

## Le cauchemard des ongles rongés - 1/1

**Vous en avez marre de vous ronger les ongles mais vous ne savez pas comment arrêter ? Quelques méthodes pour vous aider...**

Comme moi et bien d'autres personnes, vous vous rongez les ongles ? Vous en avez marre de ces moignons au bout de vos doigts ? Vous avez raison, car, dans quelques années, ces derniers risquent d'être boudinés par "l'activité intensive" de vos dents. Mais il n'est jamais trop tard pour arrêter !

Voici quelques méthodes plus ou moins efficaces, avec leurs qualités et leur défauts...

### Les comparatifs des méthodes

La volonté... Et le petit cadeau à la fin !

Vous pouvez évidemment vous motiver, si vous avez une forte volonté, par la promesse d'un cadeau (un vernis mesdemoiselles ?) ou même de vos jolis ongles lisses et arrêter ainsi. Cela dit, si vous avez trop l'habitude de vous ronger les ongles, vous vous y remettrez dès que vous n'y penserez pas. Une solution utile, certes, mais pas pour les acharnés ou ceux qui oublient les promesses qu'ils se font ! ^^

Le vernis amer

Solution soi-disant miracle, elle est peut-être utile au début mais... On s'y habitue et il finit par ne plus nous gêner. En plus, c'est pas terrible à la cantine car le goût amer se répand partout ! Et le pain au vernis c'est... Pas terrible.

### Les sparadraps au bout des doigts (hé oui, carrément !)

Pas très esthétique, c'est sûr, mais pourquoi pas à la maison (non, non, pas le jour où vous organisez votre soirée d'anniversaire !) ? C'est *la* solution radicale, qui préservera vos ongles à coups sûr ! (si vous vous mettez à ronger le sparadrap, recouvrez le de vernis amer ^^)

Vous pouvez aussi...

*Mettre un peu de vernis*, même transparent ou très clair, après avoir arrêté : non seulement vos ongles seront superbes, vous décourageant de recommencer, mais le vernis a un certain goût et une certaine épaisseur qui protège vos ongles des terribles rongeurs !

*Supprimez les causes de stress !* C'est le stress qui détériore vos petits bouts de kératine. On, d'accord, vous ne pouvez pas arrêter le lycée. Mais vous pouvez être moins stressé en vous or-ga-ni-sant ! Plans, emplois du temps, carnets de notes, rappels partout, si vous pas oublié de faire vos devoirs, vous n'aurez pas à vous ronger les ongles en attendant la réaction du prof !

Une dernière chose avant que je n'aille essayer mes propres conseils : **Bonne chance !**