

# ID. MÉTIERS<sup>1</sup>

MON

ORIENTATION

c'est la Région !

**l'Essentiel n° 5**

## Orientation post-3<sup>e</sup>

*Le support "clés en main" pour vous, les parents !*



**L'ESSENTIEL N° 6  
POUR VOS ADOS !**

CLIQUEZ ICI

### MOTS-CLÉS

- > **ÉCOUTE** : accueillez les besoins et envies de votre ado avec bienveillance.
- > **ÉCHANGE** : dialoguez en écoutant mutuellement vos points de vue.
- > **IMPLICATION** : soyez aussi acteur-riche de l'orientation de votre ado, aux côtés des pros.
- > **SOFT SKILLS** : aidez-le-la à développer ses qualités et savoir-être utiles, quelle que soit la voie de son choix !

“

**Ayez confiance en  
vos ados, écoutez-les,  
accompagnez-les.**

”

**Christine Ropital**  
Chargée de mission à la Maison  
de l'Orientation de Toulouse



**La Région  
Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée



# ACCOMPAGNER VOTRE ADO DANS SON ORIENTATION

# COMMUNIQUEZ !

## QUELQUES CONSEILS-CLÉS

- **Votre ado peine à parler de son orientation ?**  
Essayez de comprendre pourquoi : appréhension du futur, indécision face aux opportunités multiples, crainte de renoncer à quelque chose en faisant un choix, peur de l'échec, démotivation générale... ? En cernant mieux ses freins, il sera plus facile d'enclencher sa réflexion. Nous avons tous et toutes déjà eu des doutes quant à nos décisions d'avenir : parlez-lui des vôtres pour le ou la décomplexer, et ainsi dédramatiser la situation.
- **Parlez-lui avec nuance de votre propre expérience**  
ou de celle des gens qui vous entourent – formations, réorientations... Les diplômes et spécialités ayant évolué, mettez davantage l'accent sur votre réflexion et vos ressentis.
- **Assurez-vous qu'il ou elle se connaît bien** pour être en mesure de choisir en fonction de ses motivations, sa capacité de travail ou encore sa personnalité.

**LES QUESTIONS À LUI POSER** *Pour ouvrir le dialogue !*

- « **Quels environnements d'études et de travail te donnent envie ?** »
- Montrez-lui des photos et vidéos d'universités, d'écoles, de bureaux en entreprise, d'usines, d'exploitations agricoles... pour l'aider à se projeter !
- « **Qu'est-ce que tu pourrais faire toute la journée sans jamais t'en lasser ?** »
- Il n'y a pas de mauvaise réponse ! Votre ado adore les jeux vidéo ? Sachez que ce secteur forme et recrute : en Occitanie, il représente 1 200 emplois et 145 entreprises. Il ou elle passe son temps libre à bricoler son vélo dans le garage ? Bonne nouvelle ! La filière vélo de la région est porteuse d'emplois grâce au développement des mobilités durables et des formations dans ce domaine.
- « **Quels sont les *soft skills* que tu penses avoir ?** »
- Il est important de valoriser ses qualités et points forts personnels pour lui faire réaliser son potentiel et prendre confiance. Rappelez-lui les projets réalisés en classe ou lors d'un stage, les talents et aptitudes qu'il ou elle démontre dans ses activités extrascolaires ou dans le cadre d'une passion, etc.

### 3 QUESTIONS À...

**Céline Ruffat** – Chargée d'information  
et animatrice des ateliers parents/enfants  
à la Maison de l'Orientation de Toulouse (MDO)

- **Quelles sont les attentes des jeunes vis-à-vis de leurs parents ?**  
Ils ne veulent pas que leurs parents leur mettent la pression : ils veulent qu'on leur laisse la possibilité de choisir eux-mêmes ce qui leur correspond. Faites-leur confiance et soutenez-les !
- **Quelles sont les erreurs à éviter lorsqu'on parle orientation avec eux ?**  
Rester sur des schémas qui ne sont plus d'actualité, leur mettre le doute, projeter ses propres attentes sur leurs choix, les comparer avec d'autres enfants, leur demander de but en blanc : « Qu'est-ce que tu veux faire plus tard ? »...
- **Comment aider un ado dans son processus d'orientation sans l'influencer ?**  
En étant un soutien et à l'écoute de ses souhaits ; en l'accompagnant pour mieux se connaître et pour mieux connaître ses centres d'intérêt ; en lui donnant une « culture métiers » (via des stages ou des rencontres avec des pros) et en lui permettant de se faire accompagner par des pros de l'orientation, afin qu'il ou elle puisse faire ses propres choix de manière éclairée.

