

**UN CAHIER D'ACTIVITÉS
CONFIÉ AUX PARENTS**

**abordez
l'orientation
de votre
enfant lycéen
à travers 14
activités**



**CE CAHIER VOUS EST OFFERT
PAR LE PODCAST AZIMUT
OCTOBRE 2022**

CE CAHIER VOUS EST OFFERT PAR AZIMUT LE PODCAST DE L'ORIENTATION

AZIMUT est le podcast qui éclaire lycéens, étudiants et parents sur les études supérieures.

Nous nous appuyons sur des spécialistes pour **clarifier** les nombreux choix possibles (les spécialités du baccalauréat, les vœux sur Parcoursup...) et **accompagner** chacun à choisir **sereinement** les études supérieures qui lui correspondent.

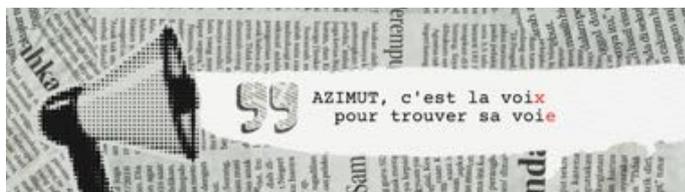


Je suis Perrine Corvaisier. Avec Charlotte, ma fille, nous sommes les fondatrices et animatrices du podcast.

QUE PEUT-ON ÉCOUTER SUR AZIMUT ?

Plus de 250 épisodes, complétés par de nouveaux contenus chaque semaine, pour aborder tous les aspects de l'orientation : **la connaissance de soi, les choix d'orientation, Parcoursup et les parcours de formation**. Des témoignages, des outils, des méthodes accompagnent ces thématiques.

C'est gratuit, fiable, digeste et rassurant. C'est nos auditeurs qui le disent!



OÙ ÉCOUTER AZIMUT ?

Dans votre voiture, votre cuisine, la salle de sport, les chemins de campagne, le métro... Sur votre ordinateur ou depuis votre smartphone.

Nos auditeurs écoutent AZIMUT principalement par **Apple Podcasts, Deezer** et **Spotify**. Le podcast est disponible sur toutes les applications de podcast.

Vous pouvez également vous connecter sur notre site internet (ou flashez le QR code) **www.azimut-podcast.com**. Les épisodes sont organisés par rubriques et thématiques. C'est très pratique!



Je suis heureuse de vous proposer ce cahier d'activités pour aborder l'orientation de votre enfant en famille. Je vous souhaite de bons échanges!
Perrine

COMMENT UTILISER CE CAHIER DE VACANCES

Ce cahier de vacances a été conçu avec l'objectif principal de favoriser les échanges entre parents et enfants au sujet de leur orientation. Je vous propose de profiter de la période des vacances scolaires pour établir ou poursuivre ce dialogue, en vous basant sur les thèmes et contenus proposés dans les 14 activités de ce cahier.

VOICI COMMENT VOUS POURRIEZ VOUS ORGANISER



- Annoncez, en amont des vacances, à votre enfant lycéen que vous aimeriez pouvoir aborder son orientation pendant les vacances.
- Expliquez que vous avez téléchargé des activités à lui proposer, (souvent ludiques, toujours rapides) et que vous allez le briefer au fur et à mesure.
- Demandez lui qu'il/elle consacre quelques minutes de sa journée pour réaliser l'activité proposée.
- Proposez-lui un temps d'échange quotidien (par exemple 20 minutes avant le dîner) pour qu'il/elle vous raconte ce sur quoi il/elle a réfléchi et que vous en parliez ensemble.

QUESTIONS-RÉPONSES :

J'ai soumis ce cahier de vacances à quelques familles en avant-première et voici les réponses à leurs questions.

À partir de quel âge ou classe les activités sont-elles adaptées? Les activités sont destinées aux lycéens pour lesquels le sujet d'orientation doit être un enjeu, tout en restant serein. Quelques familles abordent le sujet dès la classe de 3ème, la plupart dès la classe de Seconde.

Doit-on faire-toutes activités ? J'ai proposé une activité par jour, mais selon votre emploi du temps familial et l'avancement de votre projet d'orientation, vous pouvez sélectionner quelques activités. Les pages 28 et 29 vous donnent des classifications pour vous aider à choisir.

Est-ce grave si mon enfant lit l'ensemble du cahier? Ce n'est pas du tout grave, cependant, ce n'est pas ainsi que le cahier a été imaginé. J'ai pensé que vous auriez envie de choisir l'activité, de vous l'approprier et que vous donneriez les instructions à l'oral, avec les feuilles annexes à compléter pour certaines activités. Je vous rappelle l'objectif : vous faire échanger au sujet de l'orientation. Si votre enfant se retrouve seul à un cahier de vacances, il risque de ne pas avoir envie de le compléter et, surtout, vous allez passer à côté d'une belle opportunité d'échanges.

De quel matériel a-t-on besoin? Un stylo et du papier. C'est tout.

Je vous conseille de vous munir d'un cahier, ou d'initier un fichier sur votre ordinateur, pour prendre des notes au fur et à mesure que les activités sont réalisées. Cela vous permettra de centraliser vos remarques... et d'y revenir ensemble lors de vos échanges en famille.

Faut-il imprimer le cahier ? Il n'est pas du tout nécessaire d'imprimer toutes les pages du cahier. Je vous recommande de n'imprimer que les pages sur lequel figure l'icône imprimante dans le pied de page.



Que faire si nous ne sommes pas en vacances avec notre ado? Bonne nouvelle, ces activités peuvent être réalisées toute l'année!

ACTIVITÉ #1

LE CADEAU DE SES RÊVES

Pour son anniversaire, pour des fêtes religieuses, pour de grandes occasions... vous lui avez déjà offert des tas de cadeaux. Il/elle a également été gâté(e) par d'autres membres de sa famille et par ses amis.

Ces éléments pourraient être des indices pour son orientation :

- Vous vous souvenez du cadeau qui a semblé lui faire le plus plaisir ?
- Vous vous souvenez du cadeau qui lui a fait plaisir dans la durée?



ON SE LANCE ?

Aujourd'hui je vous propose de passer à un autre niveau de cadeau : **le cadeau que pourrait lui offrir le génie de la lampe**. On est dans le domaine du merveilleux, de l'imaginaire, du rêve.

Une seule contrainte à prendre en compte : **il/elle devra conserver le cadeau et l'utiliser au quotidien quelques années**.

Vous allez proposer à votre enfant d'imaginer ce merveilleux cadeau, puis de le décrire en détail, si possible par écrit et avec un schéma ou un dessin, Ensuite il/elle vous l'expliquera. N'hésitez pas à demander des détails en posant la question "pourquoi" à plusieurs occasions...

POURQUOI ?

- Votre ado va décrire un objet concret (même imaginaire).
- Il/elle va se projeter.
- Il/elle va développer sa créativité.
- Dans sa réflexion d'orientation, il/elle devra se poser plusieurs fois la question d'une situation régulière qui dure. C'est un bon entraînement.



