Quels conseils et astuces pour avoir un bon niveau au lycée, s’organiser et ne pas être stressé ? Bref réussir au lycée !

BMVR de Marseille – notre réponse *actualisée* **le 13/07/2026.**



Etudes. Jan Vašek de Pixabay

15 % des collégiens et 20 % des lycéens déclarent un sentiment de solitude selon **La santé mentale et le bien-être des collégiens et lycéens en France hexagonale. Résultats de l’Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances (EnCLASS) 2024**

publié le 10/07/2026 sur le site de santepubliquefrance.fr.
Le stress scolaire est un état de tension psychologique que les élèves peuvent ressentir face aux exigences de l'école, comme les devoirs, les examens ou la pression des résultats (peur de l'échec). Cela peut affecter leur bien-être mental, leur sommeil, leur motivation, et même leurs résultats scolaires. La peur de l'échec ou de ne pas être à la hauteur peut entrainer du stress scolaire.
Découvrez notre sélection avisée d'articles et d'ouvrages pour y dénicher les meilleurs conseils !

Les ressources proposées par les Bibliothèques de Marseille

Selon la classe où vous rentrerez au lycée septembre 2019, nous vous conseillons de vous abonner aux bibliothèques de Marseille : la carte est gratuite
Les bibliothécaires vous guideront pour vous fournir la bonne documentation disponible sur place à emprunter et utiliser nos ressources à distance. Il est notamment possible de lire un livre numérique, consulter la presse, regarder un film, écouter un concert, apprendre une langue, suivre des cours **en ligne…**

Sélection d'ouvrages

La Boîte à outils de la gestion du stress (2ème édition) par Gaëlle Du Penhoat, Dunod, 2023.
Résumé :
Prise de conscience de son niveau de stress, identification de ses causes, développement de la confiance en soi ou encore expérimentation de différentes techniques pour se détendre et évacuer les tensions, l'auteure propose des outils et des exercices de sophrologie pour agir sur les émotions, les

pensées et les comportements. Avec des compléments vidéo et audio en ligne. ©Electre 2021.

SOS, le nouveau lycée : réussir son orientation du collège au lycée et du lycée à l'enseignement supérieur par Bruno Magliulo, « L'Étudiant » éditions, 2019.
Résumé :
Une aide pour comprendre la réforme du lycée et du baccalauréat et choisir son orientation, de la sortie du collège à l'entrée dans l'enseignement supérieur. Elle indique les choix à opérer à chaque palier de sa scolarité, ses chances de réussite selon sa personnalité et ses projets, les possibilités de réorientation, ainsi que les droits des élèves et des parents. ©Electre 2019

La méthode LOL : ta réussite à l'école : 0 % stress, 100 % positif par Olivia Schaar, Éditions De Boeck Supérieur, 2018.
Résumé :
0% de stress, 100% positif ! Ou comment s'appuyer sur ses forces pour surmonter les difficultés d'apprentissage.
La méthode LOL est un véritable carnet de route de l'étudiant vers sa réussite scolaire. Rassemblant les dernières avancées des neurosciences, des intelligences multiples, de la PNL, s'inspirant aussi bien de la pédagogie positive que de la gestion mentale, utilisant de nombreux trucs et astuces, les auteures guident chaque élève vers sa recette personnalisée de réussite.

Contenus anti-stress et organisation en ligne

À télécharger : **le guide disciplinaire d'aide au travail personnel destiné aux élèves et à leurs parents** par les enseignants du lycée Blaise Pascal à Forbach.

Seconde générale : les clés pour réussir par le blog de la Marque Oxford, le 13/12/2023.

Sur le site **Fil Santé jeunes,** vous trouverez des articles sur le stress et des forums et services de soutien pour échanger et poser vos questions.

Ce numéro de la revue d'**Okapi** et son dossier téléchargeable : **Ados : à qui s'adresser quand ça ne va pas ? – Bayard Jeunesse**

La Fondation Jeunes en tête : site d'information où trouver des infos sur la santé mentale : **Comprendre la santé mentale – Fondation Jeunes en tête**

Également incontournable, le site web **L'étudiant** et toutes les informations pour le BAC, des tests, des articles des vidéos : **Faites-vous preuve d'organisation dans votre vie quotidienne ?**
De combien d'heures de sommeil as-tu besoin ?

Pour aller plus loin…

Climat scolaire et bien-être à l'école par le ministère de l'Éducation, Revue Éducation et formations, décembre 2015.
Extrait :

> *Le bien-être renvoie à un degré de satisfaction individuel, des élèves ou des personnels, dans différents aspects de la vie scolaire. Le climat scolaire, quant à lui, ne se réduit pas à un indicateur agrégé des niveaux de bien-être individuels. Sa définition fait intervenir des dimensions collectives, en rapport avec les relations entre les élèves, les enseignants, les parents, etc. Par ailleurs, le climat scolaire n'est pas observé en tant que tel : on ne peut en mesurer que les conséquences (nombre de faits de violence, taux d'absentéisme) ou recueillir le point de vue des différents acteurs. Or, même sur les facteurs les plus « objectifs », comme la qualité des locaux, les perceptions des intervenants au sein d'un même établissement peuvent varier très significativement, en particulier en fonction de leur profil, personnels de direction, enseignants et élèves.*