

Guide des parents

Accompagner l'orientation

1. LE RESSENTI PARFOIS CONFUS DE L'ÉLÈVE QUI S'ORIENTE



José, élève de 3^e

« Mes parents me demandent souvent ce que je veux faire plus tard. Je me suis déjà renseigné sur des métiers et des formations, mais je n'arrive pas à me décider. J'ai peur de me tromper, de ne pas choisir la formation qui me correspond. Je sens bien qu'ils veulent m'aider, mais je ne sais pas comment leur expliquer ce que je ressens. En fait, j'ai 15 ans et, pour moi, chercher une orientation maintenant, c'est un peu comme si ça "supprimait" ma jeunesse. C'est difficile de savoir qui je serai dans dix ans. »



Alice, élève de terminale

« Depuis mon entrée au lycée, je cherche ma voie. J'ai eu des idées, j'ai pensé avoir trouvé le métier de mes rêves puis j'ai changé d'avis. J'ai rencontré des professionnels de l'orientation, visité des établissements, discuté avec des étudiants, mais je n'arrive pas à me décider ! Je sens l'inquiétude de mes parents et aussi une certaine pression. J'ai tellement peur de les décevoir ! Comment leur faire comprendre que j'ai l'impression de faire le choix le plus important de ma vie ? »

La période de l'adolescence est le moment durant lequel une personne commence à construire son identité d'adulte. La question « Quel métier veux-tu exercer plus tard ? » peut être perçue comme « Quel/ quelle adulte veux-tu devenir ? » Cette interrogation peut générer des craintes et freiner toute démarche d'exploration, voire toute prise de décision.

Par ailleurs, les adolescents savent qu'ils vont devoir quitter leurs parents et prendre leur place dans la société. Toutefois, ils restent encore vulnérables. C'est pourquoi, à certains moments, ils expriment leur désir d'indépendance et à d'autres, ils cherchent la présence et le soutien de leurs parents pour se sentir en sécurité. Cette ambivalence peut expliquer pourquoi vous vous sentez parfois démunis en tant que parents, voire malmenés par votre enfant.

2. UNE DÉFINITION DE L'ORIENTATION

L'orientation peut être comparée à un chemin, elle se construit tout au long de la vie. C'est un processus qui amène à se questionner :

- sur soi, pour mieux se connaître (Qu'est-ce que j'aime faire ? Qu'est-ce que je veux faire plus tard ?...);
- sur le monde extérieur (lors de l'exploration des métiers et des formations).

Il s'agira ensuite de faire le lien entre soi, ses résultats scolaires, ses compétences, les professions et les formations.

Il n'existe pas qu'un seul chemin pour arriver à un même objectif, il est même possible de changer de projet au cours de sa formation et, plus globalement, au cours de sa vie. Les expériences que votre enfant vit et vivra, les rencontres qu'il ou elle fait et fera l'aideront à construire son parcours d'orientation.

3. QUELQUES IDÉES REÇUES À DÉJOUER

Voici 5 idées courantes sur l'orientation. Selon vous, sont-elles vraies ou fausses ?

Idée reçue n° 1 Avant de choisir son orientation, il faut connaître toute l'information sur les formations et les métiers .

Faux. Vouloir connaître en détail les formations et les métiers est illusoire. Il est surtout important de savoir faire le lien entre les formations, les professions et ses propres centres d'intérêt, ses valeurs et ses compétences. Mettre le questionnement sur soi en regard avec l'exploration de métiers ou de secteurs professionnels met le ou la jeune « en démarche » pour construire son projet d'orientation.

Idée reçue n° 2 Une seule orientation correspond au projet de mon enfant.

Faux. Un projet d'orientation évolue au cours de la scolarité et même de la vie. N'oubliez pas que votre enfant est un ou une adulte en devenir qui se questionne. Il ou elle vit des expériences qui vont nourrir ses projets. Il ou elle empruntera donc plusieurs chemins avant de s'engager plus précisément dans une voie de formation.

Idée reçue n° 3 Les professeurs et les parents savent parfaitement quelle orientation est la meilleure pour l'adolescent ou l'adolescente.

