

ID. MÉT¹ERS

MON

ORIENTATION

c'est la Région !

l'Essentiel

Choisir son parcours post-3^e

**SPÉCIAL
ADOS / PARENTS**

MOTS-CLÉS

- > **COMPRENDRE** qui tu es pour savoir où tu vas.
- > **DÉCOUVRIR** des métiers et des formations.
- > **ÉCHANGER** avec tes parents, tes profs, des pros...
- > **ACCOMPAGNER** votre ado dans son parcours d'orientation.

“ Explorez les métiers
autrement : parents et ados,
ouvrez grand le champ
des possibles pour une
orientation réussie ! ”

Sarah Alleguede
Responsable du service orientation
et réussite éducative de la Région



La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée

Découvrir des métiers en réalité virtuelle dans une Maison de l'Orienta**t**ion Mobile

L'ORIENTATION, C'EST MIEUX SE CONNAÎTRE

UNE ORIENTATION SANS STRESS !

Dans cet *Essentiel*, tu verras que pour choisir sereinement ton orientation, tu dois avant tout apprendre à te connaître toi-même, découvrir de nombreux métiers et t'informer sur les formations pour trouver celles qui t'attirent. Commençons par le premier point : toi !

À SAVOIR

Tous les outils proposés dans cet *Essentiel* sont gratuits : à consommer sans modération !



BIEN TE CONNAÎTRE

Qui es-tu ?

Pourquoi c'est important ? Parce que cela permet de définir les domaines ou métiers qui correspondent le plus à tes aspirations et de te diriger vers le parcours de formation fait pour toi. Comment procéder en pratique ?

► Liste tes *softs skills*

- Tu es créatif-ve ?
→ Métiers du numérique, métiers d'art...
- Tu as un bon relationnel ?
→ Métiers du tourisme, de l'enseignement...
- Tu es rigoureux-euse ?
→ Métiers de la restauration, de la finance...
- Tu as une grande capacité d'adaptation ?
→ Métiers de la vente, de la logistique...

► Liste ce que tu aimes – et ce que tu n'aimes pas !

- Tu aimes être dehors ?
→ Garde du littoral, guide de haute montagne, maçon-ne...
- Tu aimes chapeauter les travaux de groupe ?
→ Chef-fe de cuisine, wedding planner, responsable de projet en ingénierie...
- Tu aimes aider les autres ?
→ Aide-soignant-e, avocat-e, sapeur-euse-pompier-ère...

LE BON CHEMIN

Si tu sais quels sont tes forces, tes envies, les environnements de travail qui t'attirent, il te sera plus facile de prendre le meilleur chemin vers ton futur.

TES OUTILS

Pour mieux cerner tes envies

Réfléchir seul-e au vaste sujet de l'orientation n'est pas toujours évident : zoom sur les outils et interlocuteurs qui peuvent t'aider.

► Fais des tests de personnalité.

Par exemple, les quiz de l'Onisep :
www.onisep.fr/metier/les-quiz-de-l-onisep

► Discute avec des pros de l'orientation

- Un-e chargé-e d'information dans une Maison de l'Orientation (MDO), en rendez-vous individuel ou en atelier de groupe.
- Un-e psychologue de l'Éducation nationale (PsyEn), dans ton collège ou dans un Centre d'information et d'orientation (CIO).

► Échange avec ceux qui te connaissent bien

- Ta famille, tes amis, tes profs...
- Demande-leur quels sont, selon eux, tes qualités, tes points forts, les domaines ou métiers dans lesquels ils te verraient bien...

► Engage-toi

- En tant que **délégué-e** de classe, de la vie collégienne ou lycéenne, ou encore en tant qu'**écodélégué-e** : pour développer ta confiance en toi, apprendre à monter des projets...
- Dans une **association** culturelle, humanitaire, sportive... : pour découvrir quelles causes te tiennent à cœur, quels projets t'animent et quelles qualités ils révèlent chez toi.

► Décrypte tes passions

Ton amour du tennis, ta pratique assidue du piano, ton goût pour la poterie, les heures passées à confectionner des gâteaux... sont de vrais révélateurs de ta personnalité.