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Le cadeau de ses rêves fait-il appel à un domaine professionnel qui pourrait l'intéresser plus tard?

ACTIVITÉ #2

LES RACINES FAMILIALES



"Je ne savais pas que mon arrière grand-père était ébéniste!"

Nos adolescents savent, à peu près, le métier de leurs parents. Ils ne se rendent pas compte de la variété de métiers de leur entourage.

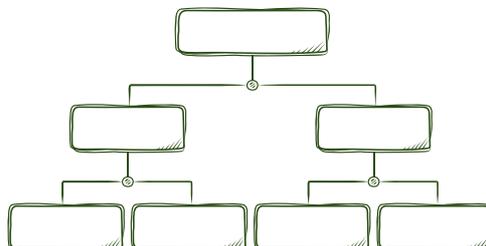
ON SE LANCE ?

Aujourd'hui je vous propose d'établir avec votre enfant **un mapping des métiers de votre famille**.

Dessinez son arbre généalogique, en n'oubliant aucun des membres de votre propre génération (vos frères et soeurs, leurs conjoints, vos cousins germains) et remontez de quelques générations.

Pour chaque case, complétez ensemble le métier et le secteur dans lequel il/elle travaille ou travaillait.

Si besoin menez une enquête en passant des coups de téléphone ou regardez sur LinkedIn ou Google...



POURQUOI ?

- Pour prendre conscience de la diversité des métiers et des secteurs exercés dans sa famille.
- Pour éviter que votre enfant ne se projette qu'avec unique image des métiers de ses parents.
- Pour mener une enquête avec vous.
- Pour établir un échange entre vous sur un sujet facile : en effet, il ne s'agit pas directement de son avenir.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Si un métier l'intéresse, l'encourager à prendre contact avec la personne de votre famille qui l'exerce ou avec une personne occupant le même métier.

ACTIVITÉ #3

LES DOUX MESSAGES

Son oncle, votre voisine, sa grande soeur, son entraîneur de karaté ... de nombreuses personnes de son entourage connaissent votre enfant, avec un regard différent du votre.

Ils ont chacun observé ses comportements dans des situations différentes. Ils ont forcément constaté un des talents de votre enfant.



ON SE LANCE ?

Demandez à de nombreux adultes qui connaissent votre ado de lui envoyer chacun **une carte postale** avec quelques lignes sur une qualité qu'ils lui attribuent et demandez-leur de décrire une situation dans laquelle ils l'ont constatée.

Si ils souhaitent illustrer plusieurs qualités de votre enfant, demandez leur d'envoyer plusieurs cartes postales.

N'oubliez pas d'en envoyer également une ou plusieurs vous-même.

POURQUOI ?

- Votre ado recevra une pluie de messages positifs avec des exemples de situations dans lesquelles il/elle exploite ses talents.
- Pour lui montrer que son entourage le connait et qu'il/elle peut leur demander des conseils
- Pour "mettre des mots" sur ses qualités et lui indiquer les situations concrètes où il/elle les met en oeuvre spontanément
- Pour développer la connaissance de soi & l'estime de soi.



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Organisez un brainstorm avec lui/elle sur les métiers dans lesquels ces qualités sont utiles.

ACTIVITÉ #4

MES FREINS

Parfois les adolescents se font des films et trouvent de fausses excuses. Parfois ils/elles se font des montagnes d'un petit obstacle. Et parfois, vous n'avez simplement pas connaissance ou conscience des difficultés qui les freinent.

Ces freins sont importants à connaître pour aborder l'orientation avec sérénité.



ON SE LANCE ?

Aujourd'hui l'activité consiste à **proposer à votre ado de lister les freins (matériels, physiques, psychologiques, académiques...) qui entravent ou empêchent son projet d'orientation.**

Une fois sa liste établie, proposez-lui d'en discuter afin de voir ensemble comment certains freins pourraient être levés ou allégés.

Essayez de trouver une classification des freins : bloquants (à prendre en compte, à contourner...), temporaires (à solutionner, à travailler...)...

Si la page blanche le/la bloque, quelques exemples pour lancer la réflexion : la procrastination, le manque de confiance en soi, les peurs (de l'échec, du jugement...), le manque de motivation, ne pas savoir prendre de décision, le manque de temps, ne pas savoir par où commencer, son niveau dans une matière, une addition, la notion l'éloignement (des amis, de la famille...), le coût des études, le manque d'outils...

POURQUOI ?



- Pour identifier ses freins
- Pour réfléchir sur les nombreux aspects liés à l'orientation
- Pour prendre conscience en famille des blocages éventuels
- Pour prendre conscience qu'il/elle peut vous parler de ses freins

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Une fois les freins classés, essayez de les hiérarchiser.

Pour les freins qui semblent pouvoir être levés, établissez un plan d'action ensemble.

ACTIVITÉ #5

UN MÉTIER UTILE EN 2050



Une certitude, votre ado ne sera pas détecteur acoustique d'avion! Ce métier, comme tant d'autres, a disparu. (télégraphiste, allumeur de réverbères...)

De nouveaux métiers sont récemment apparus (conseillère en gestion des déchets, community manager, mécatronicien.ne, par exemple)

Quand votre ado arrivera sur le marché du travail, de nouveaux métiers auront été créés par les nouveaux besoins du marché.

ON SE LANCE ?

Aujourd'hui, je vous propose de demander à votre ado de **décrire un métier qui n'existe pas encore** mais qui devrait, selon lui/elle exister en 2050. Il/elle va se projeter loin, le réalisme importe peu.

Proposez-lui de détailler les éléments suivants :

- quel est l'intitulé exact de ce métier?
- dans quels secteurs s'exerce ce métier ?
- de quoi a-t-il/elle besoin pour travailler ?
- où travaille-t-il/elle ?
- avec qui travaille-t-il/elle ?
- quelles compétences sont nécessaires pour exercer ce métier ?
- quels métiers d'aujourd'hui seront remplacés par ce métier ?
- combien est rémunéré ce métier ?



POURQUOI ?

- Il/elle va probablement choisir un secteur qui l'intéresse.
- Il/elle va probablement imaginer un métier qu'il aimerait bien exercer.
- Il/elle va développer sa créativité.
- Il/elle va donner des indices sur la façon dont il/elle aimerait travailler.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Rebondissez sur la façon dont il/elle vous présente le métier.

Posez des questions. Par exemple : Toi, aujourd'hui, tu préfères travailler en équipe ou travailler seul(e)?

ACTIVITÉ #6 UN POUR TOUS

"Il fait le meilleur fondant au chocolat de la famille."

"Elle adore prendre la parole lors des exposés de groupe."

"Il est capable de marcher pendant des heures, en montagne, et semble infatigable..."

"Elle a un sens de l'orientation inné."

"Il est très courageux."



On a tous un quelque chose de rare et précieux, qui peut être utile à un groupe.