Faux. La proposition d'une solution toute faite ou l'incitation à suivre une formation vers laquelle le ou la jeune ne souhaite pas s'engager risquent de déboucher sur une déception voire un abandon d'études. Les professionnels de l'orientation et de l'éducation et les parents peuvent accompagner l'adolescent ou l'adolescente dans ses questionnements, ses démarches d'exploration et son cheminement, mais la prise de décision lui revient.

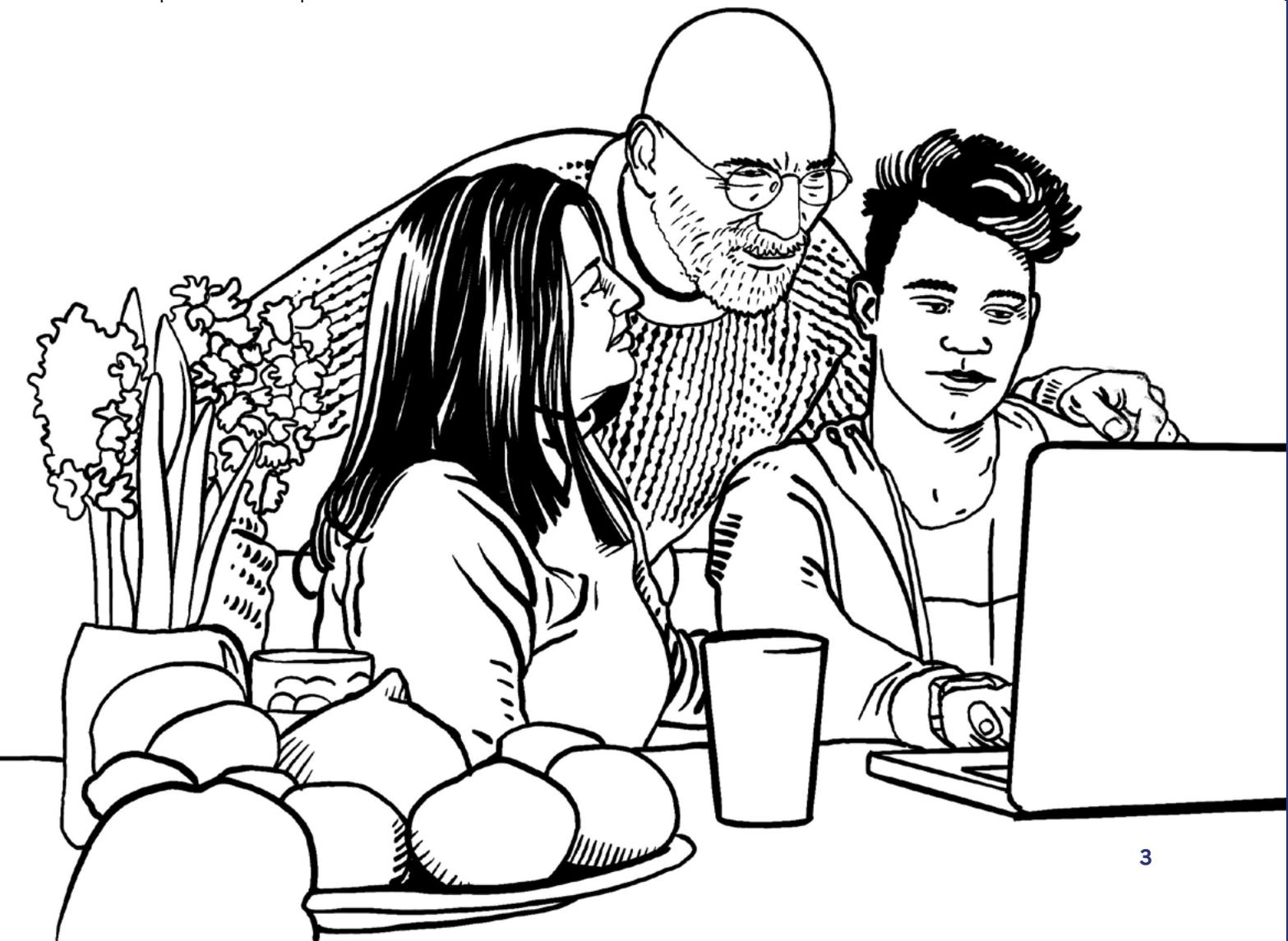
Idée reçue n° 4 Mon enfant doit faire le bon choix une fois pour toutes.

