

Pour une année sans stress au lycée

Dès la seconde, les lycéens doivent faire des choix essentiels. Des démarches génératrices d'angoisses pour les élèves et leurs parents.



Les lycéens et leurs parents sont plongés dans les arcanes de l'orientation dès la seconde. Georges Robert/La Provence/MaxPPP

Le jour de la rentrée en première de Valentine, 16 ans, c'était la soupe à la grimace. En cause : ses profs dans les trois matières de spécialité qu'elle a choisies notent « *durement* », croit-elle savoir. « *Alors que je travaille beaucoup, je serai désavantagée par rapport aux autres car je n'aurai jamais une bonne moyenne en contrôle continu. Je n'aurai donc peut-être ni le bac ni rien sur Parcoursup !* »

Le lycée en 2022 n'est plus seulement le temps des copains : c'est aussi celui de l'inquiétude, comme en attestent de nombreuses études. Toutes décrivent une jeunesse stressée, parfois jusqu'à une réelle souffrance (*lire La Croix du 18 janvier*). Le système scolaire ne serait pas complètement étranger à ce malaise, alors que la réforme du bac et Parcoursup ont accentué la compétition, par l'importance accrue qu'ils accordent au contrôle continu dans l'orientation post-bac.

Résultat : un air sérieux flotte désormais sur un âge jusque-là insouciant, au désarroi de certains parents. « *En fin d'année dernière, la direction du lycée a envoyé un mail aux parents pour déplorer le stress des élèves et un esprit de compétition désormais exacerbé*, raconte Laetitia, dont le fils entre en seconde cette année dans un lycée parisien. *Du coup, ma question est : jusqu'où faut-il pousser nos ados ? Faut-il leur demander l'excellence parce que les enjeux sont importants ou au contraire les laisser vivre leur vie de jeunes avec insouciance ?* »



Valérie affiche son inquiétude. Son fils, élève de terminale, se destine à Sciences Po. « *Mais seuls les dossiers scolaires parfaits sont retenus* », déplore cette Parisienne, selon qui « *l'époque ne permet plus ni les erreurs de jeunesse ni les tâtonnements* ». Agrégée elle-même, elle se souvient d'avoir peu brillé dans sa jeunesse : « *Élève moyenne, j'ai décroché le bac au rattrapage. Mon parcours ne serait plus possible aujourd'hui.* »

Face au sentiment que tout se joue de plus en plus vite et de plus en plus brutalement, que peuvent les parents ? « *Avant tout, garder leur stress pour eux* », suggère la conseillère d'orientation Sophie Rouzeaud, membre du réseau [TonAvenir](#). Car le nouveau bac, très différent de celui qu'ils ont passé, les déstabilise peut-être plus que leurs enfants. « *C'est clairement toujours eux qui poussent la porte de mon bureau* », sourit-elle.

Autre conseil : « *Ne pas raisonner en termes d'échéance. Beaucoup de familles disent à leur ado : " Il va falloir s'occuper de ton orientation parce qu'on va nous le demander. Quand on parle de Parcoursup, on ne parle que de dates, ce qui est hyperstressant* », avance encore la conseillère d'orientation. À l'inverse, dans l'idéal, il faudrait commencer à penser au parcours de vie souhaité très tôt.

Pour cela, démarrer, dès la seconde, un questionnement comme l'impose le nouveau système n'est pas une si mauvaise idée, soulignent différents professionnels, à condition néanmoins de ne pas mettre le curseur trop haut. Nul besoin de savoir, à 15 ans, quel métier précis on veut faire. « *À cet âge-là, aujourd'hui pas plus qu'hier, un lycéen doit savoir s'il veut être ingénieur en génie thermique, par exemple. Il suffit d'identifier de grands domaines d'intérêt et des attentes générales pour sa vie future.* »

Là encore, les parents ont pleinement leur rôle à jouer, pour se poser avec leur enfant et parler d'avenir en termes concrets. T'imagines-tu assis dans un bureau toute la journée ? Veux-tu gagner beaucoup d'argent ? Acceptes-tu les ordres facilement ? Ils sont sans doute les mieux placés pour trouver le bon moment pour aborder ces sujets avec des adolescents souvent fuyants dès qu'il s'agit de parler d'eux.

Surtout, les parents peuvent se rassurer : malgré sa mauvaise réputation et s'il est plus complexe qu'autrefois, Parcoursup n'est pas si injuste, renchérit Sophie Laborde-Balen, la fondatrice du réseau [TonAvenir](#). « *Les établissements transmettent aux formations du supérieur une fiche avenir dans laquelle ils appuient ou non les vœux de l'élève. Ce document personnalisé compte beaucoup. C'est là que les qualités personnelles, le sens de l'effort, l'assiduité au long cours peuvent jouer beaucoup.* »

Ensuite, il faut relativiser l'importance des choix faits à 15 ans car ils impacteront sans doute moins qu'auparavant la destinée des futurs adultes, selon cette spécialiste de l'orientation. « *Dans un monde du travail qui se renouvelle très vite, on choisit, en fait, au lycée une voie pour dix ou quinze ans. Il y aura de nombreuses passerelles, plus tard* », assure-t-elle. Une précision que les ados, peu enclins à se projeter dans le long terme, apprécieront sans doute.

Le réel défi qui s'offre aux familles serait, d'ailleurs, d'accepter cette plus grande volatilité des trajectoires et de comprendre qu'elles peuvent moins qu'autrefois « programmer » l'avenir de leur enfant, renchérit le psychiatre Patrice Huerre (1). « *Longtemps, la fierté des parents a été que leurs enfants prennent un jour leur relève. Puis ce schéma traditionnel a volé en éclats, quand les parents ont ensuite permis à leur enfant de trouver leur propre voie. Mais aujourd'hui, tout change à nouveau, alors que les mutations de l'économie s'accélèrent.* »

Les parents doivent donc réinventer leur rôle. Il ne consiste plus à creuser un sillon pour l'enfant mais à encourager sa capacité de rebond et d'adaptation, qui pourraient être les compétences très utiles dans le monde de demain. « *Cela passe par une attitude encourageante : valoriser ce que l'ado sait faire, soutenir sa curiosité, ses talents non scolaires, etc.* », illustre Patrice Huerre. Pour autant, les parents ne doivent pas passer d'un extrême à l'autre, d'un « *fais ce que je veux* » à « *décide*

de tout, tout seul » . « Les parents doivent être une sorte de point d'appui pour le lycéen. Ils doivent offrir une ossature, organiser l'orientation, et ne pas hésiter à dire ce qu'ils pensent de tel ou tel projet, car leur avis compte beaucoup plus que ce que l'ado veut bien admettre », résume le psychiatre. Sur ce point au moins, rien ne change de génération en génération.

(1) Auteur de Comment l'école s'éloigne de ses enfants. L'alerte d'un pédopsychiatre, Nathan, 2022, 172 p., 14.90 €.