ON SE LANCE ?

Aujourd'hui l'activité consiste à proposer à votre ado de **répondre à l'annonce suivante et d'exprimer sa contribution unique** :

Mr Musk te propose de participer au futur voyage dans l'espace pour rejoindre la planète Bis. C'est une planète qui a les mêmes composantes que la Terre.

Pas d'excuse pour ne pas te joindre au groupe : tu ne vas pas louper de cours car nous serons de retour pour la rentrée.

La place te sera attribuée si tu réussis à convaincre Mr Musk que tu peux contribuer positivement et avec singularité au voyage.

Tu as très envie de participer à cette épopée exceptionnelle.

Qu'apportes-tu d'unique à un groupe? Décris ta contribution rare pour le convaincre!



POURQUOI ?

- Pour réfléchir à ses compétences qui le/la rendent singulier
- Comprendre que les compétences ne sont pas uniquement académiques
- Nommer et décrire ses compétences
- Se situer dans un groupe en y trouvant une place et un rôle

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Malgré l'approche ludique de cette activité, il est possible que votre ado ne réussisse pas à trouver comment convaincre Mr Musk de l'emmener. À vous d'identifier un ou plusieurs de ses talents qui pourraient faire mouche!

ACTIVITÉ #7

DES CONTACTS TOUS AZIMUTS



Quand on sort des métiers évidents et des métiers exercés par leur entourage direct, les adolescents sont souvent perdus.

ON SE LANCE ?

Aujourd'hui je vous propose de parcourir avec votre enfant **une liste de secteurs d'activités** afin d'indiquer les noms des personnes de votre entourage qui pourraient le renseigner, si il avait des questions sur les métiers dans cet environnement.

Vous trouverez sur les pages 11 et 12 une liste de secteurs d'activités issue du CIDJ.*

Proposez à votre ado de les parcourir et d'en choisir au moins 5 qui l'intéressent potentiellement.

Ensemble, essayez de trouver des personnes de votre réseau (professionnel, personnel, associatif, local...) qui évoluent dans ce secteur.

POURQUOI ?

- Pour aborder l'avenir par le biais des secteurs d'activités. Pour diversifier l'approche métiers
- Pour s'appuyer sur ses centres d'intérêts
- Pour développer sa curiosité
- Pour prendre conscience qu'il/elle peut vous solliciter, vous et votre réseau, pour se renseigner.



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Si un secteur d'activité l'intrigue ou l'attire, vous pouvez appeler ensemble une personne de votre réseau qui évolue dans cet environnement & envisager une journée découverte ou même un stage.

*CIDJ : Centre d'Information et de Documentation Jeunesse <https://www.cidj.com/metiers/metiers-par-secteur>

ACTIVITÉ #7

DES CONTACTS TOUS AZIMUTS

Agriculture Paysage		
Alimentation Agroalimentaire		
Animaux		
Architecture Décoration		
Armée Sécurité - Secours		
Artisanat d'art Design - Mode		
Banque Finance - Assurance		
Biologie Chimie		
BTP Urbanisme		
Cinéma Audiovisuel - Jeux Videos		
Commerce Immobilier		
Communication Journalisme - Marketing		
Culture - Spectacle - Patrimoine		
Droit Justice		
Edition Imprimerie - Livre		
Electricité Electronique - Robotique		



ACTIVITÉ #7

DES CONTACTS TOUS AZIMUTS

Energie		
Enseignement Formation - Insertion		
Environnement - Eau Déchets - Propreté		
Gestion Comptabilité - RH		
Hotellerie Restauration - Tourisme		
Humanitaire		
Informatique Web - Réseaux		
Lettres - Sciences Humaines Langues		
Matériaux Industrie		
Mécanique - Automobile		
Santé Paramédical		
Sciences Physiques Maths - Data		
Secrétariat - Accueil		
Social - Petite Enfance Services à la personne		
Soin - Esthétique Coiffure		
Sport Animation		
Transport Logistique		



ACTIVITÉ #8

UN DINER (PRESQUE) PARFAIT

Vous êtes la moyenne des personnes que vous fréquentez le plus !

Ça peut faire peur ou intimider.

Mais il faut garder à l'esprit que l'on a toujours le choix de ses relations. Nous sommes libres de fréquenter les personnes qui nous intéressent.



ON SE LANCE ?

Aujourd'hui l'activité consiste à réfléchir à **4 personnes que votre ado aimerait inviter à partager une pizza**. Quelles sont les 4 personnes avec qui il aimerait passer quelques heures?

De Thomas Pesquet à Elon Musk... les frontières et barrières de la langue ne comptent pas dans cette activité.

Du Président de la République à son Professeure d'Histoire Géographie... la disponibilité n'est pas un soucis.

De sa petite soeur à Jeanne d'Arc... peut importe son âge ou qu'elle soit d'un autre temps.

Vous allez proposer à votre ado de déterminer cette liste de 4 noms et de préparer une invitation à leur adresser comportant **les raisons de son choix**. Sur la page suivante, un exemple est donné.

A lui/elle de compléter ses invitations.

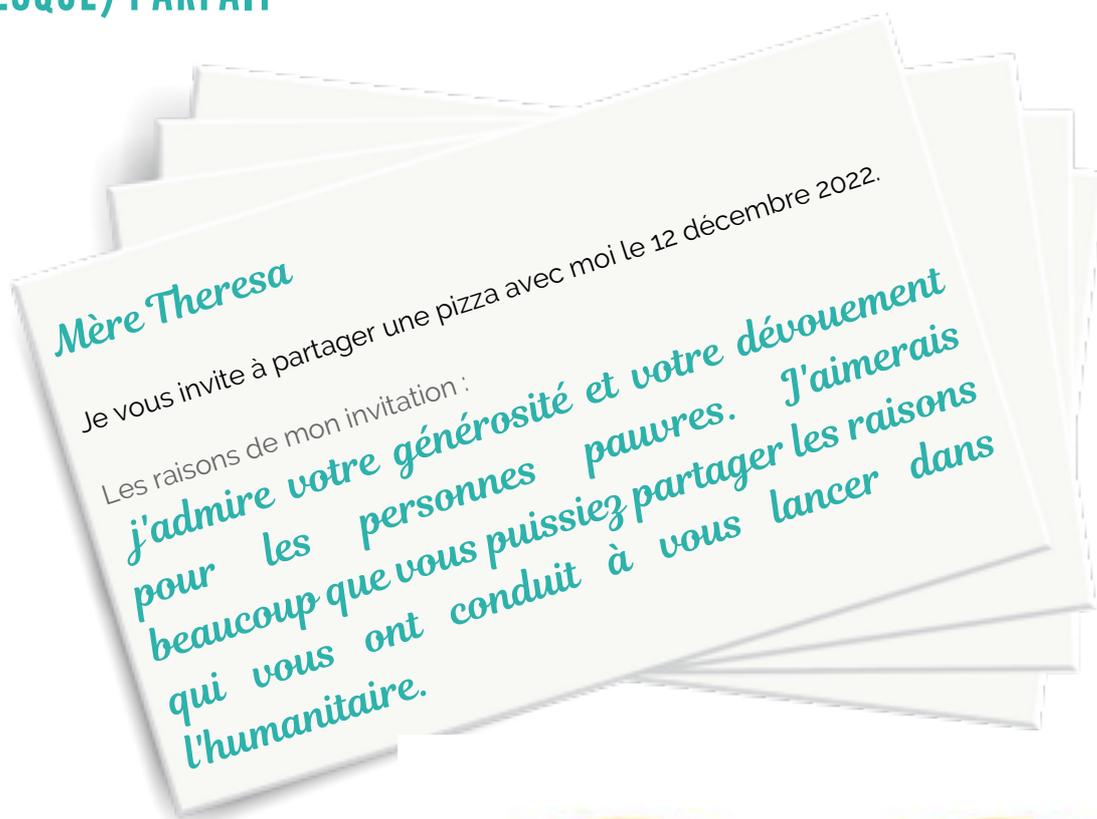
POURQUOI ?