Faux. Trouver l'orientation qui lui convient ne garantit pas à votre enfant qu'il ou elle ne changera pas de projet au cours de son parcours de formation ou plus tard dans sa vie: des changements d'orientation et de formation sont possibles et certaines passerelles nécessitent de revenir en arrière. Par ailleurs, il faut garder à l'esprit que toute formation, même non terminée, permet d'acquérir des compétences et d'apprendre sur soi-même, elle nourrit donc le parcours de la personne.

Idée reçue n° 5 Les filles et les garçons ont les mêmes chances de réussite dans toutes les professions.

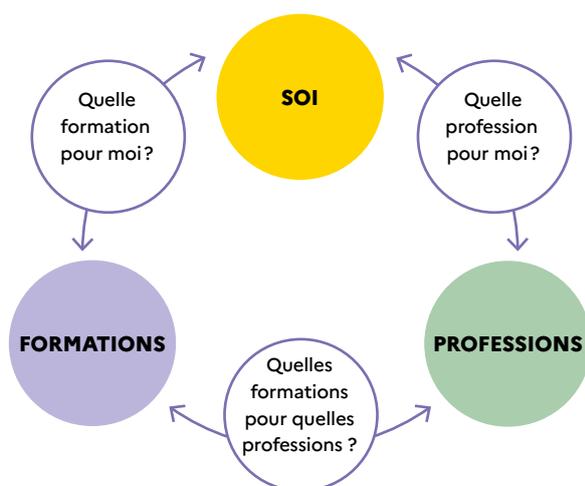
Vrai. Toutes les professions sont mixtes et chaque jeune peut s'orienter vers le métier qui lui plaît. Éviter l'autocensure dans l'exploration des formations et des métiers permet d'ouvrir les possibilités.

Ces 5 idées reçues sur l'orientation, que l'on peut aussi appeler « croyances », sont très présentes chez tout individu. Elles sont faites de pensées positives ou négatives basées sur des généralisations qui ne s'appuient sur aucune preuve. Elles concernent les formations, les professions, mais aussi sa propre personne. Elles peuvent bloquer les démarches d'exploration et de prise de décision. Prendre conscience de ses propres croyances permet de les dépasser et, souvent, d'envisager des professions et des parcours de formation auxquels on ne pensait pas auparavant.



4. PAS DE FORMULE MAGIQUE, MAIS DES COMPOSANTES ESSENTIELLES

En orientation, il n'existe pas de formule miracle, mais on considère souvent de manière schématique que trois composantes sont indispensables pour envisager un choix de parcours de formation ou de profession en accord avec soi.



Source: Les cahiers du CIO – UC Louvain (2022).

Pour les jeunes, l'exploration de ces trois composantes est essentielle, afin que l'orientation dans laquelle ils s'engagent fasse sens à un moment donné de leur vie.

5. DES COMPÉTENCES À S'ORIENTER QUI S'ACQUIÈRENT TOUT AU LONG DE LA VIE

« En moyenne, une personne change d'emploi entre 5 et 13 fois au cours de sa carrière, et la durée moyenne au même poste est d'environ 5 ans. Quant aux jeunes actifs d'aujourd'hui, selon France Travail (ex-Pôle Emploi), ils changeront d'emploi en moyenne entre 13 et 15 fois dans leur vie ! »

Pour votre enfant, s'orienter ne se limite donc pas à trouver le métier qui lui correspond, mais à développer les compétences qui l'aideront à construire un parcours et à faire des choix personnels et professionnels tout au long de sa vie.

• L'orientation, un parcours plutôt qu'un projet

Parler d'orientation en termes de parcours plutôt que de projet permet d'évoquer l'idée de mouvement, de cheminement, avec des essais, des obstacles et des bifurcations. Le terme « projet » renvoie à quelque chose de plus statique, comme des « arrêts sur image ».

• Les compétences, qu'est-ce que c'est ?

Les compétences sont une combinaison de « savoirs », de « savoir-être » et de « savoir-faire ». Par exemple : pour exercer l'activité professionnelle « vendre », l'individu devra faire appel à :

- des « savoirs » : connaître les techniques de vente, connaître les caractéristiques des produits que l'on vend, savoir les mettre en valeur ;
- des « savoir-être » : savoir faire preuve de persuasion, d'amabilité et d'attention, en toutes circonstances ;
- des « savoir-faire » : savoir accueillir les clients, savoir rendre la monnaie, etc.