- Tu as l'esprit de compétition ? Jette un œil au métier de commercial-e !
- Tu aimes les sports collectifs ? Tourne-toi vers les professions où il faut travailler en équipe au quotidien, par exemple dans le domaine de la navigation maritime ou de l'événementiel.
- Tu passes toutes tes pauses de midi au potager du collège ? Intéresse-toi aux métiers du paysage ou de l'agriculture.
- Tu es passionné-e de violon depuis l'âge de 5 ans ? Penche-toi sur les nombreuses professions du monde de la musique, comme luthier-ère, compositeur-rice, ingénieur-e du son, professeur-e de musique, etc.

PARENTS

PARLER ORIENTATION AVEC SON ADO

Adoptez la bonne posture !

QUELQUES IDÉES DE QUESTIONS À LUI POSER

- Que pourrais-tu faire toute une journée sans jamais t'ennuyer ?
- Y a-t-il un domaine qui t'a toujours intéressé-e sans que tu oses te lancer ?
- Quel est ton rêve d'avenir le plus fou ?
- Quelles qualités penses-tu avoir ?
- Quelles matières t'emballent le plus au collège, et pourquoi ?
- À l'inverse, à quels cours vas-tu à reculons ?

5 CONSEILS POUR BIEN L'ACCOMPAGNER

- 1 Échangez régulièrement.
- 2 Proposez-lui de nouvelles pistes au fil de l'année, de ses centres d'intérêt du moment...
- 3 Mettez-vous en position d'écoute, sans jugement.
- 4 Incitez-le-la à faire des expériences sur le terrain, comme des stages (voir page 5) ou des enquêtes métiers.
- 5 N'hésitez pas à le-la diriger vers des personnes tierces pour se faire conseiller.

VOUS N'ÊTES PAS SEULS !

- De nombreux pros sont là pour aider votre ado à s'orienter, sollicitez-les !
 - Son ou sa prof principal-e.
 - Le ou la PsyEN du collège ou lycée, ou de votre CIO.
 - Le ou la conseiller-ère principal-e d'éducation.
 - Le ou la chef-fe d'établissement.
- Les collégiens travaillent aussi sur leur orientation en classe :
 - En 4^e : 12 heures par an.
 - En 3^e : 36 heures par an.



L'ORIENTATION, C'EST DÉCOUVRIR PLEIN DE MÉTIERS

TES OUTILS

Tous complémentaires

Tu connais forcément déjà un certain nombre de professions exercées par ton entourage. Tu peux d'ailleurs t'amuser à en lister un maximum sur une feuille de papier. Cependant, pour aller plus loin et déconstruire les idées reçues que tu pourrais avoir sur certains métiers, il est indispensable de te documenter et d'aller sur le terrain.

EN LIGNE

- Consulte les magazines ID.MÉTIERS pour découvrir des secteurs variés et passionnants (les métiers du numérique, de la fonction publique, de la ville durable...). Au sommaire : fiches métiers, articles et témoignages inspirants ! Le Guide voie professionnelle ID.MÉTIERS est également riche en infos sur les métiers accessibles après un CAP ou un bac pro. Toutes ces publications sont disponibles sur www.meformerenregion.fr/guides.



- Explore la rubrique « Je découvre » du Guide Web post-3^e ID.MÉTIERS pour un max d'articles sur les filières d'avenir et leurs nombreux métiers en Occitanie : <https://www.laregion.fr/Je-decouvre-post3>.
- Regarde des vidéos sur les métiers :
 - sur le portail orientation de la Région : www.laregion.fr/videos-orientation ;
 - sur la plateforme ID.STAGES (rubrique « Vidéos & lives ») : <https://idstages.laregion.fr/live> ;
 - sur OniseptV : <https://oniseptv.onisept.fr> ;
 - sur la plateforme Wilbi : <https://wilbi-app.com>.

MINI-CHALLENGE !

Parmi toutes tes découvertes, choisis un métier que tu ne connaissais pas et qui t'inspire. Présente-le à tes parents en 5 minutes chrono, puis échangez dessus ensemble.