- Pour identifier des personnes qui l'intéressent
- Pour réfléchir aux éléments qu'il/elle admire chez cette personne
- Pour comprendre que l'on apprend au contact des autres
- Pour prendre conscience qu'il/elle peut "suivre" des personnes intéressantes pour son projet d'avenir.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Il est fort probable que les personnes invitées donnent une indication sur les centres d'activités ou les compétences de votre adolescent. N'hésitez pas à le questionner.

ACTIVITÉ #8 UN DINER (PRESQUE) PARFAIT PAR EXEMPLE



À VOUS!

1



ACTIVITÉ #8 UN DINER (PRESQUE) PARFAIT

À VOUS!



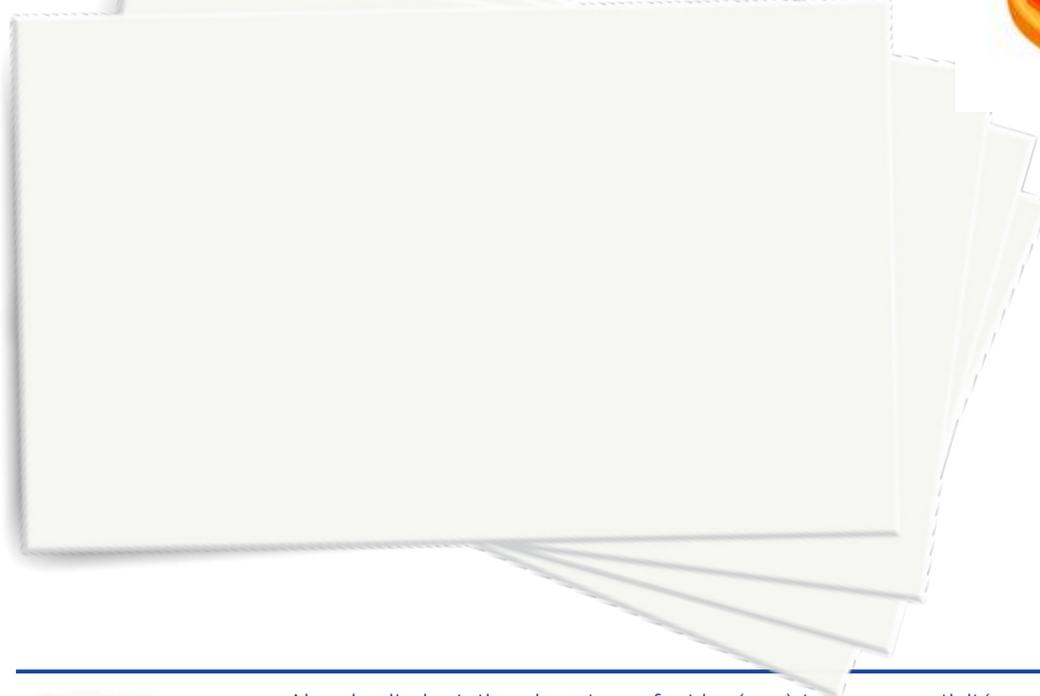
2



3



4



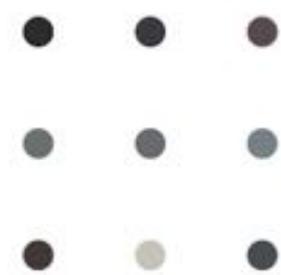
ACTIVITÉ #9

SORTIR DU CADRE

Il faut sortir du cadre, sortir du lot, se démarquer,...
L'impérieuse nécessité qu'on nous assène régulièrement!
Cette posture, ce comportement, est évident pour certains ados et un casse-tête pour d'autres.



ON S'ENTRAINE



Instructions : relier les 9 points avec 4 traits.

3 solutions possibles vous sont décrites page 17.
Mais faites chercher votre ado par lui-même avant de révéler la solution.

Dans tous les cas il vous faudra sortir de ce qui vous a semblé évident de prime abord : sortir du cadre...

ON SE LANCE ?

Aujourd'hui l'activité consiste à se remémorer **une situation dans laquelle votre adolescent est sorti du cadre et dans laquelle il/elle s'est senti(e) à l'aise.**

Ce n'est pas nécessairement un grand événement dont il/elle doit se souvenir. Mais cela doit être agréable ou positif.

Demandez-lui de vous parler d'une situation où il/elle s'est trouvé audacieux(se) ou surprenant(e) ou courageux(se) si la notion de "sortir du cadre" coïncide.

Demandez-lui ce qui l'a conduit à cette décision de sortir du cadre.

POURQUOI ?

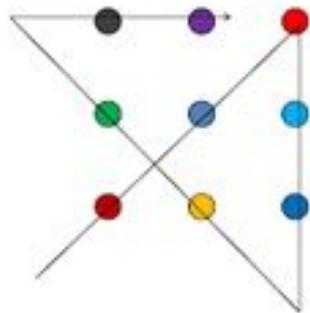
- Pour mieux se connaître
- Pour se rendre compte qu'il/elle est libre et unique dans ses comportements
- Pour comprendre ce qui lui permet de sortir du cadre
- Pour prendre conscience qu'il/elle peut facilement avoir de quoi se distinguer par son comportement ou lors d'un oral.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Lorsqu'il/elle vous expose ce souvenir, demandez-lui comment il/elle s'est senti(e).
C'est une opportunité d'échanger sur ses émotions. Un tableau des émotions vous est proposé page 18 afin de l'aider à trouver le mot juste.

