

Abordez l'orientation de votre adolescent à travers 4 activités



UN CAHIER D'ACTIVITÉS
CONFIÉ AUX PARENTS
ÉDITION AUTOMNE 2024



CE CAHIER VOUS EST OFFERT PAR
AZIMUT PARLONS ORIENTATION

CE CAHIER VOUS EST OFFERT PAR AZIMUT : LE GUIDE DES PARENTS POUR UNE ORIENTATION SUR-MESURE AVEC VOTRE ENFANT

AZIMUT informe et conseille les parents qui accompagnent leurs enfants dans leur projet d'orientation scolaire et professionnel.

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.

Notre mission ? Permettre aux parents de lycées d'envisager l'orientation de leurs enfants avec plus de sérénité.



Je suis Perrine Corvaisier, fondatrice d'AZIMUT. Vous me voyez avec Charlotte, ma fille ainée avec qui l'aventure a débuté !

UNE DE NOS SINGULARITÉS : L'AUDIO!

Plus de 500 contenus, complétés par de nouveaux contenus régulièrement, pour aborder tous les aspects de l'orientation :

- **apprendre à se connaître,**
- **s'épanouir dans ses études,**
- **choisir sa voie au lycée,**
- **définir son projet d'orientation,**
- **maitriser Parcoursup,**
- **découvrir les études supérieures.**

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 podcasts.

Vous pouvez également vous connecter sur notre site internet (ou flashez le QR code) **www.azimut-orientation.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 invite à profiter de la période des vacances scolaires pour établir ou poursuivre ce dialogue, en vous basant sur les thèmes et contenus proposés dans les 4 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 :

Les cahiers de vacances proposés par AZIMUT ont déjà été utiles à de nombreuses familles 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.

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 ? Vous pouvez si vous le souhaitez mais il peut très facilement être utilisé sous format numérique.

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

ACTIVITÉ #1

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 ?

L'activité consiste à réfléchir à **4 personnes exceptionnelles 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.

À lui/elle de compléter ses invitations.

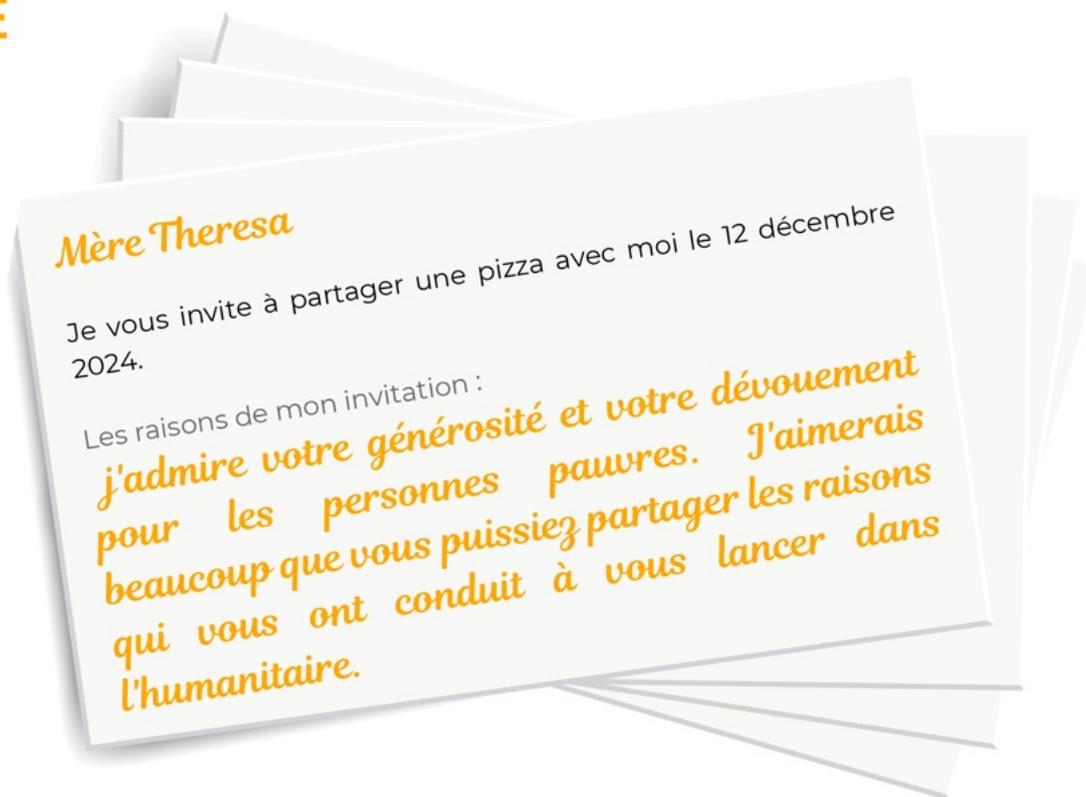
POURQUOI ?

- 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.

PAR EXEMPLE



À VOUS!



2



3



4



ACTIVITÉ #2 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 8.
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 ?

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" coince.

