

## **Le stress de Parcoursup n'est pas une fatalité !**

La première phase de Parcoursup, dite de « Consultation » débutera le 17 décembre 2025. Pour de nombreux élèves, et leur famille, cette date marque également le début d'une longue période d'incertitudes et, parfois, de tensions.

Une étude récente\* souligne que 84% des candidats jugent en effet la procédure stressante et certains points alimentent en particulier le stress des jeunes et de leurs parents :

- 1 lycéen sur 3 seulement estime la plateforme juste et équitable
- 1 lycéen sur 2 la juge insuffisamment transparente.

L'enquête, menée par Acadomia\*\* auprès de 1 500 parents de lycéens nous apprend en parallèle que :

- 63% des parents de collégiens et lycéens se déclarent très préoccupés par Parcoursup
- Et 24% assez préoccupés par l'orientation de leur enfant.

Heureusement, plusieurs éléments permettent de diminuer ce stress et d'avancer de manière constructive aux différentes étapes de Parcoursup.

### **En finir avec le mythe d'un “algorithme boîte noire”.**

- Pour commencer, **aller sur la plateforme dès que possible** : cela permet de la démystifier et de se familiariser avec son fonctionnement et son ergonomie. C'est le meilleur moyen d'arrêter de fantasmer une étape qui serait forcément difficile.
- Parcoursup est une mine d'informations. Quelle que soit la filière, elle donne accès à toute l'offre de l'enseignement supérieur français. Au cours des dernières années, la plateforme s'est transformée pour tendre vers une meilleure appropriation par les utilisateurs. L'information et l'offre d'enseignement supérieur rassemblées en un seul point d'entrée accessible à tous n'existait pas il y a quelques années. Aussi, plutôt que de craindre la plateforme, considérons-la comme un atout.
- Il y a plusieurs missions à accomplir successivement sur Parcoursup : une bonne façon de faire baisser le stress d'une manière générale est de découper un projet en plus petites étapes. Vous n'êtes pas obligé de créer votre compte et de saisir vos vœux le même jour !
- Et enfin : « Ce n'est pas la plateforme qui décide de qui ira étudier dans quelle école : elle agit comme un simple intermédiaire entre les candidats et les établissements. Il est essentiel de

garder à l'esprit que ce sont les établissements qui analysent les candidatures avec leurs propres critères. La « boîte noire » Parcoursup n'existe donc pas ! » rappelle Karine Baloche

## Ne pas avoir peur de se tromper !

- Le stress lié à Parcoursup touche surtout les 40% d'élèves de terminale n'ayant pas encore de projet professionnel précis. **Le premier conseil, dans ce cadre, serait donc de ne pas craindre de se tromper de voie.** Rares sont aujourd'hui les professionnels affichant une trajectoire linéaire, les rebonds forment la singularité d'une personne. Par ailleurs ajoute Karine Baloche, conseillère d'orientation Acadomia : « il existe de plus en plus de filières assez généralistes, qui permettent de ne pas s'enfermer dans un projet mais plutôt de développer une culture générale. Les classes prépa bien sûr, mais aussi des portails de licence (ou des doubles licences), et les CPES (cycles pluridisciplinaires d'études supérieures).
- Rendre le projet concret, notamment en participant aux journées portes ouvertes des établissements pour échanger avec les étudiants, les professeurs et les équipes pédagogiques peut aider à sortir du questionnement et des ruminations éventuelles, tout en précisant son projet !
- Garder en tête qu'il existe aujourd'hui de nombreuses passerelles destinées à aider les étudiants voulant changer de voie. Ces dispositifs peuvent rassurer les parents, qui n'en ont pas toujours connaissance car ils étaient beaucoup plus rares à leur époque.
- On peut aussi préparer des projets alternatifs qui donnent envie, comme des études pas directement liées au projet mais qui l'intéressent ou encore des expériences du type VIE (volontariat international en entreprise) ou séjour à l'étranger pour travailler et améliorer son niveau en langues (et sa maturité !)

« Bien sûr les décisions liées à l'orientation sont parmi les premières décisions « adultes » d'un adolescent et cela peut créer une pression au sein de la famille. Mais on peut aussi envisager le sujet de l'orientation comme l'occasion d'échanges passionnants et de moments de partage avec ses enfants... en se rappelant que les carrières seront de moins en moins linéaires et déterminées par le diplôme. Rappelons-le : on ne joue pas sa vie sur Parcoursup ! » résume Karine Baloche.

\* Baromètre Parcoursup 2025 de l'Institut CSA pour le ministère de l'Éducation Nationale de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche

\*\*Étude menée par Acadomia via son outil ConsumerLive en 2024.

## À propos d'Acadomia

Avec plus de 100 000 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 :

- L'accompagnement 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 de plus 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.

[www.acadomia.fr](http://www.acadomia.fr)

**Contacts Presse :**

**Verbatee**

Cyrille Lachèvre - 06 20 42 12 08 – [c.lachevre@verbatee.com](mailto:c.lachevre@verbatee.com)

Florence Bastien – 06 61 61 78 55 – [f.bastien@verbatee.com](mailto:f.bastien@verbatee.com)