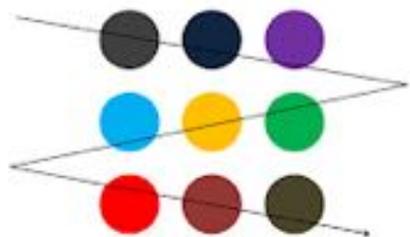
ACTIVITÉ #9 SORTIR DU CADRE

3 SOLUTIONS

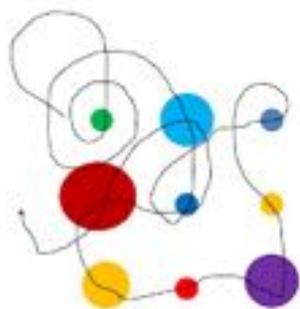


LES TRAITTS DOIVENT DÉBORDER DU CARRÉ IMPLICITEMENT DÉFINI PAR LES NEUFS POINTS.

EN JOUANT LÉGÈREMENT SUR L'INTERPRÉTATION DE L'ÉNONCÉ



À L'IMAGE DE GAUCHE ON PEUT AJOUTER UN QUATRIÈME TRAIT DANS N'IMPORTE QUELLE DIRECTION : AVEC LES TROIS PREMIERS LA MISSION EST DÉJÀ REMPLIE!



LA SOLUTION À LA DALI DÉTOURNE LE PROBLÈME MAIS EST CONFORME À L'ÉNONCÉ.

POUR RÉPARER L'ÉNONCÉ IL FAUDRAIT DIRE « QUATRE SEGMENTS » AU LIEU DE « QUATRE TRAITTS ».

ACTIVITÉ #9 SORTIR DU CADRE

LES SENTIMENTS & ÉMOTIONS (NON EXHAUSTIF)



Joyeux heureux, bienheureux, content, gai réjoui, enjoué, de bonne humeur, d'humeur espiègle, amusé, hilare, excité, surexcité, léger, satisfait, ravi, enchanté, enthousiaste, plein d'allégresse, rayonnant, radieux, nourri, comblé, épanoui, béat, en extase

Plein de vie vivant, rafraîchi, tonique, vivifié, fortifié, réveillé, alerte, stimulé, encouragé, pétillant, émoustillé, curieux d'aventures, plein d'énergie, de force, gonflé à bloc, plein d'élan, d'entrain, plein de courage, impatient, exubérant, étourdi, grisé, libre, libéré, délivré, métamorphosé

En paix en confiance, tranquille, calme, posé, paisible, apaisé, détendu, relaxé, décontracté, à l'aise, satisfait, confiant, en confiance, réconforté, confortable, soulagé, rassuré, ouvert, disponible, détaché, en harmonie avec, présent, attentif, centré, concentré, absorbé, dans la plénitude, serein, inspiré, stable, affermi, renforcé, déterminé, résolu

En lien proche, tendre, empli de tendresse, plein d'amitié, aimant, plein d'amour, plein d'affection, amoureux, enflammé, reconnaissant, plein de gratitude, chaud, sensible, réceptif, frémissant, vibrant, compatissant, touché, vulnérable, séduit, émerveillé, intéressé, plein d'intérêt, passionné, fasciné

Surpris curieux, étonné, intrigué, stupéfait, frappé, saisi, interloqué, bluffé, soufflé, sidéré, abasourdi, médusé, éberlué, consterné, suffoqué, ahuri, ébahi, pantois, effaré, étourdi, décontenancé, bouleversé, déstabilisé, en état de choc, choqué, atterré

Fatigué las, lassé, fourbu, sans énergie, épuisé, vidé, éreinté, saturé, dépassé, débordé, submergé, lourd, ramolli, languissant, anesthésié, léthargique, apathique, somnolent, éteint, inerte, absent, plein d'ennui, indifférent

Apeuré inquiet, soucieux, préoccupé, tendu, crispé, craintif, timoré, effarouché, intimidé, plein d'appréhension, de trac, sur ses gardes, en alerte, anxieux, angoissé, tremblant, effrayé, plein d'effroi, affolé, paniqué, alarmé, horrifié, épouvanté, terrorisé, terrifié, pétrifié, figé, paralysé, bloqué, prostré, transi, tétanisé, saisi, glacé de peur

Triste attristé, chagriné, peiné, navré, déçu, frustré, découragé, déprimé, cafardeux, dépité, désabusé, démoralisé, mélancolique, maussade, morose, malheureux, abattu, accablé, affligé, éploré, seul, résigné, en détresse, désespéré, d'humeur noire

En colère agacé, fâché, nerveux, énervé, irrité, froissé, contrarié, choqué, heurté, en a marre, remonté, en rogne, emporté, mécontent, à bout, horripilé, furieux, fou furieux, furibond, exaspéré, excédé, ulcéré, enragé, hors de soi, d'humeur massacrate

Gêné troublé, mal à l'aise, inconfortable, dans l'inconfort, fragile, vulnérable, impatient, agité, stressé, dérangé, embêté, ennuyé, embarrassé, tracassé, perturbé, chamboulé, déstabilisé, ébranlé, décontenancé, méfiant, sur la réserve, sous-pression blessé, souffrant, malade, traumatisé

Confus perplexe, hésitant, indécis, irrésolu, partagé, balloté, embrouillé, tiraillé, déchiré, écartelé, perdu, déboussolé, dérouté, désorienté, déconcerté, désemparé,

Dégoûté plein de ressentiment, écœuré, rebuté, révulsé, amer, plein de répulsion

ACTIVITÉ #10

CHOISIS TA DEVISE



Une devise, c'est une phrase que l'on se répète, en laquelle on croit. On l'assume car elle est porteuse de vérité pour nous, elle sonne juste pour nous.

Cela peut être une phrase, une expression, ou une citation qui résume notre philosophie de vie actuelle.



ON SE LANCE ?

Aujourd'hui l'activité consiste à **sélectionner une devise** que votre ado aura envie d'afficher dans sa chambre, d'inscrire sur son cahier de textes ou de partager avec ses camarades.

La page suivante liste quelques exemples mais Google est son meilleur ami pour en trouver d'autres.

Proposez-lui de l'écrire en gros sur une feuille A4, avec des couleurs, des formes de lettres qui lui plaisent...

Il/elle peut la compléter avec des dessins et des collages qui correspondent à cette devise.

POURQUOI ?

- Pour se donner de l'entrain, du courage, de la motivation
- Pour identifier ses préoccupations
- Pour faire le point sur sa personnalité et mieux se connaître
- Pour exprimer ses valeurs

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

La phrase que votre ado aura choisi fait appel à ses valeurs et/ou ses envies et/ou à ses sources de motivations. Essayez de mettre de les mettre en mots avec lui/elle.