Ces « savoirs », « savoir-être » et « savoir-faire » s'acquièrent et se développent dans le temps et dans différentes situations (école, stage, emploi saisonnier, activités extrascolaires, entre amis, etc.).

• Les compétences à s'orienter

Avant de penser « projet d'orientation », il faut songer « démarches d'orientation » : elles permettent à votre enfant d'acquérir des compétences utiles pour recueillir, analyser, organiser et hiérarchiser les informations qui feront sens pour lui ou pour elle. De plus, elles l'aideront à faire des choix pendant les périodes de transition (collège/lycée, lycée/études supérieures, études supérieures/vie professionnelle).

L'Onisep, en lien avec les universités Paris Cité et Paris Eiffel, a publié deux *Référentiels des compétences à s'orienter*, un pour le collège (2024) et un pour le lycée (2022).



Source: [la vidéo de Laurent Sovet sur OnisepTV « L'orientation, une approche par les compétences »](#) (2023).

À lire: [le rapport d'information du Sénat « Évolution des modes de travail, défis managériaux : comment accompagner entreprises et travailleurs ? »](#) (2021).

6. ADOPTER LA BONNE ATTITUDE ET TROUVER LA BONNE POSTURE EN TANT QUE PARENTS



Mère de Samir, élève de CAP

«Je pense que, dans la vie, la condition pour être heureux, c'est d'être libre, et en obtenant le bac, il aura cette liberté.»



Père de Laurent, étudiant

«Il ne veut pas que sa mère et moi intervenions dans sa vie, mais il apprécie quand même que nous soyons là, comme un filet de sécurité.»



Père d'Amina, élève de terminale

«Elle était libre de faire ses choix d'orientation, seulement, moi, je la guidais. À cet âge-là, on n'écoute pas forcément les conseils des parents, on regarde plutôt ce que font les autres.»

La devise de beaucoup de parents au sujet de l'orientation de leur enfant pourrait être :

« Mon enfant, choisis ce que tu veux, ce qui t'épanouit, mais essaie de faire en sorte que cela te garantis une certaine sécurité. »

En tant que parent, il est normal de souhaiter que son enfant réalise ses rêves et suive ses aspirations, tout en voulant qu'il ou elle obtienne une sécurité financière, gage d'indépendance et d'une certaine liberté. Le ou la jeune doit donc négocier avec ces deux attentes parentales.

Comment soutenir son enfant dans son parcours d'orientation ? Comment s'impliquer, mais pas trop ? Comment maintenir une relation de confiance ? Toutes ces questions amènent à revoir sa posture de parent face à l'adolescent ou à l'adolescente.

→ Échanger pour créer et garder le lien.

Tout individu s'inscrit dans une histoire familiale dont ses parents ainsi que les générations précédentes font partie. Cette histoire influence la construction de soi ainsi que les choix. En prendre conscience, en discuter et comprendre en famille les messages cachés permet à l'adolescent ou à l'adolescente de prendre pleinement

sa place. Cela l'aidera à construire son identité et à effectuer des choix dans la poursuite de cette histoire, ou à distance. Accompagner et aider son enfant dans la période de l'adolescence et de la construction identitaire lui permettra d'éviter les réponses toutes faites aux questions qu'il ou elle se pose.

→ Quelques exemples d'approches pour accompagner son enfant dans la construction de soi et de son orientation.

- **Reconnaître l'adolescent ou l'adolescente comme une personne à part entière**, afin de garder le lien.

- Préférer observer plutôt que donner des conseils ou des informations.

- Regarder comment votre enfant se comporte avec les autres : Qu'est-ce qu'il ou elle aime ? Qu'est-ce qu'il ou elle dit ?

- Ne pas hésiter à communiquer et à partager ce que vous observez de lui ou d'elle : *« Je vois ça, j'entends ça de toi... »* ; à lui poser des questions : *« Comment pourrais-tu retrouver telle ou telle chose dans un métier ? dans des études ? »*

- **Questionner les injonctions, les affirmations.**

L'objectif : parler de ce qui l'intéresse, lui déplaît, ce qui est important pour lui ou elle.

- Plutôt que des : *« Il faut... On n'a pas le choix... »*, préférer : *« Est-ce que ça pourrait être différent ? Est-ce qu'une autre personne pourrait voir les choses différemment ? »*.

