

# ORIENTATION **COACHING** **GUIDE** **PARCOURSUP**



**COACHING PARCOURSUP  
PERSONNALISÉ: ÉVITER LES  
ERREURS ET GAGNER EN CLARTÉ**

Dominique Allard

[www.allardcoaches.com](http://www.allardcoaches.com)

1. Introduction
2.  Partie 1 – Comprendre Parcoursup sans stress
3. Partie 2 – Apprendre à mieux se connaître
4. Partie 3 – Explorer les formations et métiers
5. Partie 4 – Construire son projet motivé
6. Partie 5 – Gérer la pression et rester serein
7. Partie 6 – Décoder les réponses et choisir en conscience
8. Partie 7 – Témoignages et retours d'expérience
9. Partie 8 – Le carnet de route APC
10. Partie 9 – Passer à l'action !
11. Annexes & Ressources

**CONTENU**

“**L’ORIENTATION, C’EST D’ABORD APPRENDRE À SE CONNAÎTRE AVANT DE CHOISIR UNE DIRECTION.**”  
— DOMINIQUE ALLARD

Chaque année, la même scène se répète dans de nombreuses familles.

À table, un parent demande :  
“Alors, tu as réfléchi à ce que tu veux faire après le bac ?”

Silence. Soupir. Regard fuyant.

Les mots peinent à venir, parce qu’à 16, 17 ou 18 ans, choisir ce qu’on fera “toute sa vie” paraît vertigineux. Les parents s’inquiètent, les adolescents se ferment, et la communication se tend.

Et pourtant... l’orientation n’est pas une case à cocher, c’est un chemin à explorer.

Avec la bonne méthode, le bon accompagnement et un peu de recul, ce moment peut devenir une opportunité magnifique : celle de mieux se comprendre et de construire un projet qui fait sens.

Ce guide a été pensé comme un compagnon de route – à lire à deux, parent et enfant, pour avancer pas à pas.

Je vais vous partager la méthode que j’utilise au quotidien avec mes jeunes accompagnés : une approche simple, humaine et efficace pour transformer Parcoursup en tremplin plutôt qu’en épreuve.

# COMPRENDRE PARCOURSUP SANS STRESS

Parcoursup est souvent perçu comme une montagne administrative.

Mais derrière les formulaires et les délais, il y a surtout une idée essentielle : permettre à chaque jeune de se construire un projet d'avenir cohérent.

## Le problème,

c'est que la plupart arrivent sur la plateforme sans avoir pris le temps de réfléchir à ce qu'ils veulent vraiment.

## Résultat :

les vœux sont faits à la hâte, les lettres de motivation copiées-collées, et les regrets arrivent plus tard.

## L'objectif de ce guide

– et de mon accompagnement – c'est justement d'éviter cela.

 Quand on comprend le fonctionnement du système, il cesse d'être un stress et devient un levier.

## Les 5 étapes clés du parcours Parcoursup :

Explorer les formations et les métiers qui existent.

Créer son dossier et valoriser ses expériences.

Rédiger ses motivations avec authenticité.

Répondre aux propositions avec recul et lucidité.

Se projeter dans la suite de son parcours avec confiance.

## Exercice à deux :

 **Parents** : demandez à votre ado ce qu'il aimerait ressentir dans son futur métier (pas "faire", mais "ressentir").

 **Jeune** : écris une phrase commençant par "Dans mon futur métier, j'aimerais me sentir..."

Cet exercice simple reconnecte le projet d'orientation à ce qui compte vraiment : les émotions et les valeurs.

# ÉTAPE 1 : FAIRE LE POINT SUR SOI

Avant de choisir une formation,  
il faut savoir qui on est, ce qu'on aime, et ce qu'on veut apprendre de soi.

Cette étape est souvent la plus oubliée...  
et pourtant, elle est la plus importante.

Parce qu'un jeune qui se connaît bien  
saura faire des choix cohérents et motivants

Chez APC, cette phase est au cœur de la méthode :  
on prend le temps d'écouter, d'observer, de valoriser ce qui rend chaque jeune  
unique.

## **Les outils utilisés :**

L'Arbre de Vie Orientation, pour représenter son parcours  
de manière visuelle et symbolique.

Les tests RIASEC et MBTI, pour identifier ses préférences naturelles  
et ses environnements d'épanouissement.

Les réussites personnelles, pour ancrer la confiance  
et repérer les compétences déjà là.

## **Exercice : Mon mini Arbre de Vie**

 Racines : mes valeurs, ce qui me fait vibrer.

 Tronc : mes forces, mes qualités naturelles.

 Feuilles : mes réussites (même petites !).

 Fruits : ce que j'aimerais faire pousser demain.

 **Question** : Qu'est-ce qui me donne de l'énergie  
quand j'apprends ou travaille ?

## ÉTAPE 2 : EXPLORER LES PISTES

Une fois que le jeune commence à mieux se connaître, l'étape suivante est d'explorer les options possibles : métiers, formations, parcours.

Mais il ne s'agit pas de "piocher" au hasard : il s'agit de faire correspondre son profil avec la réalité du monde professionnel.

C'est souvent ici que les parents redécouvrent leur enfant sous un autre angle – et que les jeunes se rendent compte qu'ils ont plus de choix qu'ils ne croyaient.

