un signe de la main, mais de loin.
- C. Vous vous agrippez à son bras, prête à le suivre jusqu'au bain.

3. Ouf, il ne s'agissait que de son oncle, vous rassure-t-il le lendemain.

Vous lui répondez :

- A. Je suis contente pour toi.
- B. Tu me le présenteras ? Nous pourrions fêter le Nouvel An ensemble.
- C. Bah, tu sais, la prison, cela n'aurait pas été si terrible que ça.

4. Mais zut, il ne vous avait pas tout dit.

Il est accusé d'avoir volé une rose dans un jardin public, pour vous l'offrir, bien sûr, et le voici condamné à huit ans de prison.

- A. Vous filez prendre des leçons de conduite d'hélicoptère pour organiser son évvasion par les airs.
- B. Vous fouillez votre porte-monnaie afin de voir s'il vous reste assez d'argent pour lui offrir 1 kg d'oranges lorsque vous irez le visiter.
- C. Vous lui envoyez une lettre pour le réconforter et lui dire que dans huit ans, bien des choses se seront passées, qu'il sera un autre homme, qu'il ne doit pas s'en faire pour vous, que vous surmonterez sans problème cette épreuve.

5. Erreur judiciaire. Il sort de prison au bout d'une petite heure.

- A. Vous faites une syncope de joie.
- B. Vous essayez de le joindre par téléphone.
- C. Vous finissez le livre qui vous a permis de vous changer les idées et d'oublier les événements de ces dernières journées.



**6. Vous vous retrouvez dans un parc.
Pas de bol, vous attrapez un rhume.**

- A. Il attend que vous ne soyez plus contagieuse pour vous proposer une sortie.
- B. Il sonne chez vos parents et demande si vous n'avez besoin de rien, s'il peut vous aider.
- C. Il passe la journée allongé à vos côtés, quitte à être contaminé.

7. Il vous offre une bague.

- A. Ça vous fait plaisir.
- B. Ça vous rend folle de joie.
- C. Ça vous fait peur.

Et maintenant, comptez vos points.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| B | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| C | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |

PROFIL A

Vous avez entre 7 et 11 points

Vous ne vous entendez pas trop mal mais disons qu'après les grandes vacances d'été, vous pourriez sans doute vous croiser à la rentrée sans avoir rien à vous dire. Il n'est peut-être pas nécessaire que votre relation dure jusqu'à ce que vous vous envoyiez des assiettes à la figure.

PROFIL B

Vous avez entre 12 et 16 points

Bonne nouvelle ! Votre amour peut durer. N'oubliez pas d'être parfois un peu déraisonnable afin de ne pas vous installer dans une relation trop plan-plan.

PROFIL C

Vous avez entre 17 et 21 points

Mordus ! Le monde, c'est lui et vous, vous et lui, les autres n'existent pas ou ne sont là que pour contempler votre amour. Si cela continue ainsi, vous pourriez atteindre les noces de platine (soixante ans de mariage). Pensez tout de même un peu à votre entourage, à vos copines, à votre travail. Sinon, achetez un puits... pour vivre d'amour et d'eau fraîche, comme on dit.



★ ANGOISSE ★

JE STRESSE, JE FLIPPE, J'ANGOISSE...

L'angoisse, c'est une peur intense dont on ne connaît pas l'objet. Les symptômes sont d'ailleurs ceux de la peur : difficulté à respirer, palpitations, vertiges, nausées, maux de ventre, insomnies.

☆ S'INFORMER

Vous avez peut-être déjà eu des bouffées d'angoisse, ces petites crises courtes mais aiguës qui vous serrent le cœur ou vous nouent le ventre, à la veille d'une interro ou quand vous avez fait quelque chose dont vous redoutez les conséquences. Pas très agréable !

Mais quand c'est un malaise permanent, vague et diffus, qui dure des jours, voire des semaines, c'est encore plus difficile à vivre. D'autant qu'on n'en prend pas conscience tout de suite ! Certaines filles sont angoissées sans même s'en rendre compte : elles ne comprennent pas pourquoi elles ont si mal au ventre, vont consulter un médecin et s'étonnent quand il leur demande ce qui peut bien les angoisser à ce point.

COUPS DE FLIPPE

Peur de ne pas réussir une interro, peur d'être mal jugée quand on arrive dans une

nouvelle école, impression de ne pas être à la hauteur... la vie de tous les jours offre bien des sources de stress. Normalement, on réagit plutôt bien : une bonne poussée d'adrénaline, on s'adapte et c'est fini.

BONNES RAISONS

Mais vous pouvez aussi avoir de bonnes raisons d'être angoissée : quand on est ou a été victime de violences (agression à l'école, racket, maltraitance), il y a de quoi être angoissée ! Quand on a un petit frère très malade ou des parents qui ne s'entendent pas, il y a aussi de quoi être angoissée. L'angoisse n'est pas seulement le résultat d'une difficulté à s'adapter, elle a, hélas, parfois de bonnes raisons de vous envahir.

☆ COMPRENDRE

L'angoisse est assez fréquente pendant l'adolescence. On est souvent beaucoup plus fragile à ce moment-là de la vie. On a

plein de doutes, d'incertitudes sur soi-même, sur les autres ou sur l'avenir.

MON CORPS, CE CAUCHEMAR

Votre corps change et peut vous paraître bizarre, étranger, comme si ce n'était plus vraiment le vôtre. Et quand on se trouve trop petite ou trop grande, que l'on n'aime pas certaines parties de son corps (ses seins, ses fesses, son nez), c'est parfois très angoissant : on voudrait se fondre dans le moule d'un corps parfait pour être aimée, ou au moins acceptée, et on se retrouve seule, face à ses limites, à ses imperfections.

ÊTRE À LA HAUTEUR

Mais vous pouvez aussi être angoissée parce que vous ne savez pas ce que l'avenir vous réserve et que vous vous sentez impuissante.

On vous demande de choisir ce que vous ferez plus tard, alors que vous ne le savez pas,



que rien ne vous attire ou que ce que vous aimeriez faire vous paraît inaccessible. Vous avez l'impression que l'on exige beaucoup de vous, alors que vous ne vous sentez pas à la hauteur de ce que les autres attendent de vous.

MAUX DE FAMILLE

Vous pouvez aussi être angoissée parce que vous vivez des situations difficiles dans votre famille, parce que vous êtes en conflit avec vos parents tout en continuant à les aimer, ou encore parce qu'eux-mêmes ne s'entendent pas bien et que vous en souffrez. La perte de quelqu'un que vous aimiez, une amie qui déménage, autant d'événements qui peuvent également susciter votre angoisse ou l'augmenter.

JE BROIE DU NOIR, POURQUOI ?

L'angoisse peut aussi venir d'événements douloureux que vous avez vécus quand vous étiez petite, dont vous ne vous souvenez pas mais que vous avez mal digérés. Ils continuent à faire mal, justement parce que vous êtes plus fragile au moment de l'adolescence.



LE SILENCE ?

MAUVAIS RÉFLEXE !

Si vous êtes perpétuellement angoissée, il faut demander à voir un médecin ou un psychologue qui pourra vous aider.

Il ne faut pas rester seule avec une angoisse chronique qui paralyse, ni vous laisser martyriser par les maux physiques qui l'accompagnent. D'autant plus que l'angoisse isole terriblement : on a tendance à se replier sur soi, alors qu'il faudrait en parler, se décharger un peu de ce fardeau, et surtout se faire aider.



VOIR AUSSI

**BLUES,
MAL DE VENTRE**



BONS PLANS

- ▲ Faut que ça sorte !
 - Pour aller mieux, il faut faire sortir toutes les petites tensions qui, accumulées, peuvent vous nouer le ventre.
 - Les activités physiques permettent de les canaliser : sports de combat ou de détente, mais aussi jogging, piscine, soirées de danse endiablées, etc.
 - Le chant est aussi un excellent moyen pour évacuer le stress : il oblige à bien respirer, à bien se tenir, à sortir ce que l'on a dans le ventre, justement !
- ▲ Chouchoutez-vous !

Si vous supportez mal le stress, ménagez-vous des moments de solitude où vous pouvez vous ressourcer : moments de rêveries au calme, bain moussant, balade en solitaire, musique douce... À vous de trouver ce qui vous fait du bien.

NO STRESS

Travail scolaire, disputes avec les parents, questions existentielles, difficile de rester zen en toutes circonstances ! Petits conseils pour ne pas se laisser envahir par le stress...

D'abord, faites le tri entre petits et grands soucis. Inutile de vous angoïser pour ce qui n'est pas important ou réalisable le jour même : réussir la pose de votre fond de teint, sauver le monde, etc. Si vous vous sentez débordée par votre emploi du temps, établissez une liste des choses à faire et rayez au fur et à mesure celles que vous aurez réalisées.

