

# Orientation professionnelle en fin de lycée

Comment concilier pressions familiales, passions, vocations, talents, incertitudes, ... avec le choix d'un futur métier ? Ces questions sont celles de millions de lycéens et d'étudiants dans cette situation. Se questionner, ressentir un certain niveau de stress est normal ; c'est faire preuve de maturité, de lucidité, c'est vouloir donner un sens à sa vie professionnelle future.

**Une démarche méthodique d'orientation professionnelle doit vous permettre d'« y voir plus clair ».**

Avant de solliciter les conseillers d'orientation professionnelle et les professeurs, il faut d'abord « **se connaître soi-même** », identifier ses centres d'intérêt, ses passions, ses valeurs, ses talents ... pour ensuite découvrir les métiers qui nous correspondront le mieux.

**Viser d'abord ce qu'on aime faire**, explorer ses centres d'intérêts, connaître ses points forts, préciser ses valeurs sont les clés principales pour bien choisir son futur métier. Les pratiques sportives, artistiques, associatives, citoyennes et culturelles sont de bons laboratoires pour mieux se connaître « en action ». Mobiliser ses talents, ses passions, ses valeurs permet de s'inscrire dans une dynamique positive, plutôt que de choisir, par défaut, une voie très raisonnable ... pour tout abandonner déçu, déprimé quelques années plus tard.

**Mettre des mots** (précis) sur « qui on est », ce qu'on aime faire et ce qu'on réussit bien: un travail personnel aidés par des outils (ex : <https://fondationjeunesentete.org/trousse-ecoles/thematique-connaissance-de-soi/>) et des personnes. Echanger avec une tierce personne bienveillante et à l'écoute permet souvent de trouver des réponses à ses questions.

## Vers qui se tourner pour demander conseil ?

### 1- La famille : bonne ou mauvaise conseillère ?

**Un soutien émotionnel.** «Reconnaissons aux parents le premier rôle d'accompagnant au quotidien. Parce que, pour aider cette personne «pas encore adulte », ou bien, « adulte, mais si jeune », à faire ses choix, il faut trouver les moyens d'être à son écoute. En d'autres termes, l'entendre, le comprendre c'est ce qui permet de l'accompagner, de le soutenir, de lui donner confiance. C'est par là qu'il peut évoluer dans ses représentations, voire, ses a priori sur les formations, les écoles, la vie étudiante... C'est en ce sens qu'il est recommandé de l'accompagner sans se projeter à sa place. » <https://actao.fr/orientation-scolaire-et-le-role-des-parents/> C'est le scénario idéal.

Communiquer avec sa famille sur ses aspirations, ses motivations est utile pour échanger, discuter, confronter des opinions, mais... pas pour prendre ses décisions. Exemple : vous venez d'exposer votre projet d'études et professionnel à votre père, à votre grande sœur, ... et, vous entendez «il n'y a pas de débouchés dans cette voie-là », « ce n'est pas un métier, ÇA ! » « et tu vas faire quoi, si tu n'as pas le concours ?, ... »

Pas de panique, c'est assez « normal » comme réaction: les proches dans votre famille ne peuvent pas être neutres, ni objectifs : **Incompréhension, de leur part, des opportunités actuelles et à venir? craintes pour votre avenir professionnel ? crainte d'un déclassement social, financier, culturel pour vous ? craintes pour les éventuelles difficultés de cette poursuite d'études et de son financement ? deuils mal résolus de leurs propres rêves de carrière ou leurs erreurs personnelles de choix professionnel ? poids de la tradition professionnelle familiale (avocat de père en fils)? crainte d'un éloignement de leur milieu social (populaire), leur culture et leur mode de vie?, conflit de valeurs entre les 2 générations (réussite financière, statut social élevé vs équilibre de vie, accomplissement personnel)?**

Communiquer avec sa famille sur ses aspirations, ses motivations est utile pour échanger, discuter, confronter des opinions, mais... pas pour prendre ses décisions.

Votre famille peut jouer un rôle de « bêta-testeur »: vous pousser à clarifier votre projet, à approfondir et argumenter vos choix et ses conséquences (financières et autres), à affronter lucidement les critiques, les failles dans votre démarche, ...

Il ne s'agit donc pas de rejeter les conversations sur l'orientation avec sa famille, ses proches, mais d'échanger sur vos recherches, vos décisions d'orientation.

L'orientation ne se prescrit pas: cette vie à venir, c'est la vôtre, pas la leur.

### 2- Les structures d'aide à l'orientation

**Les structures d'aide à l'orientation** sont les premières pistes à suivre lorsqu'on cherche des ressources en orientation professionnelle. <https://inspire-orientation.org> <https://www.education.gouv.fr/reussir-au-lycee/les-lieux-d-information-de-l-orientation-4274> <https://www.smeno.com/blog/etudes-formations-revisions/orientation-post-bac-ou-se-renseigner/> <https://www.orientaction-groupe.com/qui-sommes-nous/bilan-orientation-collegien-lyceen-etudiant-parcoursup> <https://www.cidj.com>

<https://bernard-lefort-eps.fr>

**Le professeur principal et le psychologue de l'éducation** nationale de son établissement sont là pour vous accompagner  
*Vous pouvez également obtenir de précieux conseils auprès des professeurs dans les matières qui vous attirent, que ce soit les mathématiques, les langues étrangères, les arts, les sciences, etc.*

Les psychologues-conseillers d'orientation sont présents dans les collèges, les lycées, sur les campus universitaires.