- Essayer de lui faire décrire ce qui lui paraît important.

- **S'inspirer du processus de prise de décision observé chez d'autres personnes.** Cette stratégie aide à réduire le niveau d'anxiété qui peut accompagner la prise de décision.

- Comment les autres ont-ils procédé pour faire un choix ?

- Quelles difficultés ont-ils rencontrées ? Comment les ont-ils surmontées ?

→ Comment faire pour que l'adolescent ou l'adolescente accepte l'aide de ses parents ?

- **Montrer que sa parole a de la valeur en l'écoutant sans jugement.** Manifester son intérêt sincère face à ce qu'il ou elle dit favorise la confiance en soi. Celle-ci lui sera utile quand il ou elle devra faire des choix.

- **Témoigner d'une certaine empathie**, c'est-à-dire, être capable de prendre en compte son point de vue sans juger.

- **Faire preuve d'honnêteté** en montrant qu'on se soucie de l'avenir de son enfant, mais sans anxiété.

- **Autoriser son enfant à se distinguer.**

7. DES TERMES À DIFFÉRENCIER

PROCÉDURE D'ORIENTATION

La procédure d'orientation concerne les élèves de 3^e et de 2^{de} générale et technologique. Avec leur famille, ils choisissent une ou plusieurs voies d'orientation. En 3^e, les choix se portent sur la 1^{re} année de CAP et/ou la 2^{de} professionnelle et/ou la 2^{de} générale et technologique. En 2^{de} générale et technologique, les choix se portent sur la 1^{re} générale et/ou une ou plusieurs séries de 1^{re} technologique.

Le chef ou la cheffe d'établissement, après avis du conseil de classe du 3^e trimestre, propose une ou plusieurs voies d'orientation, qui, une fois validées par la famille, deviendront des décisions d'orientation.

[Calendrier de l'orientation après la 3^e - Onisep](#)

PROCÉDURE D'AFFECTATION

La procédure d'affectation concerne les élèves de 3^e et les élèves de 2^{de} générale et technologique qui demandent une 1^{re} technologique. L'élève et sa famille expriment par ordre de préférence leurs vœux d'affectation, un vœu d'affectation correspondant à une formation dans un établissement.

[Procédure d'affectation en fin de 3^e - Éduscol](#)

PROCÉDURE D'ADMISSION

La procédure d'admission s'adresse aux élèves de terminale et à toute personne qui envisage d'intégrer une 1^{re} année de formation post-bac (y compris les personnes en réorientation). En passant par la plateforme Parcoursup, il est possible de candidater à plusieurs formations sur l'ensemble du territoire national.

[Procédure Parcoursup](#)

8. DES EXPERTS À RENCONTRER

- **Le professeur principal ou la professeure principale** est au cœur de l'accompagnement à l'orientation. Il ou elle joue un rôle essentiel dans le suivi individuel de chaque élève. Il ou elle est également votre interlocuteur privilégié.

- **Le conseiller principal ou la conseillère principale d'éducation** aide les élèves à vivre leur scolarité dans les meilleures conditions possibles. Il ou elle fait le lien entre l'équipe éducative, les élèves et les familles. En collaboration avec les personnels enseignants et d'orientation, il ou elle contribue à conseiller les élèves dans leurs choix d'orientation.

- **Le ou la psychologue de l'Éducation nationale** spécialité orientation intervient [en CIO \(centre d'information et d'orientation\)](#) et dans les établissements scolaires publics. Il ou elle informe sur les métiers et les formations et guide les élèves dans la construction de leur parcours de formation et d'insertion professionnelle. Il ou elle participe également à des dispositifs de prévention de l'échec scolaire.

- **Le chef ou la cheffe d'établissement** est responsable de la mise en œuvre du programme d'information et d'orientation de l'établissement. Il ou elle facilite le dialogue avec les familles et suit le devenir de ses élèves pendant une année après leur sortie de l'établissement.

9. DES RESSOURCES POUR MIEUX LES ACCOMPAGNER

→ Pour comprendre le système éducatif français



- **Vous pouvez visionner la série multilingue de vidéos** décrivant l'organisation et les différentes étapes de la scolarité en France. Collège, lycée et après: ces présentations, disponibles en anglais, en chinois cantonais, en portugais..., expliquent aussi le quotidien à l'école, ses règles et comment suivre la scolarité de son enfant.