SUR LE TERRAIN

- Fais des stages ! (Voir ci-contre)
- Participe aux rencontres ID.MÉTIERS dans les MDO de Toulouse et Montpellier, ainsi que dans les Maisons de ma Région, qui proposent des permanences MDO et sont présentes dans tous les départements : <https://www.laregion.fr/maisons-orientation>, <https://www.laregion.fr/les-maisons>.
- Profite d'un passage de la Maison de l'Orientation Mobile (MOM) dans ton établissement pour, par exemple, tester le métier de tes rêves en réalité virtuelle.
- Assiste aux épreuves régionales des WorldSkills, où de jeunes professionnels passionnés s'affrontent autour de leurs métiers : <https://www.laregion.fr/WorldSkills-Occitanie>
- Rends-toi au point Info jeunes le plus proche de chez toi. Ces centres de ressources et d'info proposent notamment des ateliers de découverte des métiers : www.crij.org/fr/
- Rends-toi à un événement d'orientation – ils sont nombreux dans la région :
 - les salons TAF, où tu peux échanger avec des entreprises : www.laregion.fr/TAF ;
 - les salons thématiques, comme le Salon nautique du Cap d'Agde pour les métiers de la mer, le salon FRAGMENTS de Toulouse pour les métiers d'art...

BIEN PRÉPARER TES VISITES SUR LE TERRAIN

L'Essentiel n° 2 t'offre des conseils sur les événements, pour bien les choisir et être efficace sur place. À consulter sur <https://www.meformerenregion.fr/guides#l-essentiel>.



© Lilian Cazabet - Région Occitanie

ZOOM SUR LES STAGES

- Pourquoi faire un stage ?
Pour tester la réalité d'un métier, découvrir un secteur qui t'attire, et aussi apprendre à mieux te connaître en situation professionnelle.
 - Quels stages faire ?
 - Les stages obligatoires en classes de 3^e (ou parfois 4^e) et de 2^{de}.
 - Des stages facultatifs (les « mini-stages découverte ») pendant les vacances, pour explorer davantage de métiers et d'environnements de travail.
- + d'infos : www.occitanie.cci.fr/mini-stage-decouverte.

➤ Comment trouver ton stage ?

- Sur la plateforme ID.STAGES, qui répertorie des offres dans toute la région : <https://idstages.laregion.fr>.
- Lors des après-midis « Mission stage 3^e » dans les MDO (au programme : ateliers CV et lettre de motivation ou sur les relances téléphoniques, « stage dating »...).

➤ + de conseils

- L'Essentiel n° 1, à consulter sur www.meformerenregion.fr/guides#l-essentiel.
- Cet article sur les stages d'observation : www.laregion.fr/Stages-d-observation-au-college-et-au-lycee-mode-d-emploi.
- Le podcast « Trouver un stage, mode d'emploi » : <https://tinyurl.com/podcast-stages>.

PARENTS

ÇA BOUGE !

Un monde qui change

- Les compétences demandées évoluent : votre ado devra maîtriser les nouveaux outils numériques, continuer à apprendre tout au long de sa carrière, valoriser la diversité de ses expériences...
- Plusieurs métiers en une vie : les jeunes d'aujourd'hui en changeront en moyenne entre 13 et 15 fois dans leur parcours, selon France Travail. Qu'ils se rassurent : un choix fait aujourd'hui n'est pas forcément définitif !
- De nouvelles formes de travail se développent : télétravail, freelancing, coworking, start-up, crowdworking, portage salarial... tout un vocabulaire à assimiler !
+ d'infos : www.laregion.fr/S-orienter-dans-un-monde-en-mutation.

ET VOUS ?

Témoignez

- Parlez à votre ado de votre propre parcours d'orientation et de votre métier : pourquoi vous l'avez choisi, quelles sont vos missions, ce que vous aimez et aimez moins... Et si vous vous êtes réorienté-e : pourquoi et comment ? Qu'est-ce qui fait qu'aujourd'hui, vous faites le métier qui vous plaît vraiment ?
- Encouragez-le-la à faire des enquêtes terrain, d'abord dans votre propre entourage (famille, amis) pour le-la mettre en confiance, puis en élargissant le cercle. Un atelier spécifique « enquête métiers » est proposé par les MDO pour acquérir les bonnes techniques.

STOP AUX PRÉJUGÉS

On dit NON !