ACTIVITÉ #10 CHOISIS TA DEVISE



QUELQUES PROPOSITIONS (IL EN EXISTE DE NOMBREUSES AUTRES)

« La vie est belle »

« Vis comme si tu devais mourir demain, apprends comme si tu devais vivre toujours. » Gandhi

« Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal. C'est le courage de continuer qui compte. » Winston Churchill

« La seule limite à notre épanouissement de demain sera nos doutes d'aujourd'hui. » Franklin Delano Roosevelt

« Ceux qui ne font rien ne se trompent jamais. » Théodore de Banville

« Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends. » Nelson Mandela

« En suivant le chemin qui s'appelle plus tard, nous arrivons sur la place qui s'appelle jamais. » Sénèque

« Plus tard, il sera trop tard. Notre vie, c'est maintenant. » Jacques Prévert

« Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. » Martin Luther King

« Soyez vous-même, tous les autres sont déjà pris. » Oscar Wilde

« Il n'y a qu'une façon d'échouer, c'est d'abandonner avant d'avoir réussi. » Georges Clemenceau

« Ce n'est pas grave si vous avancez lentement, du moment que vous ne vous arrêtez pas. » Confucius

« La gloire n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever chaque fois que l'on tombe. » Confucius

« Il faut viser la lune, parce qu'au moins, si vous échouez, vous finirez dans les étoiles. » Oscar Wilde

« L'excellence ne résulte pas d'une impulsion isolée, mais d'une succession de petits éléments qui sont réunis. » Vincent Van Gogh

« Personne n'est trop petit pour avoir un impact et changer le monde. » Greta Thunberg

« Avec du cœur, tout est possible » Sarah Hébert

« Les erreurs ne se regrettent pas, elles s'assument. La peur ne se fuit pas, elle se surmonte. L'amour ne se crie pas, il se prouve. » Simone Veil

« Embrassez ce qui vous rend unique, même si cela rend les autres mal à l'aise » Aretha Franklin

« Il y a des voyages qui se font avec un seul bagage : le cœur. » Audrey Hepburn

« La réussite, ce n'est pas combien d'argent vous gagnez. C'est l'impact que vous avez sur la vie des gens. » Michelle Obama

« À toutes les femmes : nous pouvons le faire ! » Serena Williams

« Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé 10 000 façons ne pas y arriver. » Thomas Edison



ACTIVITÉ #11

MA JOURNÉE DYSTOPIQUE

Dystopie (nom féminin)

Récit de fiction qui décrit un monde utopique sombre.

1984, de George Orwell, est une dystopie.



Les adolescents ont parfois plus de facilités à parler de ce qu'ils n'aiment pas et ne souhaitent pas, que le contraire. C'est le cas chez vous? Oui! Ça tombe bien, l'activité du jour s'annonce aisée...

ON SE LANCE ?

Aujourd'hui l'activité consiste à proposer à votre ado de **faire le récit de sa journée type la plus dystopique.**

Il ne s'agit pas de décrire une journée extraordinairement catastrophique, mais bien d'une routine quotidienne qui le rendrait malheureux.



En panne d'idée pour structurer son récit?

Proposez lui de répondre aux questions QQQQCP :

Q - Quoi : objet, action, phase, opération.

Q - Qui : parties prenantes, acteurs, responsables.

O - Où : lieu, distance, étapes.

Q - Quand : moment, planning, durée, fréquence.

C - Comment : matériel, équipement, moyens nécessaires, manières.

P - Pourquoi : motivations, motifs, raisons d'être, etc.

Pour rendre l'exercice plus ludique, proposez à votre ado de s'enregistrer sur le dictaphone de son smartphone ou de vous envoyer un "vocal".

POURQUOI ?

- Pour aborder le quotidien sous un angle original
- Pour travailler sur ses envies et ses émotions
- Pour lister ses anti-objectifs
- Pour savoir vers où il/elle ne veut pas se diriger dans la vie



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

A l'écoute de son récit, vous pouvez échanger sur les éléments cités qui sont actuellement dans son quotidien et étudier comment les modifier.

(ex : lever trop tôt > anticiper son organisation pour gagner quelques minutes de sommeil).

ACTIVITÉ #12

MOTS & MAUX

Choisir, c'est renoncer.

L'orientation passe par de nombreux choix et de nombreux renoncements.

Les adolescents sont parfois prompts à juger ou à catégoriser. Sur quoi se basent-ils/elles pour décider? Mystère...



ON SE LANCE ?

Aujourd'hui l'activité consiste à proposer à votre ado **d'associer des métiers avec des impressions/ressentis.**

Il/elle va devoir relier avec un trait des métiers et des mots. Chaque métier peut être relié à trois mots, pas plus.

Vous allez ensuite pouvoir le questionner sur les raisons de certains choix qui vous surprennent.

Il est possible qu'il se dégage de cette activité des tendances négatives (métiers à écarter) ou positives (voies à envisager). Discutez-en.

POURQUOI ?

- Pour aborder les métiers à travers ses ressentis
- Pour lui montrer un moyen de faire des choix
- Pour lui permettre de filtrer les métiers à envisager
- Pour vous donner une nouvelle occasion de comprendre ses motivations

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

N'hésitez pas à lister de nouveaux métiers correspondant à ses motivations afin de lui faire refaire l'exercice d'association. Petit à petit la sélection de métiers se resserra.

Vous trouverez page 24 une proposition de grille d'évaluation de métier, à compléter avec votre adolescent.

ACTIVITÉ #12 MOTS & MAUX



ASSOCIE CHAQUE MÉTIER AVEC 3 RESENTIS GRÂCE À UN TRAIT

MÉTIERS	RESSENTIS
boulangier boulangère	solitaire
infirmier infirmière	exhaltant
community manager	rémunérateur
enseignant enseignante	fatigant
comptable	difficile
pépiniériste	manuel
soigneur en zoo	intéressant
fiscaliste	compatible avec une vie de famille
hotelier	stressant
charpentier charpentière	inspirant
data analyst	rébarbatif
ajoute ici un métier si tu le souhaites	ajoute ici un autre ressenti si tu le souhaites



ACTIVITÉ #12

MOTS & MAUX



GRILLE D'ANALYSE D'UN MÉTIER

1 Le métier

- Quel est le nom exact de ce métier ?
- Peut-il s'exercer dans des conditions très différentes ? Si oui, lesquelles ? (entreprise/administration ; artisanat/industrie ...)
- A quel(s) domaine(s) de métiers appartient-il ?
- Existe-t-il des métiers similaires ?

2 Nature du travail

- Quelles sont les principales activités dans ce métier ?
- Quel est le matériel utilisé ?
- Doit-on prendre des initiatives ?
- A-t-on des responsabilités ?
- Les tâches sont-elles variées ou répétitives ?
- Doit-on organiser son travail ou plutôt exécuter des consignes ?

3 Conditions de travail

- Quel est le lieu du travail ?
- Travaille-t-on plutôt seul ou en équipe ?
- Le travail est-il pénible (physiquement – nerveusement) ?
- La profession permet-elle d'accéder à des promotions ?
- Les horaires de travail sont-ils réguliers ?
- Doit-on travailler la nuit, le week-end ?
- Quelles sont les possibilités de rémunération ?