Si votre stress vient de relations conflictuelles (parents, copines, profs...), prenez du recul et essayez de cerner le problème. Dans tous les cas, parlez tout simplement avec ces personnes, expliquez-vous et exprimez ce que vous ressentez.

Avant de vous laisser gagner par le stress : inspirez, expirez profondément mais sans forcer. La respiration abdominale est conseillée, en gonflant le ventre. Vous pouvez même crier un grand coup ! En privé, dans un champ ou un jardin, c'est mieux.

Enfin, tâchez d'avoir une bonne hygiène de vie : bien dormir et manger équilibré. Une activité sportive (cela peut être tout simplement de la marche !) vous aidera à vous vider la tête et à rester zen !

34



*Dans la vie,
faut des priorités.
Ranger ma chambre,
c'est trop de stress,
tu vois ?*



SOS

MAL DE VIVRE

Les bleus, on les a parfois à l'âme. Docteur, quel baume appliquer sur la plaie des déprimés ? Quel antidote contre le venin du cafard ? Quel remède contre la brûlure d'un chagrin d'amour ?

Pansement amical

Ne vous enfermez pas dans votre coup de blues. Confiez-vous à votre meilleure amie, voire à plusieurs copines.

- Offrez-vous le soulagement de pleurer (surtout s'il s'agit d'un chagrin d'amour, qu'on ne guérit pas en un jour).
- Mais sachez ensuite accepter un mouchoir pour étancher vos larmes. Si vous semblez inconsolable, vos amies risquent de s'éloigner, impuissantes...
- Laissez-les vous distraire, vous emmener au cinéma, vous entraîner dans leur shopping, vous inviter à une soirée pyjama, même si vous n'avez pas le cœur à rire.
- Acceptez qu'elles vous disent la vérité sur vous-même : vous êtes super ! À l'adolescence, on se dévalorise cruellement. Regardez-vous à travers les yeux des autres !



Déprime ou dépression ?

Un mal de vivre qui s'installe durablement, des attitudes inquiétantes (troubles alimentaires graves, conduites à risque, gestes d'automutilation, pensées suicidaires) : si vous constatez ces symptômes chez une amie, il ne s'agit pas d'un simple coup de blues. Parlez-en à un adulte de confiance ou appelez un numéro d'urgence comme SOS Amitié. (01 40 09 15 22).





CHEVEUX



J'VEUX CHANGER DE TÊTE !

☆ S'INFORMER

Bouclés ou raides, fins ou épais, gras ou secs, mous ou drus...

Il y a toutes sortes de cheveux. Mais ils ont tous la même nature : ils sont faits, comme les ongles, d'une protéine appelée kératine. Quant à leur couleur, elle dépend de quelques grains de mélanine.

Dans toutes les chevelures, il y a deux sortes de mélanine : selon leurs proportions, elles peuvent donner toutes les nuances de brun, de blond ou de roux.

DU FIL À RETORDRE

Parure naturelle, oui... Mais parure embarrassante, avec ses défauts trop visibles. Entre les pellicules, les pointes fourchues, les cheveux gras, cassants ou ternes, il y a parfois de quoi regretter le temps où l'on portait des perruques !

CHEVEUX ADOLESCENTS

À l'adolescence, votre corps subit des changements hormonaux dont les cheveux, comme la peau, risquent de faire les frais. Cheveux gras, mous, incoiffables vont vous désespérer. Patience ! ce n'est qu'un mauvais moment

à passer : la structure des cheveux évoluant avec l'âge, vous allez probablement vous retrouver avec des cheveux en meilleure forme dans quelques années. Mais cela ne vous console pas forcément quand vous regardez vos mèches pendouiller tristement ou se coller dès le lendemain d'un shampoing. Pas de panique vous avez dès maintenant quelques armes.

NE LES AFFAMEZ PAS !

Le traitement commence à table ! Les cheveux sont les premiers à faire les frais des régimes déséquilibrés. Vous mangez équilibré, et malgré tout vos cheveux sont fatigués ? Procurez-vous des shampoings fortifiants, faites-vous un masque ou une crème régulièrement après chaque shampoing.

Si cela ne suffit pas, vous pouvez aussi consulter un dermatologue qui vous donnera un traitement bien adapté à votre problème. Attention toutefois à ne pas trop les laver ! Au maximum

tous les deux jours, et s'ils sont vraiment trop gras, pensez au shampoing sec !

TEINTURES, PRUDENCE !

Si vous n'aimez pas la couleur de vos cheveux ou que vous avez envie de changer de tête, vous serez peut-être tentée par la coloration. Mais prudence ! Une coloration abîme les cheveux et puis, certaines couleurs sont franchement vulgaires ! Ménagez vos cheveux et préférez des shampoings qui donnent juste des reflets et s'atténuent au bout de quelques semaines. Ces produits sont sans danger pour les cheveux. Pour devenir blonde ou rousse quand on est châtaine ou brune, il faut une vraie couleur avec ammoniaque et produits oxydants qui assèchent le cheveu. Le résultat est permanent. Pour l'éliminer, il faut attendre que les cheveux repoussent, et qu'on puisse les couper !



✧ COMPRENDRE

On est rarement contente de ses cheveux. Il faut apprendre à faire avec ceux que vous avez ! Cela ne veut pas dire que vous devez vous résigner s'ils ont des défauts particuliers. Tous les coiffeurs vous le diront : « Il n'y a pas de problème, il n'y a que des solutions ! » Les cheveux, c'est comme le reste du corps. Pour être beaux, ils n'attendent qu'un effort de votre part. Il faut bien les traiter et tirer parti de leur nature pour les mettre en valeur.

LA COIFFURE QUI VOUS VA

Vous avez les cheveux très raides ou très frisés ? On peut friser les cheveux raides, mais à la longue ils risquent de s'abîmer et de devenir cassants. Quant à défriser ses boucles, c'est rarement réussi et en plus les frisettes reviennent en courant avec la pluie. Mieux vaut chercher une coiffure qui tienne compte de la nature de vos cheveux et de la forme de votre visage.

LA GÉOMÉTRIE APPLIQUÉE AUX CHEVEUX !

Vous avez un visage ovale ou triangulaire ? Petite veinarde : vous pouvez pratiquement tout vous permettre. Un visage rond ? Surtout, pas de coupe trop courte sous peine de ressembler à... une boule ! Optez pour un carré qui allonge ou une frange raide. Les visages longs sont desservis par des cheveux longs et raides :

préférez une coupe courte et dynamique. Adoucissez un visage carré par une frange légère et une coupe dégradée.

COUP DE BLUES ? VITE, CHEZ LE COIFFEUR !

Il y a des jours où, quand vous vous regardez dans la glace, vous avez envie de retourner vous coucher ? Rassurez-vous, toutes

les filles sont pareilles, et cela ne change pas avec l'âge !

Un des remèdes miracles, c'est le petit tour chez le coiffeur qui est là pour vous faire belle, mais aussi vous dorloter en vous racontant plein d'histoires complètement futiles : de quoi vous remonter le moral en deux temps trois mouvements !



À VOTRE AVIS, QU'EST-CE QU'IL ME FAUT ?

Si vous ne savez pas trop quelle coiffure choisir, c'est le coiffeur qui vous conseillera en fonction de votre visage, de votre type de cheveux, de votre habileté à vous coiffer et de votre mode de vie : si vous êtes une grande nageuse, par exemple, mieux vaut choisir une coiffure qui vous permettra d'être impeccable même en piquant une tête dans la piscine trois fois par semaine.

☆ CONSEIL

LES SECRETS D'UN SHAMPOING RÉUSSI

D'abord, choisissez un bon shampoing adapté à la nature de vos cheveux. Attention aux idées reçues : ce n'est pas parce que vous avez les cheveux ternes qu'ils sont forcément gras ! Pour le savoir, demandez à un coiffeur : il faut lui montrer

vos cheveux au moins deux jours après un shampoing, sinon il ne peut rien voir ! Ils sont effectivement gras ? Utilisez un shampoing qui absorbe l'excès de sébum (shampoing à l'argile, en particulier). Secs ? Mettez sur une crème nourrissante, un concentré en vitamines et lipides. Fins ? Optez pour des produits à base de protéines de blé et d'avoine pour les rendre plus épais. Des pellicules ? Utilisez un shampoing antipelliculaire doux qui assainit le cuir chevelu. Enfin, faites un bon rinçage (il faut sentir ses cheveux crisser sous les doigts) : mal rincés, les cheveux sont toujours ternes.

☆ BONS PLANS

COIFFURE D'UN SOIR

Pour un soir, vous pouvez maquiller vos cheveux sans risque : il existe toutes sortes

de produits en spray qui permettent de colorer des mèches, de poser des paillettes ou des gels pour se sculpter une coiffure originale. Un shampoing suffit pour les enlever.