# FAITES-VOUS ACCOMPAGNER

**Vous n'êtes pas seuls !**

- N'hésitez pas à vous appuyer sur les **acteurs de l'orientation près de chez vous** : Maison de l'Orientation, Centre d'information et d'orientation, psychologue de l'Éducation nationale de son collège... Prenez rendez-vous avec votre ado ! (Voir « LIENS UTILES » en p. 4.)
- Participez à des **activités en duo parent/enfant**, notamment dans les Maisons de l'Orientation, comme les ateliers « À la découverte des métiers ».

## LES OUTILS DE LA RÉGION

**Servez-vous des publications ID.MÉTIERs  
pour engager la discussion !**

## LES PUBLICATIONS POST-3<sup>E</sup>

- **L'Essentiel n°6**, qui donne les infos-clés directement à votre ado !
- Les **annuaires** (2 éditions par an), pour rechercher les formations post-3<sup>e</sup> ainsi que les établissements qui les proposent en Occitanie.
- Le **Guide voie professionnelle**, pour tout comprendre aux parcours pro.
- La **rubrique post-3<sup>e</sup> du Guide Web de l'orientation**, pour faire le plein d'articles inspirants, de conseils et de capsules vidéo : [www.laregion.fr/orientation](http://www.laregion.fr/orientation).



## POUR ALLER PLUS LOIN

- Les **Mags ID.METIERS**, pour découvrir les filières d'avenir en Occitanie, et les autres numéros de **L'Essentiel** (trouver son stage, la mobilité internationale, etc.).



## OÙ LES TROUVER ?

Toute la collection ID.MÉTIERs est en ligne sur  
[www.meformerenregion.fr/guides](http://www.meformerenregion.fr/guides).

**ID.STAGES**  
1 OCCITANIE

Parcourez ensemble la plateforme pour aider votre ado à **trouver son stage de 3<sup>e</sup>** : elle répertorie des offres et des conseils, mais pas seulement – elle fourmille aussi d'**infos** et de **vidéos métiers** pour s'inspirer !  
<https://idstages.laregion.fr/>

## LA TO-DO LIST DE L'ANNÉE DE 3<sup>E</sup>

septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet
SEPTEMBRE à DÉCEMBRE				JANVIER à FÉVRIER					JUIN	
Réfléchir à ses envies.				Formuler ses premières demandes.					Le conseil de classe rend sa décision.	
DES OUTILS DE LA RÉGION À CHAQUE ÉTAPE !										
SEPTEMBRE à JANVIER						MARS		MAI		Début JUILLET
<b>Rechercher son stage de 3<sup>e</sup> :</b> Plateforme ID.STAGES Occitanie • Ateliers en MDO • Opérations « Mission stages » dans les MDO (octobre)						Le conseil de classe donne un 1 <sup>er</sup> avis.		Indiquer ses vœux définitifs et faire ses demandes d'affectation.		Réception du résultat d'affectation et inscription !
SEPTEMBRE à JUIN										
<b>Découvre le champ des possibles :</b> <i>Salons de l'enseignement sup (janvier) • Rencontres ID.MÉTIERS (septembre à juin) • ID.MÉTIERS – L'événement (octobre à janvier) • Journées portes ouvertes (février à avril) • Immersions en lycées (janvier à avril) • Mini-stages (septembre à avril) • Guides et mags ID.MÉTIERS (septembre à juin)</i>										

# APPEL À CONTRIBUTIONS !

Des outils faits pour vous et avec vous !