- Il n'y a pas de métiers genrés ! N'hésitez pas à participer avec votre ado aux nombreux ateliers en MDO sur la mixité, en particulier dans les métiers scientifiques, techniques et du numérique. Les pratiques de recrutement des entreprises évoluent pour plus de parité : le bon moment, c'est maintenant !
- Balayons les déterminismes sociaux et territoriaux : peu importe le contexte social d'où l'on vient, l'égalité des chances est accessible à tous-tes et boostée par plein d'initiatives, comme les Cordées de la réussite. Il faut sortir des stéréotypes des « métiers ruraux » et « métiers urbains » : en Occitanie, il y a des opportunités partout, à commencer par des formations disponibles dans les métropoles et dans près d'une vingtaine de « villes universitaires d'équilibre », de Tarbes à Nîmes en passant par Albi.

BESOIN D'AIDE ?

La Région vous accompagne

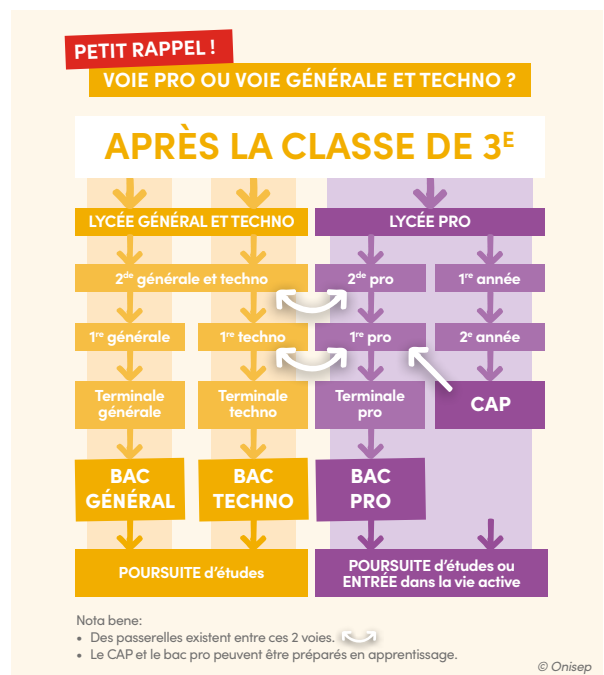
- Rendez-vous en MDO pour rencontrer ensemble un-e chargé-e d'info.
- Là-bas, participez en duo aux ateliers « parents-enfants » pour explorer le champ des possibles.
- Vous aussi, seul-e ou avec votre ado, parcourez les publications ID.MÉTIERS (magazines, guides, annuaire, articles Web...), pour vous mettre à jour sur les filières d'avenir et les formations en Occitanie.

L'ORIENTATION, C'EST BIEN

CONNAÎTRE LES FORMATIONS

LES FORMATIONS POST-3^e À SAVOIR

Après la 3^e, tu as le choix entre 2 grandes voies : la voie pro ou la voie générale et technologique. Ne t'oriente pas par défaut : renseigne-toi bien avant !



- **Au lycée général et techno** : tu suis des enseignements théoriques comme au collège. Tu as encore le temps de réfléchir au métier ou au secteur qui te plaît : tu commenceras à t'y former seulement après ton bac, pendant tes études supérieures (en BTS, IUT, école, université...), avant de t'insérer dans le monde du travail.
- **Au lycée pro** : tu te formes déjà à un métier ou à un domaine professionnel, en suivant à la fois des enseignements théoriques et techniques. La pratique en ateliers et en stages ou en apprentissage y tient une grande place. Après le bac, tu pourras poursuivre tes études dans le sup ou bien travailler directement.
- **Partir à l'étranger dès le lycée** : c'est possible quelle que soit la voie choisie ; c'est l'occasion de progresser dans une langue, développer tes *softs skills*, affiner tes choix d'orientation, booster ton dossier scolaire (notamment pour Parcoursup)... En plus, des aides financières existent !
+ d'infos dans *L'Essentiel* n° 4 : www.meformerenregion.fr/guides#l-essentiel

TES OUTILS Pour bien t'informer

EN LIGNE

- Consulte l'annuaire post-3^e et le Guide voie professionnelle **ID.MÉTIER**s pour connaître l'ensemble des formations disponibles après le collège en Occitanie : www.meformerenregion.fr/guides.