TROUVER LE COIFFEUR DE VOS RÊVES

- Ne changez pas tout le temps de coiffeur : comment voulez-vous qu'il vous connaisse du premier coup ?
- Forcez-vous à lui dire ce que vous n'aimez pas, plutôt que d'opiner du chef en n'en pensant pas moins. Vous avez le droit d'avoir des idées qui ne sont pas les siennes, quitte à être un peu ferme au début.
- Optez quand vous le pouvez pour les chaînes de coiffeurs pas très chères. Leur clientèle est plus jeune, donc leurs coupes plus modernes ! Mais demandez à avoir toujours le même coiffeur.

VRAI/FAUX

▲ Les cheveux poussent indéfiniment.

Faux. Un cheveu pousse de 1 à 1,5 cm par mois mais a une durée de vie limitée. C'est pour cela que vos cheveux dépassent rarement une certaine longueur, malgré vos efforts !

▲ La calvitie, c'est un problème d'homme.

Vrai. La perte de cheveux est due à l'action d'hormones mâles, les androgènes, sur les follicules pileux. Or les œstrogènes, hormones femelles très nombreuses chez la femme, combattent l'effet des androgènes.

▲ Les cheveux, c'est fragile.

Vrai et faux. Un cheveu peut supporter un poids de 100 g. Théoriquement, une chevelure moyenne pourrait porter 12 t ! Mais, sans casser, le cheveu peut vite s'écailler. Porter des dreadlocks vous condamne à couper vos cheveux après !

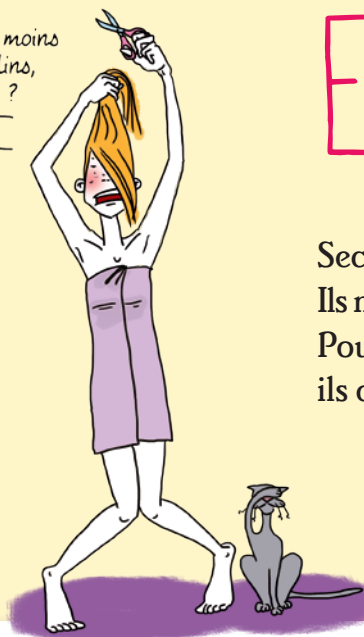
▲ Un shampoing quotidien abîme et graisse les cheveux.

Faux. Il vaut mieux laver ses cheveux tous les jours avec un shampoing très doux plutôt que de laisser son cuir chevelu étouffer sous l'excès de sébum.

CHEVEUX

EN DANGER

On fait moins
les malins,
hein ?



Vous rêvez d'une crinière de Barbie, hélas, vos cheveux sont plats. Vous pouvez utiliser les shampoings et après-shampoings volumateurs. En appoint, un shampoing sec à vaporiser sur l'ensemble de votre crinière leur apportera de la texture.

Horreur ! Toutes ces fourches ! Une fois qu'elles sont là, pas d'autre solution que de les couper. Pour éviter ou retarder leur réapparition, on y va mollo sur les colorations, les séchages prolongés, les UV, l'utilisation de pinces lissantes. Et puis, une fois par mois, offrez à vos cheveux un masque nourrissant.

Secs, abîmés ou trop raplaplas...
Ils ne sont jamais comme dans nos rêves.
Pourtant, quelle que soit leur nature,
ils ont leur soin spécifique !

Ces pellicules échouées sur vos épaules, vous aimeriez les faire disparaître ? Vous pouvez utiliser un shampoing antipelliculaire : appliquez sans frotter sur le cuir chevelu, laissez agir quelques minutes et rincez.

Si le problème persiste, prenez rendez-vous chez le dermato. Lui seul pourra vous prescrire les produits pour les traiter durablement.

Vos cheveux ont tendance à regraisser rapidement. La cause : le sébum, essentiel pour nourrir les cheveux mais gênant en cas de surproduction, comme cela arrive souvent à l'adolescence. La solution : utilisez des shampoings doux (mais pas ceux pour bébé) sans trop frotter votre cuir chevelu, cela favoriserait la production de ce damné sébum. Une fois par mois, appliquez un masque pour cheveux à l'argile.



LE FOULARD EN 4 TENDANCES !



Gipsy style

Posez au ras des cheveux un grand foulard rectangulaire, genre chèche. Nouez les deux pans sur votre nuque et puis... c'est tout ! Vous pouvez laisser vos cheveux se mêler à ces deux bandes de tissu.



Dolce vita

Pliez en deux et en triangle un grand carré de soie. Tendez un des côtés sur votre front, à la naissance de vos cheveux, et envoyez une pointe derrière, évidemment. Ramenez les deux autres pointes autour de votre cou puis nouez devant. *Que bella ragazza !*



Hippie chic

Commencez façon « gipsy style ». Puis torsadez ensemble les deux pans du foulard jusqu'à ce que votre tête soit enserrée et vos cheveux bien masqués (si vous avez les cheveux longs, relevez-les avant). Avec le tissu entortillé, formez une sorte de chignon-rosace sur votre nuque en torsadant encore et bloquez les extrémités sous le tissu.



Hollywood

Comme pour le « dolce vita », utilisez un grand carré de soie. Mais au lieu d'entourer votre cou, nouez sous le menton avec une belle rosette. Pour ajouter du mystère, cachez-vous derrière de grandes lunettes noires. « C'est qui, déjà, cette star ? »



LES POTIONS

« BELLES CRINIÈRES »

DIY*

Rhhaaa...
Ça me donne faim
tout ça !



85



UN MASQUE NOURRISSANT

Mélangez un jaune d'œuf, trois cuillerées à soupe de crème fraîche et deux cuillerées à soupe d'huile d'olive. Appliquez – même pas obligée de goûter –, puis laissez agir trente minutes. Ensuite, enroulez vos cheveux dans une serviette humide et chaude jusqu'à ce qu'elle refroidisse. N'oubliez pas de les rincer puis de les laver. Une belle chevelure avec des traces de crème ou un parfum d'olive, c'est moyen.

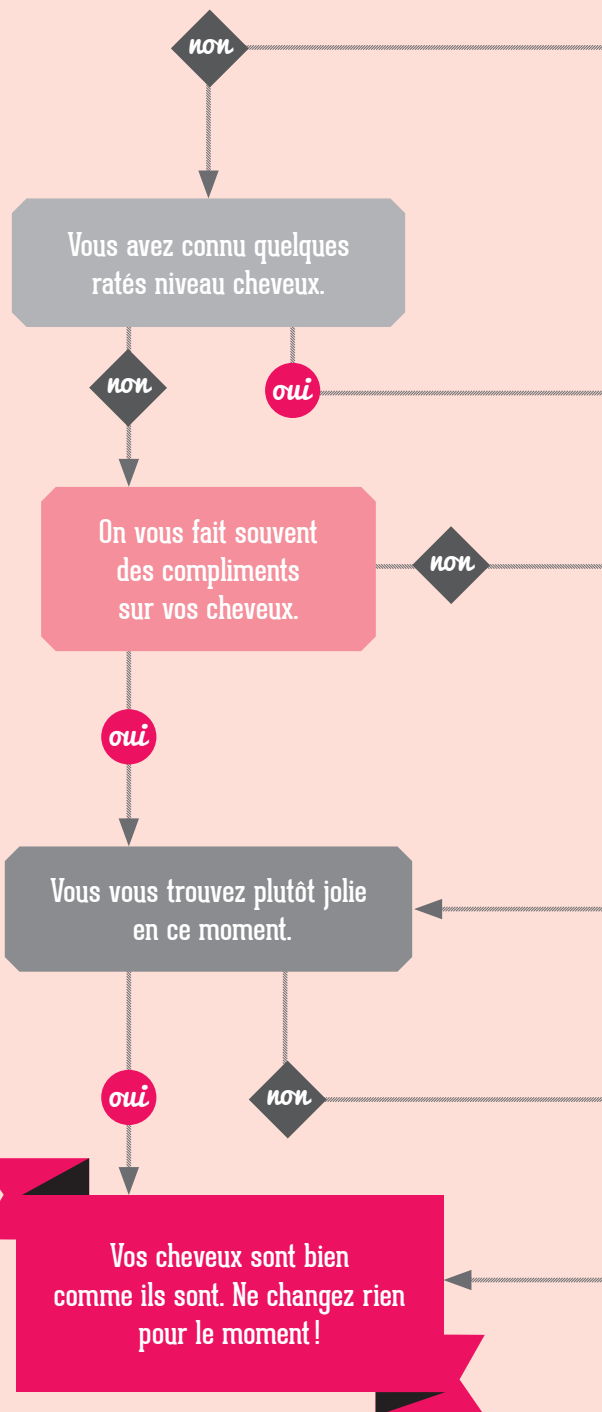
UN MASQUE PURIFIANT

Ah, la pollution ! Vos cheveux auraient bien besoin d'un petit soin pour se débarrasser des vilaines particules et autres poussières. Facile : mélangez trois cuillerées à soupe d'argile verte (que vous trouverez facilement au rayon « cosmétique ») diluée avec un mélange eau et vinaigre ou le jus d'un demi-citron. Laissez agir dix minutes, rincez puis lavez-vous les cheveux. Vous voyez, ils vont mieux.