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

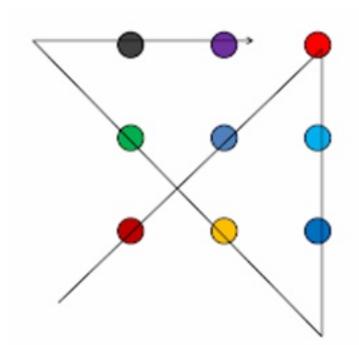
POURQUOI ?

- 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 ?

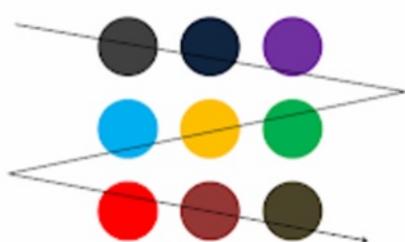
Lorsqu'il/elle vous expose ce souvenir, demandez-lui comment il/elle s'est senti(e). C'est une opportunité d'échanger sur ses émotions. Un tableau des émotions vous est proposé page 9 afin de l'aider à trouver le mot juste.

3 SOLUTIONS

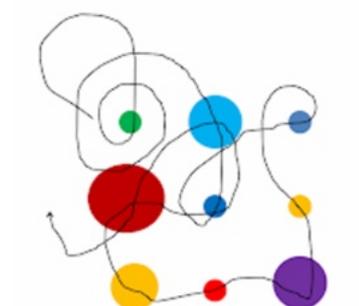


Les traits doivent déborder du carré implicitement défini par les neufs points.

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 traits ».

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 massacrante

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, désesparé,

Dégoûté : plein de ressentiment, écœuré, rebuté, révolté, amer, plein de répulsion

ACTIVITÉ #3 SAVOIR ÉCOUTER



L'écoute active est une technique de communication qui vise à favoriser une compréhension mutuelle et une amélioration des relations. Elle consiste à se concentrer pleinement sur ce que l'autre personne dit, tout en manifestant un intérêt sincère et en cherchant à comprendre non seulement les paroles, mais aussi les émotions et les intentions qui les accompagnent.

POURQUOI ?

Lorsqu'un parent discute avec son enfant de son avenir scolaire ou professionnel, il est essentiel de bien comprendre ce que l'enfant ressent, ce qui le motive, ses craintes et ses désirs. En pratiquant l'écoute active, le parent permet à l'enfant de se sentir entendu et pris au sérieux, ce qui l'encourage à s'ouvrir davantage et à exprimer ses pensées sans crainte d'être jugé ou interrompu. Cela peut aider à clarifier ses choix et ses besoins.

L'écoute active est donc essentielle pour établir un lien de confiance entre parents et enfants.

COMMENT ?

Pour y arriver, voici ses principes fondamentaux :

- **Écouter** : Laissez le temps à votre enfant de parler. Ne rebondissez pas dès qu'il a terminé. Il est possible qu'il prépare la suite de ce qu'il souhaite vous communiquer.
- **Reformuler** : Cela consiste à répéter ou paraphraser ce que l'autre vient de dire pour montrer que vous comprenez et que vous prêtez attention. Cela peut aider à clarifier des points.
- **Ne pas juger** : L'écoute active implique d'accueillir les propos de l'autre sans porter de jugement. Cela crée un espace sûr où l'enfant se sent libre de s'exprimer.
- **Être empathique** : C'est la capacité à comprendre et à ressentir les émotions de l'autre. En vous mettant à la place de votre enfant, vous lui montrez que vous validez ses sentiments.
- **Poser des questions ouvertes** : votre enfant ne doit pas pouvoir répondre par oui ou non.

Évitez de réagir à chaud avec des propositions de solutions clés en main, avec des conseils immédiats ou en minimisant ses ressentis.

UN EXEMPLE ?

Imaginez que votre enfant vient vous voir, inquiet de ses notes.

Vous pouvez (écouter bien sûr, puis) :

- **reformuler** "Tu es inquiet à propos de tes résultats, c'est ça ?"
- **valider ses sentiments** : "Je comprends que ça puisse être stressant."
- **poser des questions OUVERTES** : "Qu'est-ce qui te préoccupe le plus dans tes résultats ?"

EN RÉSUMÉ

En intégrant l'écoute active dans vos échanges avec vos enfants, vous favoriserez non seulement leur épanouissement scolaire, mais également leur bien-être émotionnel.

Prenez le temps de vous exercer, car chaque interaction est une occasion de renforcer votre relation et d'accompagner votre enfant sur son chemin.

ON SE LANCE ?

L'exercice consiste à écouter et reformuler.

Positionnez-vous avec votre enfant dans un lieu confortable et proposez à votre **enfant de vous expliquer ce qui le rend le plus heureux dans la vie**. Le **parent doit écouter attentivement, puis reformuler** ce que l'enfant a dit en utilisant ses propres mots. L'enfant valide si c'est bien ce qu'un voulait dire ou non, en précisant ce qui a été utilisant ses propres mots. L'enfant valide ou non, en précisant ce qui a été mal compris.

L'objectif est de **développer votre capacité à reformuler ce que votre enfant dit**, afin de s'assurer d'avoir bien compris.