L'Onisep et les Maisons de métiers peuvent aider à analyser les compétences et les talents <https://www.mon-cep.org>

Ces adultes sont qualifiés et bienveillants, ils vous conseilleront pour vous aider à faire des choix qui vous correspondent. En plus de leurs conseils, ils vous proposeront de passer divers tests d'orientation.

MAIS ils n'ont ni le temps, ni la vocation à diriger votre avenir.

### **S'orienter, choisir sa voie : c'est un vrai métier**

Faites un inventaire de vos compétences, de vos passions, de vos valeurs et de vos intérêts. Identifiez vos points forts et ce qui vous motive le plus.

**Le temps que vous consacrerez à votre orientation est un investissement pour votre avenir.**

#### **Prenez l'initiative.**

Rencontrez des professionnels travaillant dans les domaines qui vous intéressent. Posez-leur des questions sur leur parcours et leur carrière, les aspects positifs et négatifs de leur métier, et les compétences nécessaires.

Pour ceux qui l'acceptent, passez quelques jours en immersion avec eux est un excellent moyen de se confronter à la réalité d'une profession ... et à construire un début de réseau professionnel. Sollicitez le réseau professionnel de vos parents.

N'hésitez pas à essayer, à tester une activité pour la découvrir et vous faire une idée.

Chaque vision d'un métier est subjective et personnelle.

Participez à des salons d'orientation et des journées portes ouvertes pour découvrir les établissements d'enseignement supérieur et les formations proposées.

Considérez les perspectives d'emploi et les tendances du marché dans les domaines qui vous intéressent. Cela peut vous aider à choisir une carrière plus stable et en demande.

#### **Des pistes pour découvrir efficacement les métiers, leurs contextes de travail:**

- Le job d'été et pendant les vacances scolaires
  - Le bénévolat en associations <https://www.rnma.fr> (Les Maisons des associations au service de la vie associative locale)
  - Les journées portes ouvertes, les salons et les forums dédiés à l'orientation pro pour rencontrer des professionnels.
- Cela peut vous permettre d'ouvrir les portes vers des stages, des journées découvertes et des contrats de formation
- Les stages d'observation en entreprise

Il peut s'agir de stages d'observation d'une journée ou de « job shadowing » (organisées par Pôle emploi, missions locales, Cap emploi, structures d'insertion par l'activité économique (SIAE), conseils départementaux)

- Les filières de l'apprentissage combinant la formation théorique et le travail au sein de l'entreprise permettent de mieux comprendre les contraintes, les atouts, les valeurs d'un métier.

- L'année de césure. Sur Parcoursup, votre bac en poche, vous avez la possibilité de faire une pause avant même d'entrer dans l'enseignement supérieur. Une fois votre dossier rempli et votre liste de vœux saisie, validez votre demande de césure dans l'onglet "Année de césure" pour voyager et travailler à l'étranger, réfléchir à votre orientation de manière moins brusque.

### **Le droit à l'erreur, le droit à l'échec**

1 - En cas de doutes persistants, de peurs paralysantes, il est recommandé de se faire accompagner par un psychologue, un coach en orientation scolaire (ex : <https://futurness.com> ou un coach bénévole dans une association), afin d'analyser la connaissance de soi et de travailler sur la confiance en soi, tous deux nécessaires aux choix d'orientation.

Ces intervenants sont parfois sollicités par les parents comme remèdes à leur propre anxiété.

2- Même si on « se plante » dans son premier choix d'orientation, un échec n'est pas une fatalité. **Et il convient de l'analyser** « pourquoi et comment ai-je échoué ? » **et d'en tirer des leçons** (seul ou accompagné) pour en faire une étape constructive pour la réussite ultérieure. Les mentalités évoluent : des entrepreneurs, des sportifs osent maintenant parler de leurs échecs.

L'orientation professionnelle est donc bien un choix individuel ... mais il implique aussi les proches. Leur soutien moral est souvent nécessaire en cas de coup dur, de déception ou de besoin d'encouragement.

Sources:

<https://www.monster.fr/conseil-carriere/article/une-orientation-choisie-plutot-que-subie>

<https://www.welcometothejungle.com/fr/articles/orientation-professionnelle-famille-travail-allie>

<https://actao.fr/orientation-scolaire-et-le-role-des-parents/>

<https://lab.impala.in/connaissance-de-soi/>

<https://www.psycho-ressources.com/bibli/generations-x-y-z.html>

<https://www.dromadairemauve.com/anxiete-choix-carriere-causes-solutions/>

<https://theconversation.com/choix-detudes-orientation-professionnelle-donnons-aux-jeunes-le-droit-de-se-tromper-174930>

<https://bernard-lefort-eps.fr>