DEVRIEZ-
VOUS
CHANGER
DE COUPE
DE CHEVEUX ?

MISS
JECOUPETOUT
OU MISS
JEGARDETOUT ?

86



Vous avez la même coupe de cheveux

depuis des années.

oui

D'ailleurs, vous changez rarement de look.

non

oui

Vous avez repéré une nouvelle coupe qui vous plaît.

Vos cheveux sont un peu abîmés.

oui

non

Vous ne savez jamais comment vous coiffer.

non

oui

Vous n'êtes pas allée chez le coiffeur depuis plus de six mois.

non

oui

Vous aimeriez prendre plus de risques avec votre look.

non

oui

non

oui

**Direction le coiffeur !
Une nouvelle coupe vous fera le plus grand bien.**

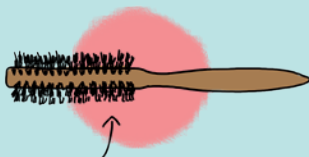


UNE BROSSE UN CHEVEU

Pour réussir à dompter vos cheveux
et selon les effets recherchés,
choisissez la bonne brosse !



Du volume !



Pour les cheveux fins



Du brillant !

88



Pour donner du volume, utilisez une brosse ronde en poils naturels qui apporte du gonflant et du mouvement aux cheveux mi-longs.

Pour donner du punch aux cheveux fins, traquez une brosse en poils naturels de petit format pour crêper légèrement et apporter du gonflant.

Pour vous détendre, adoptez une brosse à picots qui masse le cuir chevelu et qu'on peut utiliser même sous la douche. Pas trop longtemps quand même, sous la douche...

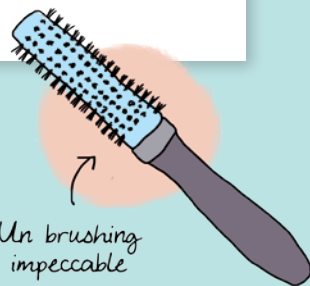
Pour démêler et lustrer, choisissez une brosse ovale bien large, en poils mixtes et bien espacés qui massent et démêlent en même temps. Si vous êtes tombée dans un pot de colle, ça ne suffira pas : coupez !

Pour le brushing, sortez une brosse ronde fine en céramique, cette matière qui en chauffant sous le sèche-cheveux va accentuer l'effet volumateur. Si les lois de la physique vous embrouillent, tentez les bigoudis !

Mission relax !



Un brushing impeccable



★ CIGARETTE ★

NE COMMENCEZ PAS !

Importé d'Amérique par Christophe Colomb, le tabac est **une plante** de la famille des solanacées (comme la pomme de terre, la tomate et le pétunia), **cultivée pour ses feuilles**. En France, **on a commencé par le priser** (on le reniflait), **le chiquer** (on le mâchait) ou **le fumer dans une pipe**.
Les cigarettes ne sont apparues qu'au XIX^e siècle.

☆ S'INFORMER

La cigarette contient plusieurs substances dangereuses : arsenic, ammoniac, acétone et aussi nicotine, goudron et monoxyde de carbone, qui le sont encore plus.

Le monoxyde de carbone est un gaz particulièrement toxique qui prend la place de l'oxygène dans l'organisme. Il est donc très mauvais pour le cœur et les poumons et génère des maladies cardio-vasculaires. Le goudron, lui, est responsable des cancers : il crée des tumeurs sur le trajet de la fumée (bouche, œsophage, poumons), mais aussi à distance (vessie et, pour les femmes, col de l'utérus).

NICOTINE = DÉPENDANCE !

Il s'agit de la substance la plus nocive : non contente d'accélérer le rythme

cardiaque, de rétrécir les petits vaisseaux sanguins et donc de provoquer des maladies cardio vasculaires ou de l'hypertension, elle crée une dépendance et une accoutumance. Il devient de plus en plus difficile de s'en priver, on passe de 3 cigarettes par jour à 10 puis à 20, sans même s'en rendre compte !

EN MANQUE

La dépendance liée au tabac est à la fois physique et psychologique. Un fumeur privé de sa dose de nicotine devient irritable, nerveux, se sent mal, a des difficultés de concentration ; il est en « manque ». En plus, psychologiquement, il a besoin du plaisir, de la détente que lui procure sa cigarette.

DANGER SPÉCIAL FILLES

Pour les filles, le tabac est particulièrement toxique. Il peut rendre les règles plus douloureuses, irrégulières, et diminuer la fertilité. Il provoque des cancers de l'utérus. L'association tabac-pilule contraceptive est vivement déconseillée, car elle favorise la formation de caillots de sang et multiplie les risques d'accidents cardio vasculaires. Pour les femmes enceintes, fumer fait courir des risques graves au bébé qui peut naître trop tôt, être plus fragile et souffrir d'insuffisances respiratoires.





UNE HALEINE DE CENDRIER

Enfin, sachez que le tabac s'attaque aussi à votre beauté ! Quand on fume, la peau et les cheveux deviennent ternes, les rides apparaissent plus vite, les dents jaunissent et on dégage une odeur de tabac froid peu attirante. Quant à l'haléine d'une fumeuse, n'en parlons pas !

☆ INFO +

LE TABAC TUE

Dans le monde, le tabac tue une personne toutes les 4 secondes. En France, 73 000 décès par an sont dus aux maladies provoquées par le tabac, la plus meurtrière étant le cancer du poumon.

☆ COMPRENDRE

On fume souvent sa première cigarette dans une soirée ou à la sortie des cours. On essaie pour voir, par curiosité... et on ne trouve pas forcément cela

bon ! Puis vient la deuxième, pour faire comme les autres, appartenir au groupe. On trouve cela sympa, la cigarette entre copains, à la pause, au café, en soirée ! Fumer donne une contenance, du courage pour aborder les autres. On se sent « grande », adulte, libre. Alors, de cigarette en cigarette, on s'habitue. Pire, on ne peut bientôt plus s'en passer, même si l'on sait très bien que le tabac met la santé en danger.

NE COMMENCEZ PAS !

C'est pourtant un piège qui a vite fait de se refermer sur l'apprenti fumeur. Les statistiques le disent : environ la moitié de ceux qui essaient la cigarette deviennent des fumeurs réguliers en un an. Ceux qui osent ne pas fumer sont donc gagnants. Alors, ne vous laissez pas entraîner par les copains : vous n'avez pas besoin de la cigarette pour devenir adulte, ni pour vous

faire respecter. Au contraire, une fille qui ne fume pas étonne par sa force de caractère. Les autres vont s'interroger. Peut-être même leur ferez-vous envie... et leur donnerez-vous l'idée de s'arrêter.

TROP TARD ?

Vous avez commencé ?

Eh bien non, il n'est pas trop tard pour vous arrêter !

La première chose pour y parvenir est de le décider. Ensuite, tout dépend de votre niveau de dépendance.

Contre la dépendance physique, il existe des médicaments : parlez-en à votre médecin. Mais le plus difficile est de vaincre la dépendance psychologique.

PRÉPARATION

PSYCHOLOGIQUE

Pour cela, il faut se préparer. Choisissez une date propice (pas en pleine révision du bac). Trouvez une copine qui veut aussi s'arrêter : à deux, c'est plus stimulant. Et pensez à tous les plaisirs que vous allez retrouver : mieux sentir le goût des aliments et les bonnes odeurs ; retrouver du souffle ; faire des économies !

JE NE VEUX PAS GROSSIR

Quand on fume, on est souvent un peu en dessous de son poids d'équilibre. Vous risquez donc de prendre 2 ou 3 kg en arrêtant, mais pas plus avec un peu de vigilance... et un peu plus de sport. Si vous avez vraiment peur de trop grossir, parlez-en



à votre médecin. Et puis, mieux vaut vivre avec 2 kg de plus que de mourir d'un cancer des poumons, non ?

☆ INFO +

CE QUE DIT LA LOI

En France, depuis 1991, la loi Évin interdit de fumer dans l'ensemble des locaux à usage collectif, clos ou ouverts. Les écoles, lycées, universités sont donc soumis à la même règle : interdiction de fumer en dehors des lieux prévus à cet effet.

La loi interdit la vente de tabac aux mineurs de moins de 18 ans. Cette loi comprend aussi tout un ensemble de mesures visant à lutter contre le tabagisme des jeunes : interdiction de vendre des paquets de moins de 19 cigarettes, interdiction de faire de la publicité en faveur du papier à cigarettes, obligation pour les écoles d'informer

les jeunes sur les méfaits du tabagisme, etc.

