

## 8 conseils pour réussir sa rentrée scolaire et bien commencer l'année

Paris, le 19 août 2025

De nombreux élèves abordent la rentrée en douceur, percevant le premier trimestre comme étant surtout destiné aux révisions. Pourtant, s'investir dès les premiers jours s'avère payant pour réussir son année sans trop de difficultés.

Les 100 premiers jours qui suivent la rentrée (le premier trimestre), c'est non seulement une période d'évaluation scolaire qui comptera pour l'ensemble du bulletin - élément particulièrement important en Terminale puisque seuls les 2 premiers trimestres seront pris en compte dans Parcoursup -, mais c'est aussi le moment de s'adapter à un nouvel environnement, à de nouveaux professeurs, à de nouvelles activités.

C'est aussi, pour certains, le moment où commencent des réflexions liées à l'orientation.

Alors comment faire de ces 100 premiers jours un tremplin pour réussir votre année ?

Voici 8 conseils pour démarrer l'année en confiance et sur de bonnes bases :

- 1) **Avant la rentrée, (re)prendre les bonnes habitudes** : se coucher plus tôt, préparer son matériel et son espace de travail, **fixer un cadre clair pour le moment des devoirs**. Concernant ce temps dédié aux devoirs, mieux vaut le définir avec l'enfant et en faire un rituel, dont l'heure et la durée ne dépendent ni de l'humeur des parents, ni de celle des enfants.
- 2) **Organiser et valoriser son temps d'activités extrascolaires** : définir avec l'enfant l'ensemble de ses activités, et notamment les activités extrascolaires dans lesquelles il a envie de s'investir, ou qu'il souhaite découvrir. Les activités extra-scolaires le nourrissent, l'aident à développer des compétences utiles à l'école et dans la vie, et sont aussi précieuses pour son équilibre. Il est important de ne pas les négliger.
- 3) **Identifier et désamorcer les vecteurs de stress**. Nouvel environnement, nouvelles attentes des professeurs, échéances en termes de choix d'orientation et/ou d'examens, stage à venir... : il est important que les parents écoutent les appréhensions des enfants pour qu'ils se sentent soutenus, puis qu'ils les accompagnent autant que possible. Cela peut prendre plusieurs formes : faire le chemin ensemble avant la rentrée jusqu'au nouvel établissement, échanger avec d'anciens élèves de cet établissement, ou avec des parents d'élèves, ou encore avec un conseiller d'orientation.

- 4) **Réduire son temps d'écran** pour reprendre une cadence plus scolaire et, surtout, choisir ses contenus avec soin. Certains supports (en particulier les réseaux sociaux) ont un impact négatif démontré en termes d'attention, de motivation, et d'estime de soi.
- 5) **Aborder le sujet de l'IA.** Avec les collégiens et les lycéens, c'est un sujet à aborder : demandez-leur s'ils les utilisent, et si c'est le cas, prenez un moment pour leur expliquer le fonctionnement des outils type ChatGPT, leurs atouts lorsqu'ils sont bien utilisés, y compris pour la scolarité, et leurs limites, notamment en ce qui concerne l'apprentissage. Mieux vaut en parler car ces outils vont peu à peu faire partie de leur quotidien, notamment scolaire.
- 6) **Suivre les notes de son enfant.** S'intéresser au quotidien de son enfant en lui posant des questions et en utilisant l'application de l'école comme Ecole Directe, Pronote... est une condition sine qua non pour éviter le décrochage. 99% des élèves qui décrochent ont des parents qui ne regardent pas leurs notes. « Attention cependant à ne pas orienter vos questions uniquement sur ce sujet des notes, ni à devenir accro aux applis scolaires pour les suivre, au risque de générer trop de stress et peut-être à terme une attitude de rejet de la part de votre enfant », précise Manon Dauzat, coach scolaire chez Acadomia.
- 7) **S'appuyer sur ses centres d'intérêts.** Votre enfant adore l'anglais mais il déteste l'histoire ? N'hésitez pas à tirer parti de ses passions pour l'entraîner vers d'autres terrains. Il existe par exemple de nombreux podcasts en langue anglaise sur des sujets d'histoire, cela peut-être une bonne porte d'entrée pour l'intéresser à cette matière. Une passion pour la lecture de mangas peut également être mise à profit : sciences, histoire... de nombreux ouvrages traitent de sujets en liens avec les programmes scolaires !
- 8) **Découper ces 100 jours en plusieurs phases :**
  - De la rentrée jusqu'aux vacances de la Toussaint : prendre un bon départ. Les premières notes sont importantes car elles pourront être une source de motivation et de confiance en soi pour votre enfant, ce qui l'encouragera à s'investir et à persévérer pour la suite.
  - Les vacances de la Toussaint : ces vacances arrivent tôt et pourtant le besoin de se reposer est déjà bien présent. Attention toutefois à ne pas couper complètement pendant deux semaines car c'est le moment idéal pour faire le point et ne pas laisser les difficultés s'installer. Après les vacances, le rythme va s'accélérer.
  - Après les vacances de la Toussaint, la luminosité commence à diminuer, ce qui peut influencer plus ou moins fortement le moral et la motivation. « Or c'est le moment où il faut pouvoir monter en puissance de travail, notamment pour les classes à examen. Pour les plus grands, c'est aussi souvent à ce moment-là que les premières discussions autour de l'orientation émergent. Ce sujet est devenu un vecteur de stress très important pour les parents comme pour les ados, à ne pas minimiser. » explique Manon Dauzat. Des solutions

existent pour se faire accompagner dans ses réflexions et la visite de salons et d'écoles s'avère aussi souvent utile.

*« Trop souvent nous sommes appelés au secours par les parents pour sauver l'année scolaire de leur enfant après le bulletin du 1<sup>er</sup> trimestre. Résultat, les notes remontent dans la majorité des cas, mais l'enfant doit énormément s'investir pour retrouver une confiance et une estime de soi. L'anticipation constitue la meilleure solution pour aider son enfant à prendre du plaisir à étudier et à aller à l'école. En cas de difficultés prévisibles, ou dès les premiers signaux de décrochage, mettre en place un accompagnement scolaire permet de prendre de bonnes habitudes, d'entretenir la motivation et de maintenir le rythme. Un stage de révisions pendant les vacances peut aussi permettre de combler les lacunes avant qu'elles ne s'installent trop profondément »,* ajoute Aurélie Poulin, responsable du service pédagogie chez Acadomia.

### **À propos d'Acadomia**

Avec 120 000 élèves suivis chaque année, Acadomia est l'entreprise éducative numéro 1 en France et un partenaire éducatif de référence pour les familles. L'entreprise a trois activités principales :

- Le soutien scolaire, l'orientation et la préparation à l'enseignement supérieur : à domicile, dans ses 110 centres pédagogiques partout en France, et en ligne (cours particuliers et cours collectifs interactifs),
- L'enseignement : anglais, méthodologie, soft-skills et scolarités complètes (six collèges-lycées dont un programme de scolarité complet, 100% en ligne),
- La formation pour adultes.

Forte d'un million d'élèves accompagnés depuis sa création par ses 550 conseillers pédagogiques et ses 20 000 enseignants partout en France, Acadomia poursuit une mission claire : apporter à chacun l'accompagnement et les solutions nécessaires à l'accomplissement de son potentiel et de ses objectifs.

### **Contact Presse :**

Cyrille Lachèvre, Verbatee  
06 20 42 12 08  
c.lachevre@verbatee.com