4 Formation et qualités requises

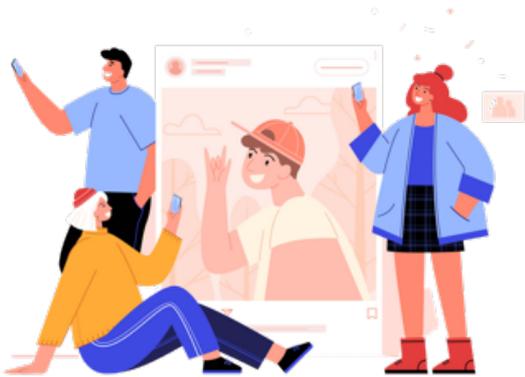
- Quelles sont les formations possibles pour accéder à ce métier ?
- Quels diplômes sont requis ?
- A quel nombre d'années d'études cela correspond ?
- Quelles sont les qualités nécessaires pour exercer ce métier ?
- Trouve-t-on facilement du travail dans cette profession ?

5 A demander à une personne exerçant ce métier

- Quelles satisfactions apporte ce métier ?
- Quels sont les inconvénients de ce métier ?
- Quels conseils donneriez-vous à un jeune qui souhaite s'engager dans ce métier ?

ACTIVITÉ #13

SON MEILLEUR PROFIL



Des selfies, votre adolescent(e) en prend peut être des dizaines par jour. Avec des filtres ou sans filtres?

Par contre, les photos de classe ou d'identité, il/elle pose avec moins d'entrain et d'expressivité.

La perception et l'image de soi sont des sujets souvent lourds à l'adolescence.

ON SE LANCE ?

Aujourd'hui l'activité consiste à **proposer à votre ado de se photographier ou de se faire photographier dans différents contextes**. Il/elle peut rassembler des artifices (objets, déguisements, décor, accessoires...) à faire figurer sur la photo, mais il/elle doit nécessairement y figurer en personne également.

Voici les situations dans lesquelles vous demandez une photo portrait :

- qu'il/elle enverrait à ses amis pour raconter ses vacances
- qu'il/elle mettrait sur un dossier de demande de stage
- une photo de lui/elle la veille des résultats du bac
- une photo de lui/elle le soir des résultats du bac
- une photo de lui/elle tel qu'il/elle se voit dans 5 ans (en études sup)
- une photo de lui/elle exerçant son premier métier

Si l'exercice est trop difficile pour votre ado, proposez-lui de remplacer le portrait par une photo d'objets.



POURQUOI ?

- Pour utiliser un moyen de communication de son quotidien
- Pour travailler l'imaginaire, les décors ...
- Pour aborder la communication non verbale et les expressions de visage
- Pour projeter votre ado dans son propre futur, avec réalisme.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

En regardant les photos, proposez-lui de faire le pitch de la situation. Filmez-le/la ou prenez des notes pour repérer les mots qu'il/elle utilise en parlant de son avenir.

ACTIVITÉ #14

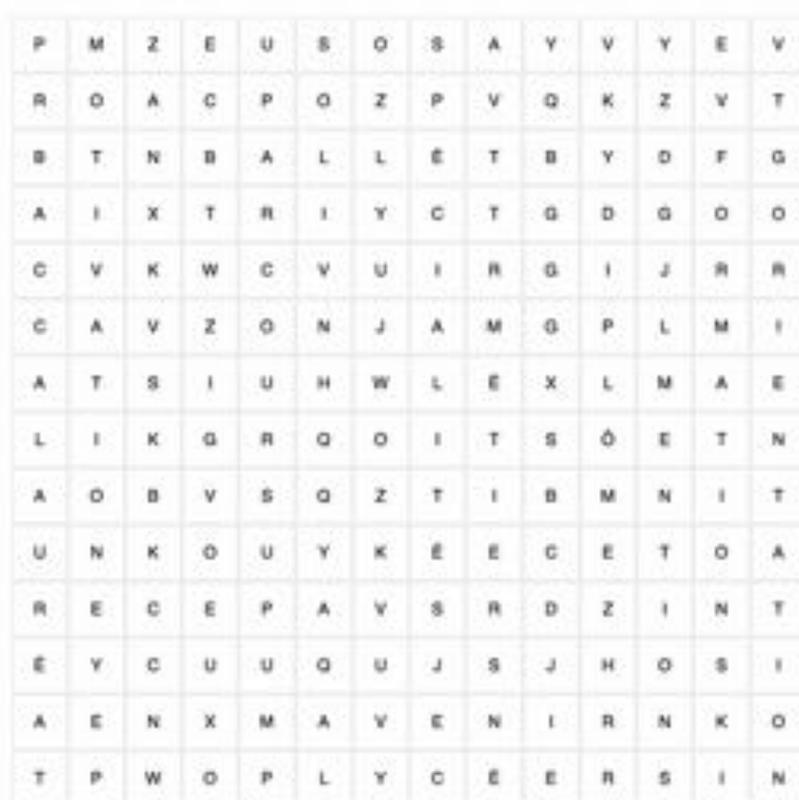
MOTS CACHÉS

Des abréviations, des acronymes, un jargon pas possible. C'est le quotidien de tout parent et de tout lycéen quand il s'agit d'orientation.

Dans le podcast AZIMUT, non seulement nous essayons au mieux de ne pas utiliser ce jargon et nous vous proposons de nombreux épisodes pour vous les expliquer.



ON SE LANCE ?



les mots à retrouver sont :

AVENIR
BACCALAURÉAT
DIPLÔME
FORMATIONS
LYCÉE
MENTIONS
MOTIVATION
MÉTIERS
ORIENTATION
PARCOURSUP
SPÉCIALITÉS
VOEUX

POURQUOI ?

- Pour travailler la plasticité cérébrale
- Pour se concentrer et aller au bout d'une activité
- Pour utiliser les mots principaux du vocabulaire de l'orientation
- Pour se détendre et ne penser qu'à trouver les mots

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Écoutez ensemble les épisodes du podcast AZIMUT qui contiennent les mots que vous ne comprenez pas.

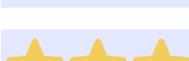
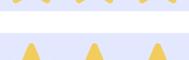
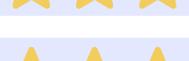
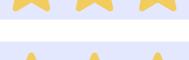
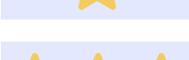
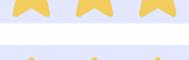
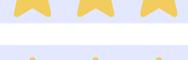
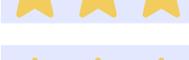


LA CLASSIFICATION DES ACTIVITÉS PAR CLASSE

L'ensemble des activités proposées dans ce cahier conviennent et sont utiles aux lycéens de Seconde, Première et Terminale pour avancer dans leur orientation.