Le 16 novembre 2006, le gouvernement a adopté un décret interdisant de fumer dans tous les lieux publics (hôpitaux, administrations, écoles, collèges, lycées, entreprises, etc.). Cette loi a pris effet le 1^{er} février 2007 dans les lieux publics, et le 1^{er} février 2008 dans les cafés, les restaurants et les boîtes de nuits. Dans les entreprises privées, les dirigeants peuvent installer une salle fumeurs hermétiquement close. Dans les lycées et collèges, la cigarette est interdite jusque dans la cour. Pourquoi cette loi ? Parce qu'un fumeur fait fumer ceux qui l'entourent même sans leur offrir une cigarette ; on appelle cela du tabagisme passif. Le fumeur passif absorbe la fumée et « profite » d'une partie des substances toxiques. Vivre près d'un fumeur revient à fumer soi-même plusieurs cigarettes par jour.

☆ MAUVAIS PLANS

- « Demain, j'arrête. » Il vaut mieux fixer une vraie date !

À force de reculer, votre décision va s'étioler. Pourquoi ne pas décider d'arrêter... aujourd'hui ?

- « Je contrôle parfaitement ma consommation. » Aujourd'hui peut-être, mais demain ? La cigarette est une drogue : vous aurez vite fait de devenir dépendante.

- « J'ai arrêté, mais je m'autorise une cigarette. » Autant dire que vous acceptez la rechute. Une ancienne fumeuse n'en a jamais vraiment fini avec la cigarette, un peu comme un ancien alcoolique avec l'alcool. Souvenez-vous du mal que vous avez eu à arrêter. Ce serait si bête de gâcher tant d'efforts !

VOIR AUSSI

ALCOOL, DROGUE

VRAI/FAUX

▲ Fumer des blondes ou des light est moins dangereux.

Faux. On en fume plus pour avoir autant de nicotine et on absorbe la même dose de goudron. De plus, les light peuvent entraîner des affections particulières à la périphérie du poumon car on inhale plus profondément la fumée.

▲ Fumer moins de 3 cigarettes par jour ne crée pas de dépendance.

Faux. La dépendance ne dépend pas du nombre de cigarettes fumées.

▲ Il y a des personnes qui ne pourront jamais arrêter de fumer.

Faux. Même si beaucoup d'anciens fumeurs craquent et reprennent la cigarette, même s'il faut souvent s'y reprendre à plusieurs fois avant d'arrêter définitivement, chaque rechute augmente les chances de réussir à la tentative suivante !

▲ Arrêter de fumer redonne du goût.

Vrai. Aux aliments... et à la vie. Pour le prix de 2 paquets, vous vous offrez le cinéma et le pop-corn ! Pour 5 paquets, 2 CD. Pour une cartouche, un petit pull sympa. Faites le compte de ce que vous pourriez vous offrir au bout d'un an !



DÉLÉGUÉE DE CLASSE

ILS M'ONT FAIT CONFIANCE !

Les délégués sont les élèves chargés, pour l'année scolaire, de représenter leur classe auprès des profs pendant le conseil de classe, qui se réunit chaque trimestre, et au cours d'éventuels conseils de discipline.

126



☆ S'INFORMER

À chaque rentrée et dans chaque classe, au collège comme au lycée, les élèves doivent élire deux délégués. Tous les élèves peuvent être candidats. C'est généralement le prof principal qui organise l'élection. Il recueille les noms des différents candidats et organise un vote à bulletin secret après une présentation du projet des candidats.

TRAIT D'UNION

Les délégués sont le trait d'union entre les profs et les élèves. Ils transmettent les informations entendues dans les réunions avec les enseignants. Si un élève rencontre un problème particulier, les délégués peuvent demander un entretien avec le

prof concerné. Lors du conseil de classe, ils donnent leur point de vue sur la vie de la classe, sur les difficultés que rencontrent les élèves dans leur travail. Ils sont chargés de défendre les élèves et d'éclairer les profs dans leurs décisions. Lors d'un conseil de discipline, il leur revient de plaider la cause de l'élève. Comme ils ont le même âge, parfois les mêmes soucis, ils peuvent être plus à même que des adultes d'expliquer pourquoi un élève a commis un acte ou adopté une attitude qui peuvent être sanctionnés.

VIE SCOLAIRE, UN RÔLE À JOUER

L'ensemble des délégués d'un établissement se retrouvent dans la conférence des délégués

de classe. Le proviseur peut demander l'avis de la conférence sur toutes les questions concernant la vie scolaire. Pour exercer leurs responsabilités, les représentants des élèves peuvent être aidés par les conseillers principaux d'éducation. Il existe aussi des stages de formation, utiles surtout pour les représentants au conseil d'administration ou au conseil de la vie lycéenne.

☆ COMPRENDRE

L'élection des délégués, c'est le moyen d'apprendre ce que veut dire être citoyenne et faire fonctionner la démocratie. Si vous êtes élue vous-même, c'est la première responsabilité importante que vous prendrez dans votre établissement

scolaire. Cette mission que les élèves vous confient vous confère des devoirs. À vous d'être digne de la confiance qu'ils ont placée en vous et de mériter le respect des profs.

LES INGRÉDIENTS DE

LA CONFIANCE

Pour cela, il n'y a pas de secret : il faut être une élève sérieuse, posée, capable d'écouter à la fois les élèves et les profs. Vous devez donc être attentive à la vie de la classe, aux soucis de chaque élève, savoir prendre des décisions, parler en public... et accepter de prendre un peu de temps sur vos loisirs pour cela. Tout le monde n'en a pas forcément l'envie ou les capacités. Il faut être motivée et persévérer toute l'année ! Si vous vous présentez pour être déléguée, c'est que vous êtes prête à tenir votre engagement jusqu'au bout.

QUI M'AIME ME SUIVE

Le but n'est pas de se faire élire Miss 3^e 2. Une élection n'est pas un applaudimètre pour savoir si vous êtes populaire dans la classe. C'est un service que l'on accepte de rendre aux autres ! Être délégué n'est pas réservé aux top models de la classe, et vous pouvez vous présenter même si vous êtes timide. Et si vous devez choisir entre le plus beau garçon de la classe et une fille discrète, réfléchissez avant de vous prononcer pour le charmeur. Il s'agit de voter utile !

EN CAMPAGNE !

Si cette responsabilité vous tente, lancez-vous quand le professeur demande des candidats. N'ayez pas peur de passer pour une orgueilleuse, ni de subir une « défaite » : si vous voulez vous occuper des autres, il faut y aller ! Si vous n'êtes pas élue, il n'y a aucune

honte. Vous trouverez d'autres moyens de rendre service dans votre classe.

☆ SAVOIR-FAIRE

LA FEUILLE DE ROUTE DU DÉLÉGUÉ

- Écouter les autres.
- Savoir prendre la parole.
- Mériter la confiance et le respect des profs et des élèves.
- Avoir le souci de faire participer tout le monde à la vie de la classe.
- Avoir des idées pour améliorer la vie quotidienne des élèves.
- Rester modeste : le délégué est un élève comme les autres !



BONS PLANS

Quelques pistes pour voter :

- ▲ Ne votez pas forcément pour votre copine si vous pensez qu'il y a un meilleur candidat. Ne votez pas forcément comme elle non plus !
- ▲ Commencez déjà par éliminer ceux qui n'ont aucune idée intéressante pour la vie de la classe, ceux qui se présentent pour le seul plaisir d'être élus, les girouettes qui changent toujours d'avis, ceux qui s'écrasent devant les profs ou au contraire ceux qui parlent à tort et à travers. Ils pourraient desservir les élèves.
- ▲ Le vote est personnel et secret : vous n'êtes pas obligée de dire pour qui vous avez voté.

★ DÉMÉNAGER ★

PARTIR, C'EST MOURIR UN PEU...

☆ S'INFORMER

Il y a toutes sortes de raisons de déménager, des bonnes et des moins bonnes, ou du moins des heureuses et des malheureuses.

VIVE LE CHANGEMENT !

Vous pouvez être contente de déménager parce que vous vous rapprochez d'une grand-mère bien-aimée, de cousins ou d'amies d'enfance ; que vous vous installez dans une région que vous aimez. Vous pouvez aussi être contente de quitter la ville pour vivre à la campagne, ou au contraire de fuir un trou perdu ! Vous pouvez aussi vous réjouir car votre maison sera plus grande et que vous aurez enfin votre chambre !

J'VEUX PAS PARTIR

Vous pouvez aussi avoir le cœur serré si votre famille déménage à cause de problèmes d'argent, parce que vos parents se séparent ou, encore plus grave, en raison d'un décès. Dans tous ces cas, le déménagement peut augmenter votre peine ou votre inquiétude. Il peut aussi vous aider à prendre le dessus, à vous bagarrer avec les problèmes matériels en attendant d'être

capable d'affronter la cause douloureuse de ce changement.

À VOS CARTONS

Quoi qu'il en soit, il va falloir vous y mettre. Car même si le gros du travail pour organiser le déménagement revient à vos parents, c'est aussi votre affaire. Ranger, trier, nettoyer, tout cela a du bon : les regrets et la nostalgie sont tenus à distance et ne vous submergent pas...