- Parcours la rubrique « Je choisis » du Guide Web post-3^e **ID.MÉTIER**s et utilise le moteur de recherche (« Je recherche ») pour rechercher des formations : www.laregion.fr/-Post3e.
- Visite les sites Web des Campus des métiers et des qualifications (CMQ). Les 15 CMQ d'Occitanie rassemblent, chacun autour d'un domaine d'activité stratégique, des établissements d'enseignement (lycées, facs, écoles...), des entreprises et des laboratoires de recherche. Leurs sites sont des mines d'infos sur les métiers d'avenir et les formations pour y accéder : www.laregion.fr/CMQ
<https://campus-metiers-occitanie.fr/>

SUR LE TERRAIN

- Rends-toi aux **journées portes ouvertes (JPO)** des lycées : <https://tinyurl.com/JPOlyc>.
- Réalise un **stage en lycée pro** pour une journée d'immersion dans une formation (CAP ou bac pro) qui t'intéresse. Discute avec ton-ta prof principal-e pour connaître les différentes possibilités.



PARENTS

VOIE PRO : HALTE AUX IDÉES REÇUES Une voie de réussite

- Contrairement à ce que l'on entend souvent, la **voie pro n'est pas réservée aux élèves en difficulté**. Votre ado a un projet de métier bien défini, il ou elle veut du concret et exploiter ses talents ? Alors qu'il ou elle fonce ! Avec plus de 90 spécialités de bac pro, les choix sont nombreux, et **pas seulement pour les élèves dits « manuels »** : bac pro métiers du commerce et de la vente, CAP accompagnant éducatif petite enfance, bac pro cybersécurité, informatique et réseaux, électronique...
- Votre ado ne doit pas forcément savoir dès la 3^e le métier précis qu'il ou elle veut faire plus tard : une grande partie des bacs pro sont à présent regroupés en classe de 2^{de} en **familles de métiers**, pour permettre aux élèves de découvrir d'abord un domaine avant de commencer à se spécialiser en classe de 1^{re}. Par exemple, s'il ou elle suit une 2^{de} pro métiers de la beauté et du bien-être, il ou elle pourra ensuite choisir en 1^{re} de partir plutôt vers l'esthétique, cosmétique, parfumerie ou plutôt vers la coiffure.
- De nombreuses mesures concrètes ont récemment été mises en place pour **optimiser les chances de réussite des élèves en voie pro** : soutien dans les matières fondamentales, mentorat, bureau des entreprises dans chaque lycée pro, gratification et allongement de la durée des stages....
- Après un bac pro, **on peut toujours faire des études sup** : BTS, BUT, DN MADE... avec même, pourquoi pas, une poursuite en master.
- Découvrez les formations **en voie scolaire comme en apprentissage** sur <https://affectation3e.pnh.education.gouv.fr/pna-public/>.



OSEZ LA MOBILITÉ

Suivre ses ambitions

- Les formations générales, technologiques et professionnelles sont bien réparties dans toute la région, que ce soit dans les zones rurales ou urbaines. Cependant, si une formation, un enseignement de spécialité rare ou encore une option spécifique intéresse votre ado, mais que l'établissement qui le propose est loin de chez vous, **pensez à l'internat** !

À L'HEURE DES CHOIX

En pratique

- C'est sur votre compte **EduConnect** (<https://educonnect.education.gouv.fr>) que vous renseignerez les vœux de votre ado avec lui ou elle. Pas de panique, rien n'est définitif : au fil des ans, ses différents choix affineront son orientation.

L'ORIENTATION AU LYCÉE

Des heures dédiées

- Saviez-vous qu'au lycée, **54 heures annuelles sont dédiées à l'orientation** en voie générale et technologique (62 heures en lycée agricole), 91 heures sur les 3 années en voie pro, et 192,5 heures sur les 2 années de CAP ? Et désormais, les élèves de 2^{de} générale et technologique effectuent aussi un **stage de découverte** pour approfondir leur exploration.

