

[tendanceouest.com](https://www.tendanceouest.com)

Rouen. Rentrée des classes : "Se préparer évite le stress", explique cette professeure

Margaux Fresnais

2-3 minutes

[Juline Anquetin Rault](#), professeure et fondatrice de l'institut pédagogique Anquetin Rault à Rouen, dévoile ses conseils pour [une rentrée réussie](#).

Quelles sont les astuces d'une rentrée sans stress ?

"Le stress est tout à fait normal. Pour bien préparer la rentrée, il faut comprendre ce qu'on attend de nous. Pour les classes à examen, c'est bien de regarder les épreuves. Au bac de français, il y a 4 gros thèmes : le roman, la poésie, le théâtre, la littérature d'idées. Vous pouvez créer des codes couleur pour chaque thème ou pour chaque matière, ça évite de se perdre. Organiser ses fournitures, son sac, vérifier son emploi du temps... Se préparer évite d'être stressé."

Est-ce indispensable de retrouver un rythme avant la rentrée ?

"Le sommeil est très important dans l'apprentissage et dans la mémorisation. Quelques jours avant, c'est bien de commencer à se recaler progressivement sur les heures de coucher et de réveil en lien avec l'école. On sait que le sommeil est primordial, surtout dans l'apprentissage."

Faut-il travailler pendant les vacances ?

"Les vacances d'été sont trop longues. Il faut utiliser ce temps pour faire des choses ludiques et d'apprentissage en utilisant des éléments du quotidien. Exemple, on va faire les courses, on doit diviser avec tous les copains. Combien ça fait ? Ça peut être un exercice. Pour les élèves qui ont des difficultés, il faut se remettre un peu avant dans le bain. On peut utiliser des vidéos sur YouTube comme Hedacademy ou faire des exercices avec des corrections sur [le site Toupty](#). 20 minutes par jour peuvent suffire. Ne faites pas des plannings que vous ne respecterez pas."

Avez-vous des recommandations pour les parents ?

"Si les parents sont stressés, les enfants le sont aussi. Pour certains, le scolaire c'est toute leur vie. Il faut sortir de ces questions : 'As-tu eu des notes ? Comment a été le contrôle d'histoire ?' Mettre d'abord du lien humain : 'Qu'est-ce que tu as préféré dans ta journée ? Qu'est-ce qui t'a fait vibrer ?' N'ayez pas peur. Le plus important c'est d'apprendre à votre enfant à s'adapter."