

Le stress de la rentrée



Les vacances sont finies, une nouvelle année commence ! T'as la boule au ventre ? Du mal à trouver le sommeil ? Ça cogite dans tous les sens ? Quelle tenue, quel prof, quelle classe ? Au secours, tout t'angoisse ! Dur, dur, tu préférerais peut-être que les

vacances ne s'arrêtent jamais.

Reprendre le rythme, dans un nouveau contexte plein de surprises...

Et si tu avais « tout oublié » pendant les vacances ? Où sont passés les théorèmes de Pythagore, Thales and co., les règles de grammaires, les verbes irréguliers d'anglais, ... ? Pas de panique, tout ça est resté quelque part au fond de ta tête, tu reprendras le rythme des cours au fur et à mesure !

Pas facile d'intégrer une nouvelle classe sans ta bande de potes, de découvrir ton emploi du temps avec ce prof si sévère 6 heures par semaine... Nouvelle année, nouvel environnement, avec son lot de surprises plus ou moins agréables ! Si tu redoubles, cela peut être d'autant plus compliqué. Vas-tu garder tes copains de toujours ? Vas-tu devoir t'en faire d'autres ? Comment trouver ta place dans cette classe d'inconnus d'un an de moins que toi ? Autant de questions qui se posent. Pas de panique, le contexte est nouveau, mais cela peut être l'occasion de faire de nouvelles et belles rencontres ! 

Un peu de soutien, ça fait du bien !

Si tu appréhendes ta rentrée avec la boule au ventre et la

crainte de ne pas être accepté(e) par le groupe, ou que certaines personnes [te pourrissent la vie](#), c'est important de réussir à en parler.

De façon générale, si ça ne va pas, si tu te sens seul(e) et un peu perdu(e) avec les nouveautés de la rentrée, ne garde pas tout ça pour toi. **S'exprimer ça fait du bien, ça soulage, et ça aide à se rendre compte qu'on n'est pas tout seul.** Tes proches sont sans doute tout aussi stressés à l'approche de la rentrée (même tes parents et tes profs !), ils pourront comprendre ce que tu ressens. Et peut-être que tes amis sont dans la même situation que toi, vous pouvez vous serrer les coudes ! Donne rendez-vous à un pote pour y aller ensemble les premiers jours, propose un ciné, une piscine, un tour en VTT à tes ami(e)s. Ce n'est pas parce que c'est la rentrée, qu'il faut tout arrêter !

Commencer une nouvelle année c'est aussi raconter ses vacances, retrouver ses amis, faire des rencontres, retrouver [les petits plaisirs de rentrée](#), reprendre [ses activités extra-scolaires](#) ou en découvrir de nouvelles, apprendre de nouvelles choses... Entre retrouvailles et découvertes, ça peut être sympa ! Prend une respiration profonde et rappelle toi que la rentrée ce n'est qu'un jour dans l'année ☒

Et puis si tu as besoin d'en parler, nous on est toujours là. N'hésite pas, on est joignables tous les jours de 9h à 23h au [0800 235 236](tel:0800235236) ou par ch@ (22h). C'est anonyme et gratuit.

Bonne rentrée ☐