ID.MÉTIERS

MON ORIENTATION *c'est* la Région !

l'Essentiel

ÉGALITÉS DES CHANCES



Et si tu osais ?

Dépasse les idées reçues et dessine ton avenir

La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée

MOTS-CLÉS

- Ose les **ÉTUDES SUP**
- Ton **HANDICAP** ne limite pas ton avenir
- Les métiers n'ont **PAS DE GENRE**
- Peu importe l'**ENDROIT** et la **FAMILLE** d'où tu viens

> *« Mes découvertes et mes rencontres m'ont convaincue : ces études sont faites pour moi. Aujourd'hui, j'aide à mon tour les filles à trouver leur place. »*
>
> **Camille**
> 20 ans, étudiante en école d'ingénieur·es
> et marraine de l'association Elles bougent

STOP AU DÉTERMINISME,

LE DÉTERMINISME, C'EST QUOI ?
C'est quand ton origine sociale, ton genre ou l'endroit où tu vis pèsent sur tes choix, y compris d'orientation, parfois sans même que tu t'en rendes compte. Résultat : certaines voies te semblent n'être « pas pour toi », alors qu'elles sont bel et bien à ta portée. Alors ose tester ce qui t'attire : ton avenir mérite d'aller au-delà des stéréotypes !

IDÉE REÇUE N° 1

« Chez moi, on ne fait pas d'études. » FAUX

> En réalité : tu peux être la première personne de ta famille à aller dans le sup.

> Renseigne-toi : connais-tu les **Cordées de la réussite**, par exemple ? Au sein de ce dispositif, des étudiant·es accompagnent les collégien·nes et lycéen·nes vers leur avenir. Grâce à ce réseau d'entraide, tu visites des facs, des grandes écoles… et profites du coaching d'un·e tuteur·rice pour trouver ta voie et booster ta confiance en toi.

LE COIN DES PARENTS

1. **Encouragez votre ado sans modération :** *« Tu en es capable », « Ne te ferme pas de portes »…*
2. **Incitez-le·la à participer aux journées portes ouvertes (JPO) des établissements du sup** pour découvrir des formations, dialoguer avec profs et étudiant·es…
3. **Évitez les comparaisons** avec ses frères et sœurs et vos propres parcours.

IDÉE REÇUE N° 2

« Avec mon handicap, j'ai beaucoup moins de possibilités. » FAUX

> En réalité : de nombreux métiers et formations te sont accessibles avec des ajustements ou parcours spécifiques.

> Renseigne-toi !

- **Des établissements adaptés en Occitanie :**
  – 79 % des lycées accessibles à différents handicaps ;
  – 52 classes ULIS[2] dans les 224 lycées ;
  – des filières LSF[3] (lycées Joffre de Montpellier, Bellevue de Toulouse…).
- **Des dispositifs pour étudier et travailler :**
  – Besoin d'infos sur **tes droits** ? Contacte la MDPH[4] de ton département.
  – Intéressé·e par **l'apprentissage** ? Tourne-toi vers les CFAS[5] : découverte des métiers, sécurisation de ton parcours…
  – Envie de **partir à l'étranger** ? Des aides existent.
  – À la recherche d'**un emploi** ? Et si tu allais au salon Handi'Job, à Montpellier ou Béziers ?
  – Tenté·e de **créer ou reprendre une entreprise** ? Sollicite un accompagnement gratuit de la Région.

BON À SAVOIR

Étudiant·e ? De nombreux services existent pour simplifier ton quotidien. Par exemple, si tu intègres un établissement de la COMUE[1] de Toulouse (université Toulouse Capitole, INSA, ISAE-SUPAERO, Toulouse INP…), consulte ce site : https://tinyurl.com/welcomedeskhandicap



© Laurent Boutonnet - Région Occitanie

UN ENGAGEMENT SUR TOUS LES FRONTS !

Sport, culture, mobilités… : la Région soutient les initiatives qui facilitent l'accès aux activités quotidiennes pour les personnes en situation de handicap. + D'INFOS : https://tinyurl.com/handicapregion

1• Communauté d'universités et établissements.
2• Unités localisées pour l'inclusion scolaire.
3• Langue des signes française.
4• Maison départementale des personnes handicapées.
5• Centres de formation des apprentis spécialisés.

CHOISIS TON ORIENTATION !

IDÉE REÇUE N° 3

« Il y a des métiers pour les filles, d'autres pour les garçons. »

FAUX

> En réalité : les compétences et *soft skills*[1] ne dépendent pas du genre. De nombreux métiers ont besoin de talents, hommes ou femmes : soudeur·euses, expert·es en cybersécurité, aides-soignant·es…



© Laurent Boutonnet - Région Occitanie

> Renseigne-toi :

• **Quiz, *serious games*… : il existe des ateliers pour faire bouger les lignes !** De nombreuses assos interviennent dans les collèges, lycées, Maisons de l'Orientation (MDO) et Maisons de ma Région (MMR) pour déconstruire les stéréotypes de genre. Parmi elles, la fondation CGénial et le réseau Info Jeunes Occitanie te proposent des animations ludiques pour te montrer le champ des possibles.

• **Le mois de l'égalité :** chaque année en mars, tu peux participer, partout en Occitanie, dans les MMR par exemple, à des actions gratuites – expos, ateliers, films-débats, témoignages… – pour **réfléchir, échanger et s'amuser autour de l'égalité.**

BONNE NOUVELLE !

