

Fais-tu partie de ceux qui se rongent les ongles ?



Ce n'est pas super tendance ! Mais à l'inverse des plus petits, les ados sont généralement plus sensibles à l'aspect esthétique.

C'est possible de se faire aider pour ne plus se ronger les ongles ? Bien sûr. Quelques pistes pour tenir bon :

- Passer une sorte de «contrat» avec nos parents en instaurant des récompenses si on tient le coup, semaine après semaine,
- Le vernis amer (en pharmacie), donne parfois de bons résultats, le goût est très dissuasif,
- Si on est particulièrement anxieux : des séances de relaxation peuvent aider aussi à gérer notre stress,
- Pour les filles, se poser des faux ongles.

Si ce geste (se ronger les ongles) est associé à d'autres tics, on peut en parler avec son médecin traitant qui pourra nous orienter vers un spécialiste. Il proposera des exercices visant à prendre conscience de ces gestes parasites. Quelquefois, cela permet de mettre des mots sur nos petits soucis, ou de comprendre ce qui nous empoisonne la vie et de détecter à quel moment ce comportement à lieu.