

## *Coup de pousse blocus*

Dès que les beaux jours reviennent, les adolescents se calfeutrent pour étudier.

S'impliquer sans les assister

Projet de vie pour lui: pour lui intégrer les limites, ne pas toujours vérifier ses notes sinon il travaillera, un moment parce que soumis à notre autorité et non parce qu'il a compris l'intérêt de son travail. Mais toutefois, précisons malgré tout, une certaine exigence en matière de résultat parce que on se soucie de leur avenir.

Les aider

L'étudiant peut douter de lui et se sentir plus fragile. Il entend se plaindre autour de lui, du manque d'emploi: il ne voit pas l'intérêt de réussir. Il peut se saborder en sabordant ses études. Réagissons sinon sa situation s'aggrave. Nous devons lui faire comprendre notre confiance en lui et en son avenir. Mais nous devons refuser qu'il ne fasse rien. Pour avancer ensemble. Osons dire "non" signifie souvent "Je t'aime" Même si, sur le moment, cela ne produit pas toujours le résultat escompté.

Un antistress

Les huiles essentielles ont une rapide action et peuvent être employées plusieurs fois par jour, sans risque de surdoses. (pas chez les femmes enceintes et les bébés). Pour chasser le stress, 2-3 gouttes d'huile de camomille romaine, de lavande, d'oranger... Vaporiser sur un mouchoir ou sur l'oreiller pour la nuit. Des massages sur les ailes du nez ou sur les veines du cou.

Aliments légers et digestes

Pour éviter les soucis de digestion, fringales irrésistibles, gros coups de pompe.

- ° Menus riches en légumes et fruits fraîchement pressés.
- ° Des abricots secs, raisins secs, noix, noisettes, amandes. Minéraux et acide gras essentiels: Pour avoir de l'énergie.
- ° Réduction des protéines animales: 100g par jour et par personne en alternance avec des protéines végétales (légumes secs).
- ° Stopper les envies excessives de sucre: éviter les sucreries et les desserts à base de farineux blancs qui élèvent la glycémie plus vite et qui provoquent ensuite une chute rapide, responsable des fringales.

Un petit déjeuner riche en protéines

Fromage blanc, charcuterie, œufs... 25% au moins de la ration journalière. Prendre à heure fixe et avec toute la famille. Pour décompresser et pour une convivialité nécessaire pour que l'étudiant se sente soutenu.

Le sommeil

L'information apprise durant la journée est re-traitée durant le sommeil par l'activité nocturne du cerveau: les neurones ont la possibilité d'ancrer les nouvelles informations dans la mémoire à long terme.

La lecture accélérée:

Pour photographier mentalement les pages et de les faire rejaillir lorsqu'on en a besoin.

L'homéopathie

Pour améliorer les troubles de l'anxiété.

° tremblements, trac, troubles digestifs: Gelsemium

° Angoisses permanente, plus grave la nuit: Arsenicum album.

° Irritabilité, boule à la gorge: Ignatia.

° Timidité, impression de défaillance: Ambra grisea.

Avant l'examen

Un peu de relaxation:

° Se coucher sur le dos, la main sur le ventre en respirant profondément. Expirez par la bouche en poussant les abdos: 10 X

° Faire le dos rond en laissant pendre les bras mollement et faire des mouvements circulaires avec la tête.