[« L'école expliquée aux parents »](#)

→ Pour s'informer en autonomie



- **La plateforme Avenir(s) est un outil d'un genre nouveau.** Gratuite et simple d'utilisation, elle est destinée aux élèves et aux professionnels de l'éducation à l'orientation. Au côté de votre enfant, vous pouvez découvrir les nombreux services et ressources proposés pour l'aider à construire son parcours de formation, du collège au lycée. L'accès à la plateforme se fait depuis l'ENT (espace numérique de travail) des établissements publics, privés et agricoles, ou via l'URL suivant : <https://avenirs.onisep.fr>

→ Pour connaître les formations et les métiers

- **Le site Internet de l'Onisep propose des espaces spécifiques pour :**

- découvrir [les formations](#),
- explorer [les métiers](#),
- trouver [des lieux d'information sur l'orientation](#).

Sans oublier, l'espace « [Inclusion et handicap](#) », consacré aux dispositifs pour les élèves à besoins spécifiques, et « [Vers l'emploi](#) », pour trouver du travail, un stage ou une alternance.

- **Le DICO des métiers et son Guide pour les parents** Le DICO, ce sont près de 800 métiers sous forme de fiches, mais également les formations qui permettent d'y accéder. Un guide destiné aux parents a aussi été conçu pour accompagner les adolescents dans la découverte des métiers :

[Le DICO des métiers et ses compléments](#)



- **Près de 2000 vidéos sur les métiers, les études et les parcours professionnels**, avec des témoignages de pros et de jeunes en entreprise ou en formation, à retrouver sur : [OnisepTV](#)



- **De nombreuses publications sur les métiers et les formations** sont proposées sur :

[La librairie Onisep](#)

- **Les outils de votre région :** vous pouvez vous renseigner directement sur le portail des collectivités territoriales.

- **Les salons et les forums des métiers et des formations** organisés dans les régions et les départements permettent d'aller à la rencontre des établissements et des professionnels. Pour connaître les dates, il faut se renseigner sur les portails régionaux ou depuis la plateforme Avenir(s).

→ Des services à connaître

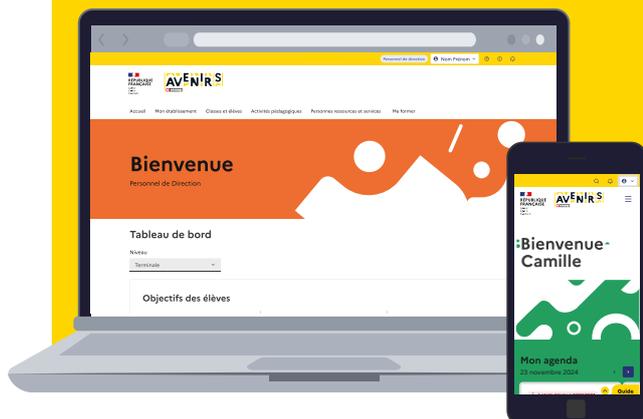
- **Les CIO (centres d'information et d'orientation)** sont des lieux ressources ouverts aux élèves et à leur famille, aux étudiants ainsi qu'à toutes les personnes qui souhaitent un accompagnement dans leur orientation scolaire ou professionnelle. Découvrez les vôtres sur :

[L'annuaire des CIO](#)



- **« Mon orientation en ligne »** est un service gratuit de l'Onisep consacré aux questions d'orientation. Des conseillers répondent aux usagers en direct, par mail, par tchat ou par téléphone. Posez votre question sur : [Mon orientation en ligne](#)

La plateforme AVENIR(S) socle de l'accompagnement à l'orientation



Conçue et développée par l'Onisep, **AVENIR(S)** est une plateforme innovante consacrée à l'orientation, qui s'adresse aux élèves de la 5^e à la terminale ainsi qu'aux professionnels de l'orientation et de l'éducation qui les guident dans leur réflexion.

Ce dispositif complet, qui allie outils numériques et accompagnement humain, est accessible à tous et gratuit pour :

- accompagner à la connaissance de soi,
- découvrir les métiers et le monde professionnel,
- découvrir la variété des parcours et toutes les formations possibles.



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

AVENIR S
ONISEP