HANDICAP ET LYCÉE

Un soutien adapté

- Votre ado est en situation de handicap ? Il ou elle sera accompagné-e aussi au lycée. Pour cela, ne tardez pas à entreprendre les démarches auprès d'une **association spécialisée** ou de votre **MDPH** si la situation est nouvelle, ou auprès de **son ou sa prof principal-e** s'il ou elle bénéficie déjà d'un dispositif.

CHECKLIST DE L'ANNÉE DE 3^E

septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet
SEPTEMBRE à DÉCEMBRE				JANVIER à FÉVRIER					JUIN	
Réfléchis à tes envies.				Formule tes premières demandes.					Le conseil de classe rend sa décision.	
DES OUTILS DE LA RÉGION À CHAQUE ÉTAPE !										
SEPTEMBRE à JANVIER				MARS				MAI		Début JUILLET
Recherche ton stage de 3 ^e : Plateforme ID.STAGES Occitanie • Ateliers en MDO • Opérations « Mission stage 3 ^e » dans les MDO (octobre)				Le conseil de classe donne un 1 ^{er} avis.				Indique tes vœux définitifs et fais tes demandes d'affectation.		Découvre ton résultat ... et inscris-toi !
				SEPTEMBRE à JUIN						
				Découvre le champ des possibles :						
				Salons de l'enseignement sup (janvier) • Rencontres ID.MÉTIER (septembre à juin) • ID.MÉTIER – L'événement (octobre à février) • Journées portes ouvertes (février à avril) • Immersions en lycées (janvier à avril) • Mini-stages (octobre à avril) • Guides et mags ID.MÉTIER (septembre à juin)						

PARENTS

APPEL À CONTRIBUTIONS

En tant que parents

Un espace vous est dédié sur le Guide Web orientation post-3^e (<https://www.laregion.fr/Espace-parents-post3e>). Nous prenons en compte vos besoins pour faire évoluer les rubriques et contenus. Si vous souhaitez lire des articles sur des thèmes spécifiques, contactez-nous : orientation.idmetiers@laregion.fr.

En tant que professionnel·les

• Déposez vos offres de stages sur la plateforme ID.STAGES pour permettre aux jeunes de découvrir différents univers et d'affiner leurs choix d'orientation : <https://idstages.laregion.fr>.

• Devenez ambassadeur·rice métiers et témoignez en visio, en classe, sur des forums métiers et formations...

+ d'infos : L'Essentiel n° 8 sur www.meformerenregion.fr/guides#l-essentiel.

Écrivez-nous : partenariat-eco-orientation@laregion.fr.

LIEN UTILES

- La collection ID.MÉTIER : www.meformerenregion.fr/guides
- La plateforme ID.STAGES Occitanie : <https://idstages.laregion.fr/>
- Les Maisons de l'Orient (MDO) : <https://www.laregion.fr/maisons-orientation>
- Les Maisons de ma Région (permanences MDO) : <https://www.laregion.fr/les-maisons>
- Les CIO : www.meformerenregion.fr/structures-SPRO/centre-d-information-et-d-orientation-cio

- Les journées portes ouvertes des lycées : <https://tinyurl.com/lyceeipo>
- Le guide national « Après la 3^e » : www.onisep.fr/orientation/le-college/apres-la-3-telechargez-le-guide-gratuit
- L'enseignement agricole public : <https://occitagri-formations.fr/future-eleve/>
- La plateforme Avenir(s) : www.onisep.fr/avenir-s

L'Essentiel ID.MÉTIER est édité par la Région Occitanie

N° 9/10 – Octobre 2025

➤ Directrice de la publication : Présidente de la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée

➤ Responsable de la publication : Directrice Éducation Jeunesse Orientation Scolaire (DEJOS) de la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée

➤ Contact : orientation.idmetiers@laregion.fr

➤ Création graphique : Nouvel'R – Adonis Créative, Les Dissidents

➤ Rédaction et maquette : Nouvel'R – Adonis Créative

➤ Photo de couverture : © Léo Arcangeli – Région Occitanie

➤ Impression : Imprimerie IMP'ACT



Certifié PEFC

Ce produit est issu de forêts gérées durablement

www.pefc-france.org