Variante : l'enfant peut aussi reformuler les propos du parent pour pratiquer l'écoute active.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Intégrer l'écoute active au quotidien est un excellent exercice qui vous permettra de vous mieux vous comprendre sur le long terme.

Entraînez-vous à poser des **questions ouvertes** à votre enfant. Ce sont des questions qui induisent une réponse plus fournie que oui ou non.

Jouez à "ni oui ni non" sur le sujet de l'orientation, de ses passions, de ses motivations, de ses aspirations...

ACTIVITÉ #4

QUI SERAS-TU DANS QUELQUES ANNÉES ?

Se projeter permet à votre ado de prendre conscience de ses envies, de ses intérêts et de ses valeurs. Cela l'aide à définir des objectifs à long terme et à mieux comprendre l'importance de certains choix actuels, comme ses études, ses passions ou ses activités extrascolaires. En tant que parent, vous jouez un rôle clé en l'accompagnant dans cette réflexion et en l'aidant à lier ses rêves à des actions concrètes.

POURQUOI ?

Cet exercice est conçu pour aider votre enfant à se projeter dans l'avenir, à visualiser ses aspirations et à réfléchir à ce qu'il aimerait accomplir dans les années à venir. En guidant votre enfant à travers cet exercice, vous lui donnerez l'occasion de rêver, tout en entamant une discussion précieuse sur ses envies futures et les étapes à suivre pour les atteindre.



ON SE LANCE ?

Proposez à votre ado de s'imaginer successivement dans 1 an, dans 5 ans et dans 10 ans. Qu'il s' imagine heureux et épanoui dans le futur. Il y est? Alors qu'il vous raconte !

Pour l'aider et compléter ce qu'il vous dit spontanément, vous pouvez le guider avec les questions suivantes :

- **Tes études / ton métier** : Que fais-tu comme études/travail ? Est-ce quelque chose que tu fais seul ou en équipe ?
- **Où vis-tu ?** : Dans quelle ville ou quel pays ? Comment est ton environnement ?
- **Tes passions et loisirs** : Quels sont tes centres d'intérêt ? Que fais-tu pendant ton temps libre ?
- **Ton entourage** : Avec qui passes-tu du temps ? Quelles sont les personnes importantes dans ta vie ?
- **Ta routine quotidienne** : À quoi ressemble une journée type pour toi ?
- **Tes projets** : Quels sont les projets que tu souhaites accomplir ?
- **Tes émotions/ressentis** : Comment te sens-tu avec cette vie ? Quelles sont tes peurs, angoisses, joies, ... ?

Discutez de ce qu'il a imaginé :

- Qu'est-ce qui te plaît le plus dans cette vision de toi dans 1 an ? 5 ans ? 10 ans ?
- Quelles étapes penses-tu devoir franchir pour atteindre cet objectif ?
- Qu'est-ce que tu aimerais commencer à faire aujourd'hui pour te rapprocher de cette version future de toi-même ?

Faites le lien avec le présent.

Cet exercice est une belle opportunité pour aborder les choix actuels de votre enfant en les reliant à ses rêves pour l'avenir. Par exemple, si votre enfant se voit dans un métier précis, discutez des matières scolaires qui pourraient l'aider à y arriver. Si son rêve est de vivre dans un autre pays, parlez des langues à apprendre ou des cultures à découvrir dès maintenant.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Pour compléter l'exercice, vous pouvez proposer à votre enfant d'écrire un message à son futur lui-même. Il peut le faire pour l'année de projection de son choix ou même pour chaque année traitée dans cet exercice !

Il peut y écrire ce qu'il souhaite. Cela peut prendre la forme d'une liste, d'un texte, ou même d'une lettre.

Pour le guider, vous pouvez lui proposer de décrire qui il est devenu, ce qu'il fait, et les choses OU d'écrire au présent, en présentant la manière dont il se voit dans X année(s), ce qu'il voudra avoir fait, etc..

Si vous le souhaitez, mettez ces lettres dans des enveloppes et ressortez-la à la date prévue. 😊



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 ou **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 notre cahier activités.

L'aventure continue toute l'année avec AZIMUT , le guide des parents pour une orientation sur-mesure avec votre enfant.

Bonne découverte !

Perrine

CONSULTEZ LES CONTENUS AZIMUT QUI VOUS CORRESPONDENT



Retrouvez tous les événements à venir dans notre **calendrier de l'orientation**.



Dans **s'informer sur l'orientation**, retrouvez nos rubriques :

- apprendre à se connaître
- s'épanouir dans ses études
- choisir sa voie au lycée
- définir son projet d'orientation
- maîtriser Parcoursup
- découvrir les études supérieures



Inscrivez-vous et participez à nos **webinaires**.

N'HÉSITEZ PAS

A parlez d'AZIMUT autour de vous, au lycée de votre enfant, sur les réseaux sociaux... Il existe de nombreux parents qui sont en difficulté avec leur ado au sujet de l'orientation. C'est un beau cadeau à leur faire que de leur révéler l'existence d'AZIMUT.

POUR ÉCHANGER ?

D'ici quelques semaines, 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 : perrine@azimut-orientation.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 AZIMUT**

azimut-orientation.com

