

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

Rouen. Pourquoi l'orientation est-elle une source de stress chez les lycéens ?

Margaux Fresnais

4-5 minutes

A partir du 19 janvier, les lycéens pourront formuler leurs vœux sur Parcoursup. Si 66% des jeunes se disent optimistes concernant leur avenir professionnel, 57% d'entre eux ressentent de l'anxiété à ce sujet, selon une étude d'OpinionWay. Un paradoxe qui s'explique avec le nouveau système de contrôle continu. Le stress ne porte plus sur l'obtention du diplôme mais sur la sélection post-bac. Pour Alexandre Jones, professeur d'un lycée du centre-ville de Rouen, le constat est sans appel : *"Avec le contrôle continu, 90% des élèves savent déjà s'ils ont le bac. Le stress s'est déplacé vers l'orientation et non plus sur l'épreuve finale."*

Une peur du choix dès la seconde

Pour certains, cette angoisse prend racine dès la seconde avec le choix des spécialités pour l'année de première. *"C'est stressant de choisir si tôt, on n'est pas assez matures, regrette Simon Christin, élève de seconde, si on prend de mauvaises décisions ça peut nous fermer des portes."* Joachim Lamouret, élève de première, dénonce un système qui pousse à la stratégie plutôt qu'au plaisir : *"On doit choisir des options qui fonctionnent entre elles, [pour satisfaire l'algorithme de Parcoursup](#) et pas forcément celles qu'on aime car sinon on ne fera rien plus tard."*

Cette anxiété peut se démultiplier à cause d'une [pression sociale et familiale vers les filières dites prestigieuses](#). Alexandre Jones observe cette tendance : *"Quand je demande qui veut faire médecine ou droit, de nombreux bras se lèvent."* Ces effets de mode, d'après ce professeur, créent une concurrence entre les élèves car il y a plus de demandes que d'offres. Jade Vigor déplore un manque d'accompagnement concret : *"C'est à nous de faire nos propres recherches, explique cette élève de seconde, ce serait bien d'avoir des témoignages d'anciens élèves pour se faire une réelle idée de leur parcours."*

Pourtant, il existe des dispositifs dans certains lycées avec des moments dédiés à l'orientation, tels que celui d'Alexandre Jones. "On essaye de les guider au mieux avec des réunions avec le professeur principal, la mise en relation avec d'anciens étudiants pour parler de leurs parcours. Il y a des informations sur Parcoursup et ils peuvent aller au CIO (Centre d'information et d'orientation) de Rouen", affirme-t-il.

A lire aussi. Face au stress de l'orientation cette psychologue donne des astuces pour garder le cap

Du 9 au 10 janvier, le Salon de l'Étudiant s'installe au Parc des Expositions de Rouen, de 9h à 17h. Cet événement accompagne les lycéens et étudiants dans leur orientation. Il permet également de se familiariser avec Parcoursup, la plateforme nationale de choix de formations pour la rentrée 2026.

Le Salon de l'Étudiant à Rouen

Du 9 au 10 janvier, le Salon de l'Étudiant s'installe au Parc des Expositions à Rouen, de 9h à 17h. Un événement qui souhaite accompagner les lycéens et les étudiants dans leur projet d'orientation ou de réorientation. L'inscription au salon est gratuite et obligatoire. Il est possible de s'inscrire directement sur le site [l'Étudiant](#).

Parcoursup en trois étapes

Depuis le 17 décembre, la première étape a ouvert. Il est possible de découvrir les 250 000 formations que propose la plateforme pour la rentrée de septembre 2026. Il est également possible de visualiser les chiffres d'accès à la formation et le profil des étudiants admis les années précédentes.

Du 19 janvier au 12 mars, il s'agit de l'inscription et de la formulation des vœux. Le 1^{er} avril est le dernier jour pour compléter son dossier et confirmer ses vœux.

A partir du 2 juin, il s'agit de la phase d'admission avec une phase complémentaire à partir du 11 juin. Cette phase prend fin le 10 septembre.