Si vous (parent ou lycéen) n'avez pas le temps de les réaliser toutes ou que vous souhaitez privilégier celles spécialement adaptées à sa classe, j'ai classé chacune des 14 activités avec des étoiles :

-  Essentiel et particulièrement adapté à cette classe
-  Utile pour avancer dans son projet d'orientation
-  Utile mais non prioritaire dans cette classe

nom de l'activité	N° d'activité	Secondes	Premières	Terminales
LE CADEAU DE SES RÊVES	1			
LES RACINES FAMILIALES	2			
LES DOUX MESSAGES	3			
MES FREINS	4			
UN MÉTIER UTILE EN 2050	5			
UN POUR TOUS	6			
DES CONTACTS TOUS AZIMUTS	7			
UN DINER (PRESQUE) PARFAIT	8			
SORTIR DU CADRE	9			
CHOISIS TA DEVISE	10			
MA JOURNÉE DYSTOPIQUE	11			
MOTS & MAUX	12			
SON MEILLEUR PROFIL	13			
MOTS CACHÉS	14			

LES OBJECTIFS ASSUMÉS DES ACTIVITÉS

Les activités proposées ont deux objectifs simultanés et indissociables : apprendre à mieux se connaître (lié à l'estime de soi, ses compétences, ses talents, ses émotions...) et affiner son projet d'orientation (se projeter, choisir et renoncer, découvrir des outils...). Le mapping vous indique le positionnement des 14 activités selon ces axes.



LES ACTIVITÉS FAVORISANT LES ÉCHANGES

Tout l'enjeu de ce cahier est de générer des échanges sereins, apaisés, intéressants, agréables, doux, complices, enrichissants mutuellement, constructifs... entre vous et votre ado lycéen.ne. Si c'est bien votre objectif, voici les activités classées en trois colonnes.

LES PLUS PROPICES AUX ÉCHANGES	COMME VOUS LE SENTEZ	LES MOINS PROPICES AUX ÉCHANGES
<p>1. LE CADEAU DE SES RÊVES</p> <p>2. LES RACINES FAMILIALES</p> <p>4. MES FREINS</p> <p>5. UN MÉTIER UTILE EN 2050</p> <p>6. UN POUR TOUS</p> <p>7. DES CONTACTS TOUS AZIMUTS</p> <p>11. MA JOURNÉE DYSTOPIQUE</p> <p>12. MOTS & MAUX</p>	<p>8. UN DINER (PRESQUE) PARFAIT</p> <p>9. SORTIR DU CADRE</p> <p>13. SON MEILLEUR PROFIL</p>	<p>3. LES DOUX MESSAGES</p> <p>10. CHOISIS TA DEVISE</p> <p>14. MOTS CACHÉS</p>

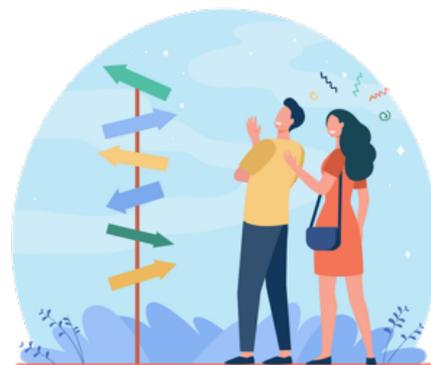
ENVIE D'ALLER (BIEN) PLUS LOIN ?

Les activités vont ont plu et vous avez épuisé nos recommandations "envie d'aller plus loin" indiquées en bas de chacune?

EXPLOITEZ LES FRUITS DE CES ACTIVITÉS

Voici quelques usages possibles des enseignements acquis à travers les activités :

- **vous avez des indications sur les secteurs d'activités et métiers qui intéressent votre ado :**
 - prévoyez un stage ou une journée découverte pendant les prochaines vacances pour "vivre le terrain"
 - documentez-vous, renseignez-vous et rencontrez des professionnels pour échanger
 - rendez-vous sur des salons d'orientation et assistez à des journées portes ouvertes pour confirmer et affiner le projet d'orientation
- **vous avez recueilli des éléments sur la personnalité, les goûts, les motivations, les forces, les freins... de votre ado :**
 - cela vous sera utile pour choisir une orientation au lycée (bac pro, techno, general?) et/ou des spécialités
 - vous pourrez exploiter ces éléments pour remplir les dossiers des formations (projets de formation motivés dans Parcoursup par exemple).



POURSUIVEZ VOTRE CHEMIN D'ORIENTATION

Vous et votre ado avez apprécié ces exercices et moments d'échanges? Vous avez envie de continuer à l'accompagner dans une meilleure connaissance de soi et dans sa réflexion de son projet d'orientation?

Voici quelques propositions :

- vous réserver un créneau d'une heure hebdo pour **parler orientation ensemble**
- regarder les **salons d'orientation et les journées portes ouvertes** des formations auxquels vous pourriez vous rendre ensemble.
- caler des calls/**rencontres avec des professionnels** dont les métiers intéressent votre ado
- écouter chacun 2 ou 3 **épisodes du podcast AZIMUT** par semaine et échanger ensuite sur ce que vous avez entendu
- **prendre rendez-vous avec son professeur principal, le conseiller d'orientation de son lycée ou un conseiller d'orientation privé** pour valider certains choix.
- creuser les connaissances pour affiner le projet d'orientation ; chaque semaine **se renseigner sur trois métiers ou trois formations qui l'attirent**

MERCI AZIMUT !

J'espère que vous avez apprécié aborder l'orientation de votre enfant à l'aide de cahier activités.

L'aventure continue avec le podcast AZIMUT, toute l'année.

Bonne écoute!

Perrine



COMPOSEZ VOTRE LISTE D'ÉCOUTE AVEC AZIMUT PODCAST

Apprendre à se connaître, travailler sur qui on est, ce qui nous anime, quelles sont nos forces... sont des questionnements essentiels.



L'orientation est ma préoccupation du moment

C'est le stress pour plus de 5 millions de français par an.



Pour répondre à vos questions sur le fonctionnement, les étapes, l'actualité de **Parcoursup**



Je cherche des **informations sur des formations**, AZIMUT est le podcast qui vous aide à trouver l'information simple et utile pour prendre vos décisions.



ENVIE D'ALLER PLUS LOIN?

- inscrivez vous à la **newsletter l'Hebdo de l'orientation**
- inscrivez-vous au programme **Merci AZIMUT**, un accompagnement mensuel destiné aux parents de lycéens.
- **parlez du podcast AZIMUT** autour de vous, au lycée de votre enfant, sur les réseaux sociaux...

VOUS ME RÉPONDREZ?

Quelques jours après la rentrée, je vous adresserai un petit questionnaire de satisfaction. Je serai heureuse de lire vos impressions et commentaires.

Si vous ne pouvez pas attendre de m'exprimer votre reconnaissance (ou vos remarques), n'hésitez pas à me contacter par mail : contact@azimut-podcast.com

Si votre coeur déborde encore plus : mettez-nous 5 étoiles et un commentaire sympa sur Apple Podcast, cela aide d'autres auditeurs à nous connaître.

**Poursuivez
l'aventure de l'orientation
avec
le podcast AZIMUT**



**AZIMUT
PODCAST**



Crédits

Vous avez apprécié les illustrations de ce cahier?

Elles viennent toutes de Freepik.com et je remercie en particulier les créateurs pch.vector, vectorjuice, slidesgo, macrovector, pikisuperstar, gstudioimagen, stories pour leurs dessins.