- Rendez-vous sur l'« Espace parents » du **Guide Web de l'orientation post-3<sup>e</sup>** ([www.laregion.fr/-Espace-parents-post3e-](http://www.laregion.fr/-Espace-parents-post3e-)). Nous prenons en compte vos besoins pour faire évoluer nos rubriques et leurs contenus. Des infos vous manquent ? Vous aimeriez lire des articles sur des thèmes spécifiques ? Vous souhaitez témoigner sur votre expérience dans cet espace ?
- Vous seriez intéressé-e par des « **cafés des parents ID.MÉTIER** », en présentiel ou distanciel (visio), au cours desquels nous pourrions régulièrement échanger ?

## CONTACTEZ-NOUS !

Toutes vos idées sur les publications ID.MÉTIER sont bienvenues !  
Écrivez-nous à [orientation.idmetiers@laregion.fr](mailto:orientation.idmetiers@laregion.fr) pour nous faire part de vos questions et suggestions.

- Proposez des offres sur la plateforme ID.STAGES et permettez aux élèves de 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> (et aussi 2<sup>de</sup> !) de vivre votre profession au quotidien, de découvrir votre environnement de travail et d'approcher les différents métiers qui sont à l'œuvre dans votre entreprise.
- Et si vous deveniez ambassadeur-riche métier ? Faites découvrir votre profession aux jeunes collégiens et lycéens dans le cadre de rencontres en visio, en classe ou lors d'événements d'orientation. Pour plus d'infos, n'hésitez pas à prendre contact avec [martin@myfutu.re](mailto:martin@myfutu.re).



© Antoine Darnaud - Région Occitanie

## EN PRATIQUE

- Pour formuler les vœux d'orientation et d'affectation de votre ado, vous devrez vous connecter aux services en ligne « Orientation » et « Affectation » d'**ÉduConnect**. Son collègue vous communiquera toutes les instructions en temps voulu. Si vous avez des questions, rapprochez-vous de son ou sa prof principal-e.
- Pour consulter toutes les formations post-3<sup>e</sup>, en voie scolaire comme en apprentissage, vous pouvez déjà vous familiariser avec le catalogue 2024 (qui sera actualisé début avril 2025) sur : <https://affectation3e.phm.education.gouv.fr/pna-public/>.

## REPÈRES

Comment est travaillée l'orientation au collège ?

- En 5<sup>e</sup> : Exploration des différents secteurs par des visites d'entreprises, des interviews de pros et des enquêtes métiers.
- En 4<sup>e</sup> : Découverte des voies de formation avec une journée dans un lycée ou un CFA.
- En 3<sup>e</sup> : Visites de forums et salons, séances d'information, entretien personnalisé, stage de 3<sup>e</sup> (qui peut être réalisé dès la 4<sup>e</sup> dans certains collèges).

Et au lycée ? 72 heures annuelles en classe sont dédiées à l'orientation, et 265 heures sur les 3 années en voie pro sous statut scolaire. Désormais, un stage est également réalisé par les élèves de 2<sup>de</sup> générale et technologique en juin.

## LIENS UTILES

- Collection ID.MÉTIER : [www.meformerenregion.fr/guides](http://www.meformerenregion.fr/guides)
- Maisons de l'Orientation (MDO) : [www.laregion.fr/-maisons-orientation](http://www.laregion.fr/-maisons-orientation)
- Maisons de ma Région (permanences MDO) : [www.laregion.fr/-les-maisons](http://www.laregion.fr/-les-maisons)
- CIO : [www.meformerenregion.fr/structures-SPRO/centre-d-information-et-d-orientation-cio](http://www.meformerenregion.fr/structures-SPRO/centre-d-information-et-d-orientation-cio)
- Journées portes ouvertes des lycées : <https://tinyurl.com/JPOLycees>
- Guide national « Après la 3<sup>e</sup> » : [www.onisep.fr/orientation/le-college/apres-la-3-telechargez-le-guide-gratuit](http://www.onisep.fr/orientation/le-college/apres-la-3-telechargez-le-guide-gratuit)
- Plateforme ID.STAGES Occitanie : <https://idstages.laregion.fr/>