Les femmes sont de plus en plus nombreuses dans les métiers scientifiques.
+ D'INFOS : www.laregion.fr/femmes-sciences

IDÉE REÇUE N° 4

« À la campagne, je n'ai pas les mêmes opportunités. »

FAUX

> En réalité :

• **L'info sur les métiers et les formations est accessible partout !**
– Des pros viennent **près de chez toi – dans les MMR, ton collège, ton lycée…** – pour parler de leur quotidien lors des Rencontres ID.MÉTIERS.
– 2 **Maisons de l'Orientation Mobiles** sillonnent l'Occitanie, à travers quartiers urbains comme zones rurales, avec un max d'infos à bord pour ton orientation.
– **Les salons ID.MÉTIERS – L'événement** sont organisés dans toute la région (Tarbes, Narbonne, Mende…).
– Tu peux consulter les **guides, mags et vidéos ID.MÉTIERS en ligne**, où que tu sois : www.meformerenregion.fr/guides.

• **On recrute dans tous les territoires** des pros pour construire des villes durables, des talents pour dynamiser les campagnes, des médecins, infirmier·ères et aides-soignant·es pour mieux couvrir les déserts médicaux…

• **On forme aux 4 coins de l'Occitanie :**
– 1re région de France en nombre de **campus connectés,** avec 14 structures ;
– 19 **villes universitaires d'équilibre (VUE)** : Foix, Auch, Rodez… ;
– 48 villes qui proposent au moins 1 **formation paramédicale,** et 39 en **travail social** ;
– des **écoles d'ingénieur·es** à Albi, Tarbes, Alès…



© Maxime Alessandrini - Région Occitanie

1• Qualités humaines et relationnelles (adaptabilité, autonomie, esprit d'équipe…).

LE COIN DES PARENTS

> Votre ado envisage un bac pro loin de chez vous ou un départ à l'étranger pour progresser dans une langue ?
Pas de panique, des aides existent : internat, transports, mobilité internationale…

TO-DO !

COMMENT DIRE *BYE BYE* À TES IDÉES REÇUES ?

DÉCOUVRE LES MÉTIERS SUR LE TERRAIN

> **Fais des stages :** trouve-les sur **ID.STAGES Occitanie** (+ de 8 000 offres) et lors des opérations « Mission stage » dans les MDO et MMR. https://tinyurl.com/occitanieSTAGES

> **Pense aux jobs d'été :** tu as 16 ans ou plus ? Cueillette, animation, restauration… : gagne des sous ET teste en même temps un domaine qui t'attire ! www.laregion.fr/Jobs-d-ete



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

VA EXPLORER LES FORMATIONS

> **Tu es en 3e ?** Direction les **JPO des lycées** et les **mini-stages en voie pro.**

> **Tu es au lycée ?** Rends-toi aux **JPO du sup,** et glisse-toi dans la peau d'un·e étudiant·e grâce au dispositif **Premier Campus.**

IMPORTANT : CONNAIS-TOI !

> **Fais le point sur tes atouts, tes centres d'intérêt et tes envies** grâce à des outils d'aide à l'orientation et des échanges avec des professionnel·les.

> **Détermine ce qui te motive** en t'engageant : bénévolat, projets citoyens…
www.laregion.fr/S-engager-des-le-college-ou-le-lycee

LIENS UTILES

> La collection ID.MÉTIERS :
www.meformerenregion.fr/guides

> La plateforme ID.STAGES Occitanie :
https://idstages.laregion.fr/

> ID.MÉTIERS – L'événement :
www.laregion.fr/ID-metiers

> Les Maisons de l'Orientation (MDO) :
www.laregion.fr/maisons-orientation

> Les Maisons de l'Orientation Mobiles (MOM) :
www.laregion.fr/MOM

> Les Maisons de ma Région (MMR) :
www.laregion.fr/-les-maisons-

> Les Rencontres ID.MÉTIERS :
www.laregion.fr/-Rencontres-ID-Metiers-2026-2027-

> Les Centres d'information et d'orientation (CIO) :
https://tinyurl.com/CIOoccitanie

> Les Cordées de la réussite :
www.cordeesdelareussite.fr

> Les JPO dans le secondaire :
https://tinyurl.com/lyceejpo ;
et dans le sup : https://tinyurl.com/jposup

> Les MDPH :
https://tinyurl.com/MDPHoccitanie

> Apprentissage et handicap :
https://tinyurl.com/handicapApprentissage

> Le mois de l'égalité :
www.laregion.fr/Le-mois-de-l-Egalite-en-Occitanie

> Le dispositif Génération Égalité :
www.laregion.fr/Generation-Egalite

> Droits et respect des personnes LGBTQIA+ :
www.laregion.fr/LGBTQIA

> Les campus connectés et VUE :
www.laregion.fr/Etudier-pres-de-chez-toi

> Les formations sanitaires et sociales :
www.laregion.fr/metiers-sanitaire-social

> Les écoles d'ingés :
https://tinyurl.com/ecoleingenieur

> L'internat : www.laregion.fr/internat-post3e

> Les aides au transport :
www.lio-occitanie.fr/titres-et-tarifs/formule-0/

> La mobilité internationale :
www.laregion.fr/Aides-Mouv-Occitanie

L'Essentiel ID.MÉTIERS est édité par la Région Occitanie • N° 15 – Novembre 2026
> 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
> Rédaction, création graphique et maquette : Adonis Créative
> Photo de couverture : © Léo Arcangeli – Région Occitanie
> Impression : Région Occitanie

La Région Occitanie Pyrénées · Méditerranée