☆ COMPRENDRE

Déménager, c'est un peu changer de vie, aller vers quelque chose qu'on ne connaît pas. C'est normal d'avoir un peu d'appréhension.

DIRE AU REVOIR

Pour le vivre le mieux possible, il faut essayer de ne pas trop brusquer les choses, de respecter des étapes. D'abord, prenez le temps de faire vos adieux, de réunir les amies que vous quittez, de faire des projets pour vous revoir. Faites le tour aussi des lieux que vous avez aimés, prenez des photos. Faites-vous un petit bagage de souvenirs et de projets.

GARDER, JETER

Pour cela, il est important de trier vos affaires, de garder certains souvenirs, mais aussi de savoir se séparer d'autres pour matérialiser votre départ. On n'emmène jamais toute sa vie avec soi et jeter des objets, c'est une façon de regarder vers l'avant et de laisser le passé... dans le passé. Mais attention ! n'allez pas trop vite, vous ferez un second tri quand vous serez dans votre nouvelle vie !

EN ROUTE VERS LE FUTUR

Si c'est possible, partez à la découverte de votre nouvel environnement : visitez votre nouveau logement, votre future chambre, votre nouveau collège ou lycée, faites le tour du quartier pour repérer ce qui vous intéresse, allez à la mairie ou à l'office du tourisme pour connaître la ville, les activités à votre disposition. Bref, commencez à vous mettre dans la peau d'un nouvel habitant ! Souvent d'ailleurs les communes organisent un accueil des nouveaux habitants au moment de la rentrée des classes et,



dans les villes, des associations se chargent toute l'année de l'accueil des nouveaux.

SE FAIRE

DE NOUVELLES COPINES

Le plus difficile pour vous, c'est sans doute de quitter vos copines et de ne pas trop savoir comment en trouver d'autres. Si vous déménagez en début d'année, c'est facile. Il y a fort à parier pour que vous ne soyez pas la seule « nouvelle », il y a eu aussi des départs à la fin de l'année : les groupes vont se réorganiser, vous avez toutes les chances de vous intégrer ! Déménager en cours d'année demande une plus grande capacité d'adaptation. D'abord au niveau des cours, car d'un établissement à l'autre, il peut y avoir des différences : certains professeurs peuvent avoir davantage avancé dans le programme ou ne pas avoir les mêmes méthodes. Mais ils sauront vous aider à reprendre le fil du cours et les élèves auront vite fait de vous initier à leurs exigences. Ce sera même une bonne occasion de faire



connaissance et d'entrer dans une bande de copines !

☆ CONSEIL

GARDER DES LIENS AVEC SES ANCIENNES COPINES

Ce n'est pas parce que vous n'habitez plus près de chez elles et que vous n'allez plus en classe ensemble que tout ce que vous avez partagé va disparaître. Il se peut même que l'éloignement crée de nouveaux liens ou une nouvelle manière de vivre vos amitiés.

- Les mails, les SMS sont les premiers outils pour

continuer à partager les événements de sa vie et pour bavarder de tout et de rien.

- Les anniversaires se souhaitent aussi par mails et par SMS.
- On peut s'envoyer des photos, des vidéos et même commencer un Blog sur sa nouvelle vie pour le faire connaître facilement à toutes ses anciennes copines.
- Les vacances sont de bonnes occasions de se revoir et de retrouver le bonheur d'être ensemble.

VOIR AUSSI

COPINES, TIMIDITÉ.



BON PLAN

Où trouver des copines ?

Il n'y a pas que l'école pour se faire de nouvelles copines. Il y a d'abord le voisinage, les filles et les garçons qui prennent le bus avec vous pour aller en classe, la piscine ou la patinoire, le centre de loisirs, le cinéma, la fille de la boulangère ou le fils du marchand de journaux. Bref, les occasions ne manquent pas.

Si vous vous sentez seule, ne vous découragez pas et prenez l'initiative : inscrivez-vous à une activité qui vous plaît (sport, dessin, musique, aumônerie...). C'est le meilleur moyen de rencontrer de nouvelles têtes... qui, en plus, auront des goûts communs avec vous.



KILOS



JE SUIS TROP GROSSE !

☆ S'INFORMER

Le poids idéal n'est pas forcément celui dont on rêve. Quand on se trouve trop grosse (ou trop maigre !), il faut essayer de regarder les choses objectivement pour ne pas confondre les formes avec l'obésité, ni la minceur avec la maigreur.

NOUVELLES FORMES

À votre âge, une fille grandit et grossit, c'est parfaitement normal. C'est ce qui vous donnera une allure et des formes de femme. La poitrine se développe, la taille s'affine, les hanches s'arrondissent... tout comme les fesses. Envoyée, la petite fille filiforme.

PAS TROP TOUT DE MÊME !

Vous trouvez peut-être que vous avez des formes un peu trop généreuses. Attention aux kilos imaginaires : vous pouvez être tout à fait normale même si vous vous trouvez « énorme ». Si vous avez réellement quelques kilos en trop ou en moins, ne vous inquiétez pas trop : cela arrive souvent à votre âge. Les chamboulements hormonaux qui se produisent à la puberté

sont les premiers coupables. Avec les années, cela s'arrange. **TROP RONDE, TROP MENUE** Mais vous avez peut-être réellement des problèmes de poids qui vous désolent. Qu'est-ce qui vous fait grossir ? Ou pourquoi ne grossissez-vous pas ? Il peut y avoir des facteurs héréditaires ; il y a des familles de gros et des familles de maigres.

PETITE SOURIS QUI GRIGNOTE

Mais le plus souvent, le principal coupable, c'est votre mode d'alimentation. Réfléchissez à la manière dont vous mangez. Excès de sucreries, grignotage, petit déjeuner que vous n'avez jamais le temps de prendre : autant de raisons de prendre du poids. Votre mode de vie y est aussi pour quelque chose. Évitez le régime « trop de télé et pas assez de sport » !

INÉGALES DEVANT LA NOURRITURE

L'alimentation compte, c'est certain. Mais ne tombez pas dans le piège des privations excessives du genre « une

pomme et un verre d'eau » à chaque repas. Toutes les filles ne peuvent pas avoir la ligne mannequin, parce qu'elles ne sont pas égales devant la nourriture et n'ont pas la même morphologie. Certaines ont des os tout fins, d'autres de gros squelettes. Il y a les gourmandes et les autres ; celles qui ne peuvent pas se passer de beurre et celles qui n'en raffolent pas, celles qui prennent un kilo en croquant deux chips et celles qui engloutissent un couscous sans prendre un gramme. Inutile donc de rêver d'être comme votre copine : vous n'êtes pas bâtie de la même façon !

☆ INFO +

CALCULER VOTRE IMC

Pour évaluer les problèmes de poids, les médecins se fondent sur l'indice de masse corporelle (IMC). Vous pouvez facilement le calculer. Il suffit de diviser votre poids (en kilos) par le carré de votre taille (en mètres). Exemple : un poids de 55 kg, une taille de 1,60 m. On divise 55 par (1,60 x 1,60), ce qui



donne un IMC d'environ 21,5. Or un IMC normal est compris entre 20 et 25. On commence à parler d'obésité quand l'IMC dépasse 30. Cela dit, si vous avez un IMC de 18 ou 19, n'allez pas croire que vous êtes rachitique. Beaucoup de filles sont dans ce cas : elles sont très minces, mais pas maigres !

☆ COMPRENDRE

Vous avez peut-être été une petite fille fluette. Et depuis quelque temps, vous voyez changer. Vous prenez des formes et l'aiguille de la balance s'emballé : alors vous vous étonnez, et peut-être que vous vous inquiétez.

MES FESSES SONT MONSTRUEUSES

Rien de plus normal, pourtant : vous êtes tout simplement en train de devenir une femme. Il va falloir vous habituer à ce corps nouveau, l'appivoiser, admettre que certaines rondeurs ne sont pas des paquets de graisse mais des formes féminines tout à fait charmantes.

J'AI FAIM !

En plus, vous grandissez, parfois même à vive allure. Cette croissance accélérée peut vous donner un bon coup de fourchette, qui pourtant ne fait pas toujours grossir, si vous évitez le régime fast-food. Ce qui fait le plus grossir, ce sont les petites déprimés, les coups de blues que l'on noie à grand renfort de chocolat et de sucreries en tout genre !

PAS DE RÉGIME SANS QUEUE NI TÊTE !

L'important, c'est de ne pas trop vous inquiéter au sujet de votre poids et de cette fichue balance qui prend toujours un malin plaisir à vous rappeler à l'ordre quand vous avez le moral dans les chaussettes. Efforcez-vous de manger équilibré plutôt que de faire n'importe quel régime qui risque de vous mettre à plat... et de vous faire grossir à long terme !

