

Réfléchir à mon orientation

Pas besoin d'avoir déjà un métier ou une formation en tête pour commencer à avancer. **Tes notes apportent des informations, mais elles ne racontent pas toute ton histoire** : tes intérêts, tes réussites, tes motivations et ta curiosité comptent tout autant.

1

J'aime

2

Je réussis

3

Je veux

4

J'explore

Quatre points de départ pour réfléchir

1 Ce que j'aime

Quelles activités me donnent envie de m'investir ?

Quand est-ce que je ne vois pas le temps passer ? Quel sujet pourrait me faire parler pendant des heures ?

Cours, loisirs, sujets, projets, causes...

2 Ce que je réussis

Dans quelles situations est-ce que je me sens capable ?

Qu'est-ce qu'on me dit souvent que je fais bien ? De quoi suis-je fier-ère, même en dehors de l'école ?

Résultats, qualités, méthodes, savoir-faire...

3 Ce qui me motive

Qu'est-ce qui est important pour moi dans mon avenir ?

Plutôt seul-e ou en équipe ? Dedans ou dehors ? Qu'est-ce qui me donnerait le sentiment d'être utile ?

Créer, aider, comprendre, diriger, agir, sécuriser...

4 Ce que je veux explorer

Quelles idées méritent d'être mieux connues ou testées ?

Quel métier ou quelle filière m'intrigue sans que je le connaisse vraiment ? Qui pourrait m'en parler ?

Métiers, formations, rencontres, stages, expériences...

De « je ne sais pas » à l'action

Rien à décider aujourd'hui : choisis simplement **une prochaine étape concrète**.

Une idée que je veux mieux comprendre

Une personne à qui je peux poser des questions

Une action que je peux réaliser cette semaine

Je le fais avant le et j'en parle à

Parents, comment l'aider ?

Écoutez sans décider à sa place.

Questionnez : « Qu'est-ce qui t'a plu ? »

Valorisez ses réussites, pas que les notes.

Racontez votre parcours, détours compris.

Rassurez : aucun choix n'est définitif.

OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Professeur principal

Psy-EN / CIO

CDI

onisep.fr

Portes ouvertes

Stages

Réfléchir, c'est déjà commencer à avancer.



OrientationScolaire.net

Anticiper aujourd'hui, réussir demain