

Que tu l'aimes ou que tu le détestes, ce lieu t'est forcément aussi familier que ta chambre. Tu y passes le plus clair de ton temps, parfois peut-être le plus sombre aussi.

Car il n'est pas toujours facile d'être collégienne ou lycéenne aujourd'hui. Même en n'ayant pas de gros souci particulier, on se retrouve parfois dans des situations compliquées. Le « milieu scolaire », comme on dit, est un lieu d'apprentissage à la fois intellectuel et social : tu y étudies le français, les maths, les langues... Tu t'entraînes aussi à vivre avec les autres – ceux que tu aimes comme ceux que tu n'aimes pas. Et cet apprentissage-là n'est pas moins important !



PHOBIE SCOLAIRE

Appelée également « refus scolaire anxieux », la phobie scolaire concerne 1 % des adolescents, et un peu plus les garçons que les filles. Ceux qui en sont atteints éprouvent un sentiment d'anxiété dévastateur à l'idée d'aller en cours : maux de ventre ou de tête, malaises, crises de larmes. Que l'établissement scolaire soit directement en cause ou pas, celles qui souffrent de ce type de trouble doivent absolument en parler à un médecin, scolaire ou de famille, afin de se faire aider. Parfois, sans aller heureusement jusque-là, tu peux être angoissée de partir le matin pour une raison précise et passagère (dispute avec une copine, élèves violents, mauvaises notes) : même alors, parles-en avec tes parents ou un adulte en qui tu as confiance ; il est toujours plus salutaire de dire sa peine.

Doubles études

Il te faut donc faire face sur les deux fronts à la fois : tu dois comprendre, étudier, retenir ; puis tu dois apprendre à te faire respecter, respecter les autres, trouver ta place, prendre la parole dans un groupe, si possible te faire des amis... toutes ces choses pour lesquelles il n'y a pas de cours ! Bien sûr, la plupart du temps, ces choses se font naturellement. Mais, quelquefois, c'est comme pour le moteur d'un scooter : il y a des ratés.

Les causes d'un malaise

Quand tu sens que tu manques d'enthousiasme pour partir en cours le matin, essaye de tirer les choses au clair au plus vite : as-tu un problème avec un professeur

LA RÉFORME DU LYCÉE

Reportée à la rentrée 2010 pour cause d'esprits lycéens échauffés (à l'heure où je complète ta Nouvelle Encyclo, rien ne s'est encore fait), les deux grandes idées de la réforme sont de diversifier les enseignements et d'assouplir les emplois du temps. La plupart des jeunes qui ont manifesté contre cette réforme à la fin de l'année 2008 n'en ont pas forcément lu le texte, mais ils expriment une très grande angoisse, justifiée, quant à l'obsession de la réussite scolaire. Aujourd'hui, le système est à la fois trop élitiste (avec une sélection très dure dans les grandes écoles, comme s'il n'y avait qu'elles pour s'en sortir dans la vie) et trop égalitariste (« On fait comme si tout le monde pouvait réussir dans toutes les filières », selon les mots du sociologue Olivier Galland). Le problème est que, plus on a peur de l'avenir, plus on redoute les changements !

(voir cette entrée) ou avec un autre élève ? Te sens-tu perdue dans une matière ? Stresses-tu à cause d'une interrogation ou d'un devoir ? Même si c'est évident, isole le problème posément : il est toujours plus facile d'affronter une réalité, même douloureuse, que l'impression diffuse que « quelque chose ne va pas ».

A bras-le-corps... et l'esprit

Si vraiment tu ne te sens pas bien quand tu es au collège ou au lycée, et que ça ne s'arrange pas avec le temps, ne laisse pas la situation se détériorer : parles-en immédiatement avec des copains ou des copines, mais aussi avec des adultes qui pourront t'aider à t'organiser, travailler, prendre de la distance et, enfin, te sentir mieux dans ton cadre de travail.

En tirer profit et en profiter

Parce que le collège ou le lycée, c'est aussi un endroit où s'épanouir : outre ce que tu apprends et qui t'enrichit (même si tu ne t'en rends pas toujours compte !), le milieu scolaire est un lieu où tu te fais des copains, des amis – dont certains pour la vie ! Tu y vis une vie qui ne regarde que toi... Même si tes parents ne te laissent pas énormément sortir, quand tu es en cours ils ne sont pas avec toi, et tu prends obligatoirement ton indépendance ! Tu t'ouvres au monde.

Conseils pour se sentir bien dans son collège ou son lycée

- Si tu trouves la cour bruyante et angoissante, surtout à ton arrivée dans un établissement scolaire que tu connais mal, ne t'oblige pas à y rester : trouve un endroit tranquille (pour lire, rêver, réfléchir, écouter de la musique), le temps que tu t'habitues. Progressivement, tu iras baguenauder dans les dédales du lycée.
- Renseigne-toi sur les activités parascolaires que tu peux exercer dans le cadre de ton collège ou de ton lycée : ateliers, sport, associations... Ce peut être un bon moyen de rencontrer des gens, de s'insérer dans un groupe et de prendre de l'assurance, tout simplement. Autrement dit, ça fait un bon entraînement !
- Quand tu souffres d'une situation (impossibilité d'être jamais tranquille, élèves violents, timidité...), essaye de trouver des gens qui sont dans la même situation que toi et faites face en groupe : à plusieurs, on se sent toujours plus fort(e)s.