LES FORMES, C'EST BEAU

Alors ne tombez pas dans le piège en vous occupant tout le temps de votre ligne : cela vous gâcherait la vie et risquerait même de transformer vos petits problèmes de poids en gros problèmes de santé. Le principal est de vous sentir bien, même si vous n'avez pas (du tout) la même silhouette que les top models de vos magazines préférés (d'abord, elles sont trop maigres !).

☆ SAVOIR-VIVRE

NE SOYEZ PAS VEXANTE !

Si vous n'avez pas de problème flagrant de poids, ne faites pas partie des filles qui se plaignent pour rien. Évitez de faire la coquette et de dire que vous avez 3 kg à perdre (ou à prendre !) devant une copine qui a de réels problèmes de poids et qui devra vivre avec toute sa vie. C'est insultant et très agaçant.

VOIR AUSSI

ANOREXIE,
COMPLEXES,
RÉGIME



BONS PLANS

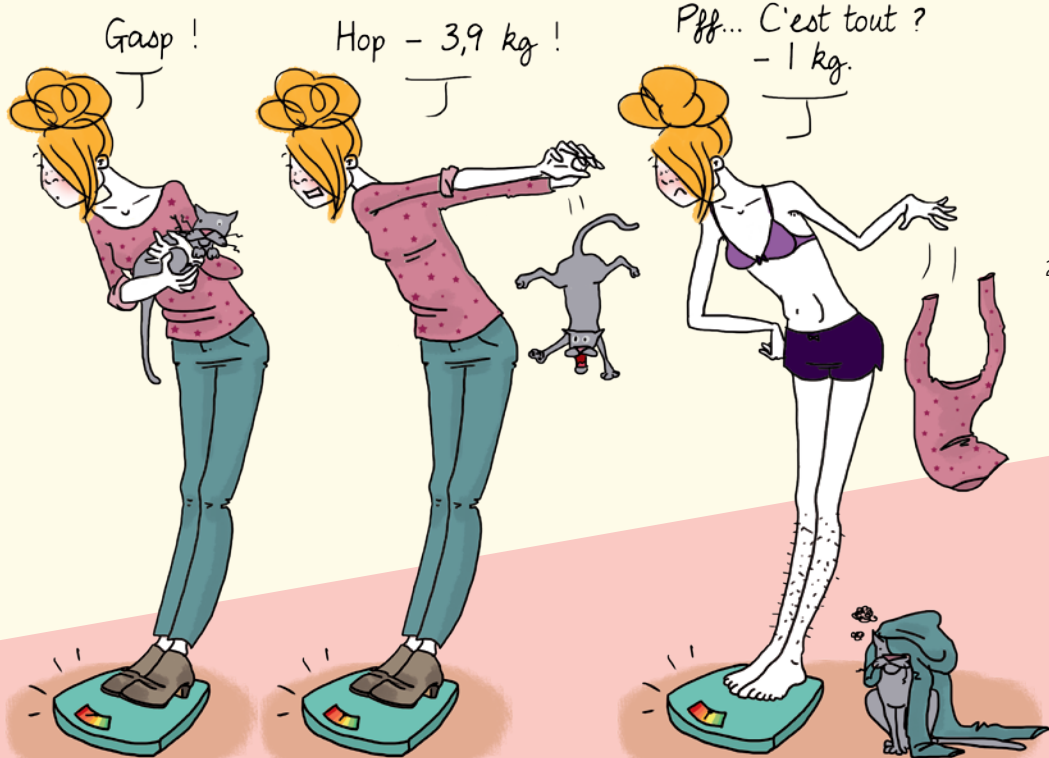
▲ Spécial « 3 kg à perdre »

- Prenez un bon petit déjeuner.
- Forcez sur les légumes, la viande, les yaourts et les fruits.
- Bougez, nagez, courez, montez les escaliers à pied et ressortez votre vélo.
- Ne regardez pas les mannequins à la télé... et consolez-vous en vous disant que beaucoup de garçons apprécient les rondeurs !

▲ Spécial « 3 kg à gagner »

- Prenez aussi un bon petit déjeuner.
- Mangez équilibré, ne négligez pas les sucres lents (féculents).
- Bougez, nagez, courez : le sport vous musclera.
- Et ne vous désolés pas : toutes vos copines vous envient !

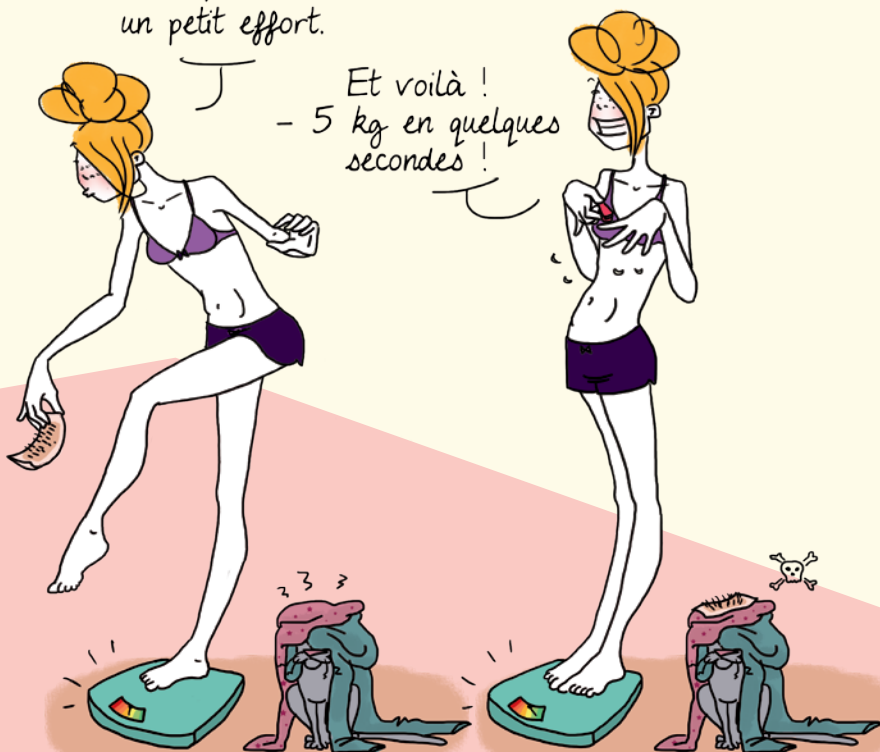
Comment perdre 5 kilos...



... et quelques grammes

Allez, encore
un petit effort.

Et voilà !
- 5 kg en quelques
secondes !





LIBERTÉ



LIBERTÉ, LIBERTÉ CHÉRIE

☆ S'INFORMER

La liberté est l'aspiration de tous les hommes, le rêve du poète, l'idéal du révolutionnaire, l'espoir du prisonnier, la revendication des opprimés... et le souci de toute adolescente ! Mais en quoi consiste-t-elle, au juste ?

ÊTRE LIBRE, C'EST...

faire ce que je veux, direz-vous. Vous n'avez pas (complètement) tort ! C'est vrai que la liberté consiste à pouvoir penser ce que vous voulez, sans recevoir de consignes ; à régler vous-même les questions qui vous concernent : vous êtes libre de déterminer la couleur de votre jean, de choisir vos amis, de vous orienter à l'école en fonction de vos compétences.

LA LIBERTÉ, QUELLE ESCROQUERIE !

Mais souvent, vous vous heurtez à des limites et vous enragez, parce que vous pensez que l'on bride votre liberté. Vous voulez partir faire du ski parce que vous estimez que c'est votre droit de prévoir vos vacances, et vos parents refusent parce que cela coûte cher. Vous rêvez

d'une grasse matinée, et vous êtes obligée de vous lever parce que la cloche du lycée ne vous attendra pas pour sonner. Vous entendez choisir vos livres, et le professeur de français vous les impose sans vous demander votre avis.

PARCOURS D'OBSTACLES

À tout instant, dans toutes les circonstances, vous rencontrez des « obstacles » à votre liberté, et quelquefois vous pouvez vous demander si vous êtes vraiment libre de quoi que ce soit dans la vie. D'ailleurs, la vie, parlons-en ! Après tout, qui vous a demandé votre avis avant de vous faire naître ? Vous n'avez pas choisi de vivre, d'avoir les parents que vous avez, d'être petite ou grande, blonde ou brune.

FAUSSE PISTE !

Si vous pensez que la liberté consiste à faire ce que l'on veut de manière illimitée, vous partez sur une mauvaise piste. Forcément, dès que l'on bute sur une contrainte, on grince des dents, mais être libre, ce n'est pas faire tout et n'importe

quoi. Les lois sont même là pour empêcher cela et éviter que la société devienne une jungle où les plus forts font la loi sous prétexte de « faire ce qu'ils veulent ». Elles évitent aussi que l'on se fasse du mal à soi-même, en croyant se faire du bien (en prenant de la drogue, par exemple).

