



« Vive la rentrée ! (ou pas) »

Look : trouvez votre style pour la rentrée !

Les vacances sont finies et il faut reprendre le train-train quotidien ! Mais chaque année c'est la même chose... choisir vêtements et accessoires pour le premier jour de cours, c'est parfois un vrai casse-tête. Voici quelques conseils :

« Une première impression se dégage très rapidement et se base essentiellement sur le non-verbal, c'est-à-dire le look et l'attitude. Les étudiants fonctionnent beaucoup par des codes et par tribus, et les professeurs les identifient également en les observant » explique Élisabeth Tricot, coach en look. Votre allure et vos vêtements reflètent donc une partie de vous-même.

Alors que dois-je mettre ?

Il suffit seulement de se sentir bien dans ses baskets afin de mettre toutes les chances

de son côté le jour J. L'idée c'est d'équilibrer sa tenue entre sa personnalité et sa neutralité. Lorsque vous choisissez votre tenue, posez-vous ces 3 questions : Est-ce que mon look est en accord avec ma personnalité ? Est-ce que je suis acceptable par rapport à mon choix d'étude ? Est-ce que je vais me sentir à l'aise toute la journée ? Attention ! tout n'est pas permis évidemment. Il ne faut pas oublier qu'il y a des règles vestimentaires lors de vos études. Il est préférable donc d'éviter tout ce qui est trop court, trop moulant ou trop décolleté afin qu'il n'y ait aucun préjugé de la part des profs, des élèves ou même du milieu professionnel.

4 conseils pour vaincre le stress de la rentrée

Après avoir passé deux mois au rythme des vacances, dur-dur de reprendre la cadence de la rentrée ! C'est fini les "grasses mat" et les soirées tardives, le retour en

force à l'école s'impose. Vous commencez une nouvelle année avec une nouvelle classe, un nouvel emploi du temps et de nouveaux professeurs.

Habituez-vous à de nouveaux horaires : Pour cela il n'y a pas de secret... il faut vous coucher plus tôt ! Idéalement, il faut dormir huit heures d'affilée pour pouvoir vous lever sans problème avant huit heures du matin. N'attendez pas le dernier moment pour faire vos achats de fournitures. En période de rentrée scolaire, les points de vente sont pris d'assaut et la circulation peut devenir difficile. Facteur de stress supplémentaire que vous auriez pu éviter si cela avait été fait plus tôt !
N'hésitez pas à poser des questions à vos



aînés : Si vous êtes intéressé par les programmes, interrogez ceux qui sont déjà passés par là, pour avoir une idée de ce qui vous attend, surtout si vous passez en classe d'examen.

Sortez et faites-vous plaisir : votre emploi du temps sera chargé dans les jours à venir. Pour vous aider à évacuer ce stress, profitez-en pour vous inscrire à une activité qui vous détendra (natation, yoga, danse, arts plastiques...)

Le phénomène incontournable !

Comment s'habille-t-on dans les différentes universités américaines ? C'est le nouveau « mini-phénomène » aux USA avec le site College Fashionista. C'est Amy Levin, un

jeune diplômé de 25 ans d'Indiana University, qui a lancé ce site en 2009. Le concept consiste à photographier et à décrire "les looks" des étudiants aux USA et partout dans le monde. Il répertorie, université par université, des centaines de tenues portées sur les campus américains, mais aussi canadiens, japonais, australiens... On compte aussi un établissement français, l'Américan University of Paris. Retrouvez ce site sur : www.collegefashionista.com et suivez-les sur Facebook et Twitter !

Les Phablets, l'équipement high-tech de la rentrée?

Après le smartphone et la tablette, bientôt la Phablet qui s'annonce comme le "must-have" de la rentrée 2013.

Eh oui ! Entre les tablettes de plus en plus petites et les smartphones de plus en plus grands, ce qui devait arriver arriva : la Phablet, contraction de « Phone » et « Tablet »

Avec un écran plus large, une meilleure visibilité et une qualité d'image accrue, les Phablets pourraient bien, en plus de détrôner les smartphones, remplacer les liseuses électroniques actuelles.

Pour vous les étudiants, l'avantage est multiple : un appareil au lieu de deux, donc une économie d'achat. Et puis vous pouvez aussi bien suivre vos cours sur une Phablet avec la prise de note du clavier intégrée, l'accès à des contenus interactifs ou encore le partage des documents avec vos camarades de classe. Un bon argument pour convaincre vos parents à la rentrée !

Jeanne Decronumbourg