☆ COMPRENDRE

À votre âge, on a une grande soif de liberté et l'impression frustrante d'être encore très dirigée dans la vie. Vous avez vos parents et vos professeurs « sur le dos » pour vous donner plein de conseils, quand ce ne sont pas des ordres ou des interdictions formelles ! Alors, vous pensez peut-être que la liberté, il n'y a que les adultes qui peuvent vraiment en profiter.

FILET DE SÉCURITÉ

Mais, en même temps, vous êtes bien contente d'avoir des conseils quand vous rencontrez un problème. C'est rassurant de savoir qu'il y a un filet de sécurité en dessous du fil sur lequel vous marchez (et même



trépignez, quand vous voulez quelque chose !). Ce n'est pas si facile de faire des choix, librement et en conscience. Dites-vous bien que les adultes, eux, sont sans filet : ils doivent décider seuls et assumer les conséquences de leurs actes.

LIBRES COMME L'AIR ?

Et puis, ils ont d'autres contraintes. Ce ne sont plus les cours, les dissertations à rendre ou l'obligation de rentrer tôt quand ils sortent le soir, mais il y a bien d'autres choses pour « limiter » leur liberté...

à commencer par vous, leur fille bien-aimée, qui leur donnez tout de même un peu de travail !

LIBRE ET RESPONSABLE

Être libre, c'est avant tout être responsable de ce que l'on décide : savoir estimer les conséquences de ses choix, et les assumer. Vous êtes libre de ne pas faire vos devoirs et de buller toute l'année. Mais vous acceptez alors d'avoir de mauvais résultats et de risquer le redoublement. C'est sérieux la liberté et il faut du temps pour en prendre conscience. Au fond, il ne s'agit pas tant de faire ce que vous voulez que de vouloir ce que vous faites. Et pour cela, il vous faut apprendre à ne pas vous laisser gouverner par vos envies et vos instincts, et être assez forte pour diriger votre vie dans la direction que vous avez choisie, au nom des valeurs que vous vous êtes données.

PAS SI FACILE, LA LIBERTÉ !

Cela demande du courage et de la volonté pour ne pas vous laisser influencer, pour défendre vos idées et vos choix. Influencer par qui, par quoi ? Par votre entourage bien sûr... mais aussi par votre propre nature, vos défauts, vos excès ! Si vous faites tout ce qui vous passe par la tête, parce que vous pensez ainsi être libre, vous risquez d'être prisonnière de vos coups de tête, des petits plaisirs du moment, d'une vie que vous n'aurez en fait pas vraiment choisie.

ITINÉRAIRE BALISÉ

Le secret pour être vraiment libre ? Voir un peu plus loin que le bout de son nez ! Regardez l'avenir, et pas seulement l'instant présent. Alors, vous pourrez exploiter au mieux vos chances, vos qualités et faire des choix intelligents. Le bon choix, ce peut être avant

tout d'accepter librement, volontairement, avec patience, les petites limites qu'on vous impose : elles sont là pour vous aider à avancer, comme des panneaux de signalisation. Imaginez des routes sans panneaux : les voitures seraient libres de foncer en tous sens, mais comment trouveraient-elles leur chemin ? et que d'accidents en perspective !

VOIR AUSSI

DROIT, LOI.



★ LOI ★

QUI EST-CE QUI FAIT LA LOI ICI ?

☆ S'INFORMER

La loi, c'est un texte qui fixe les règles de vie en société.

En France, où le régime politique est démocratique, la loi est faite par les représentants politiques que nous élisons.

COMMENT NAÎT UNE LOI ?

Une loi peut être proposée soit par le gouvernement, soit par un député ou un sénateur. Elle est ensuite discutée par les deux assemblées successivement (Assemblée nationale et Sénat), puis votée. Si elle obtient la majorité des suffrages, elle devient une loi de la République, appliquée à tous les citoyens.

À QUOI ÇA SERT ?

Une société a besoin de lois pour que tout le monde puisse vivre en harmonie et en sécurité. C'est vrai dans tous les domaines : il y a des lois pour régir le fonctionnement de la famille (le code de la famille), pour régler la circulation sur la voie publique (le code de la route), pour tout ce qui concerne le travail et l'emploi (le code du travail), pour fixer les règles du commerce, etc.

QUI APPLIQUE CES LOIS ?

Suivant le domaine concerné, elles sont mises en application par différentes catégories de personne : les chefs d'entreprise sont chargés d'appliquer la loi sur la durée du travail, les maires d'appliquer celle qui concerne le mariage, les policiers de faire respecter le code de la route, etc.

ET SI ÇA NE MARCHE PAS ?

L'État est garant de l'application de la loi. Pour cela, il a deux outils : la police et la justice. Quand une personne ne respecte pas la loi (qu'elle vole dans une grande surface, par exemple), elle peut être arrêtée par la police et présentée devant un juge. Celui-ci étudiera les faits et donnera une sanction. Celle-ci est prévue par la loi qui précise obligatoirement ce que l'on risque si on ne la respecte pas.

LES PETITES LOIS DE TOUS LES JOURS

Et puis, il y a aussi des lois qui vous touchent de près. Vous ne risquez pas d'aller en prison si vous les enfreignez, mais vous risquez quand même

une sanction ! Ce sont les règlements intérieurs de votre lycée, de votre club de sport... et même les règles instituées par vos parents : « Pas de sortie en semaine ! » Bref les lois, petites ou grandes, servent à se respecter mutuellement et à vivre en harmonie.

☆ INFO +

C'EST UN PEU VOUS QUI DÉCIDEREZ !

À 18 ans, vous aurez le droit de vote. Vous pourrez élire vos représentants, dans votre commune, mais aussi au Parlement français (Assemblée Nationale, Sénat) et au Parlement européen, là où les lois sont proposées, débattues et votées. Cela suppose de bien lire les programmes des candidats pour être sûre de voter pour celui qui représente au mieux vos idées.



☆ COMPRENDRE

La loi, c'est fait pour donner les mêmes droits à tous les membres d'une société, les forts, les faibles, les riches, les pauvres, les célébrités ou les inconnus, tout le monde est égal face à la loi.

LOI = MORALE ?

Derrière les textes de loi, il y a des lois morales comme le respect de l'autre, l'égalité, la justice. C'est la loi qui vous rappelle qu'être raciste est contraire au respect de la personne. C'est elle encore qui protège l'enfant maltraité. Tout cela semble tellement juste et moral qu'on pourrait croire que tout ce qui est autorisé par la loi est bien ou bon. Mais la réalité est plus complexe. Ceux qui font la loi essaient de faire de leur mieux. Ils arbitrent entre les différents besoins des membres de la société. Parfois, ils ne choisissent pas le bien, mais ce qui leur semble le moindre mal.

☆ INFO +

LES LOIS DES AUTRES PAYS

Les lois varient selon les pays. Par exemple, certains maintiennent la peine de mort (alors qu'elle a été abolie en France en 1981) et d'autres sont plus stricts sur la répression du trafic de drogue...

VOIR AUSSI

AUTORITÉ, DROIT, ÉGALITÉ, POLITIQUE,
RESPONSABILITÉ, SANCTION

UN PEU DE JUSTICE !

▲ La justice désigne à la fois un principe moral (celui du respect d'autrui, de ses droits et de sa dignité) et les règles concrètes que chaque société définit. La justice est aussi définie par l'ensemble des institutions et des juges qui punissent ceux qui ont enfreint la loi et défendent tous ceux qui subissent une injustice.

▲ Le désir de justice est une aspiration légitime que nous avons tous au fond du cœur. Depuis que vous êtes toute petite, vous savez protester et dire : « C'est pas juste ! » quand vous avez l'impression d'avoir été lésée. D'une manière plus générale, vous avez peut-être tendance à penser qu'il n'y a pas de justice en ce monde. Certains souffrent alors que d'autres ont la belle vie. Et que dire des injustices de tous les jours : les profs qui punissent l'une et pas l'autre, les copines qui ont le droit de sortir plus tard que vous, etc. ! C'est vrai que la justice n'est pas facile à mettre en œuvre. D'abord parce qu'elle n'existe pas comme cela, dans la nature : tout le monde ne naît pas beau, riche et intelligent !

▲ Cela ne veut pas dire non plus qu'il faut vous résigner et accepter les injustices ! Vous avez bien raison de vous révolter contre elles. Vous pouvez commencer par lutter contre celles sur lesquelles vous avez prise : rappeler la vérité quand on accuse quelqu'un à tort, aller voir un professeur quand la sanction donnée à un élève vous semble injuste, souligner les qualités d'une personne quand on ne parle que de ses défauts... Cela ne changera pas la face du monde, c'est sûr ! Mais au moins, vous aurez fait quelque chose. Et si tout le monde faisait comme vous, qui sait ?





AMITIÉ

EGALITÉ SHOPPING

DROIT AMOUR
♥ LOOK

MUSIQUE

EVERY

19,95 €
FRANCE TTC.

WWW.FLEURSEDITIONS.COM



9 782215 131663