### 💬 Dialogue à faire en duo :

👤👤 Le jeune note trois métiers ou domaines qui l'attirent.

👉👉👉 Le parent note trois métiers où il imagine bien son enfant.

Comparez, discutez, observez les différences et les points communs.  
Ce moment peut devenir un vrai déclic : il réouvre la discussion et valorise le potentiel du jeune.

### 🔍 Outils proposés :

ONISEP, Studyrama, L'Étudiant, Avenir(s) : pour explorer les fiches métiers et formations.  
Coaching APC, pour structurer les recherches et éviter la dispersion.

# ÉTAPE 3 : RÉDIGER SON PROJET MOTIVÉ

“Lettre de motivation”... deux mots qui font souvent peur.

Mais sous cette étiquette se cache une occasion en or : celle de montrer sa personnalité.

Chez APC, j’accompagne chaque jeune à rédiger un texte qui lui ressemble.

Pas une lettre standardisée, mais un message sincère, qui parle de son parcours, de ses apprentissages et de ses ambitions.

## 💡 Méthode APC des 3 temps :

Le Pourquoi :  
ce qui m’attire dans cette formation.

Le Comment : ce que j’ai déjà exploré ou vécu dans ce domaine.

Le Vers quoi :  
ce que j’espère en tirer demain.

## ✍ Exercice : Trouver ses mots-clés

Note cinq mots qui te décrivent.

Puis écris une phrase qui relie chacun à une formation ou à un projet.

Ex. : “Curieux → je choisis un parcours où j’explore des sujets variés.”

## 💡 Astuce :

la sincérité crée toujours plus d’impact que la perfection.

## ÉTAPE 4 : GÉRER LA PRESSION

Les semaines d'attente avant les résultats sont souvent vécues comme un stress collectif.

Mais il existe des stratégies simples pour rester centré, confiant et serein.

Avec les jeunes que j'accompagne, je propose des rituels de préparation mentale et de recentrage :

exercices de respiration,  
visualisation positive,  
réécriture des peurs

(“je ne suis pas à la hauteur” devient “je progresse à mon rythme”).

### ⌚ Exercice : Ma minute sérénité

Assieds-toi, ferme les yeux, respire profondément.  
Imagine que tu reçois une bonne nouvelle.

**Observe** ce que tu ressens dans ton corps.

Ces sensations, garde-les en mémoire :  
c'est ton ancrage de confiance.

💡 Un esprit calme prend toujours les meilleures décisions.

## ÉTAPE 5 : FAIRE LE BON CHOIX

Les résultats tombent, les propositions arrivent...  
et souvent, le doute s'installe à nouveau.

“Et si j'avais mieux ailleurs ?  
Et si je faisais une erreur ?”

C'est à ce moment qu'un accompagnement est le plus utile.

Je guide les familles à évaluer  
chaque proposition avec recul et lucidité,  
en fonction de trois critères :

la cohérence avec le profil du jeune,

la faisabilité (logement, budget, rythme),

la projection sur le long terme.

### Exercice : Grille d'aide à la décision

Formation Points forts Contraintes Ressenti Note /10

#### **Exemple :**

BUT/ Info Pédagogie active,  
bons débouchés  
Loin de chez moi  
Enthousiaste 8

#### **Question clé :**

Ce choix me rapproche-t-il de la personne que je veux devenir ?

# TÉMOIGNAGES

“Grâce à l’accompagnement APC,  
ma fille a su affirmer ses choix et  
réddiger ses lettres avec confiance.

Elle a reçu trois propositions dès la première phase !”  
— Sandrine, maman d’Anaïs (Terminale)

“Je ne savais pas comment formuler mes motivations,  
ni même ce que je voulais.  
Aujourd’hui, je suis en BUT qui me correspond,  
et je me sens à ma place.”  
— Elliott, 18 ans

… Parce qu’au fond, le coaching,  
ce n’est pas seulement choisir une école –  
c’est apprendre à se choisir soi-même.

## EN RÉSUMÉ

“On ne naît pas avec une vocation, on la découvre en marchant.”  
— Dominique Allard

L’orientation, c’est une aventure à deux voix :  
celle du jeune qui se cherche, et celle du parent qui observe, soutient, et  
parfois doute aussi.

Mais quand les deux s’écoutent vraiment,  
un cap se trace naturellement.

Chez APC, nous avançons avec méthode, humanité et confiance :

- ✓ Sérénité pour les parents
- ✓ Clarté pour le jeune
- ✓ Réalisation pour les deux

# MON CARNET DE ROUTE

## 1. Ce que j'ai compris sur moi grâce à ce guide Avant de choisir, on apprend à se découvrir.

### Qu'ai-je appris sur moi ces derniers jours ?

Quelles qualités, valeurs ou forces se sont révélées à travers les exercices ?

 Note ici tes réflexions :

 **Astuce de coach** : relis ces phrases avant chaque nouvelle étape d'orientation. Elles t'aideront à rester centré sur qui tu es, pas sur ce que tu "dois faire".

## 2. Les formations et domaines qui m'attirent C'est le moment d'ouvrir les horizons sans te censurer.

 Quelles formations, écoles ou parcours te semblent intéressants ?  
 Quels métiers, environnements ou valeurs te donnent envie d'en savoir plus ?

 **Liste librement :**

 Rappelle-toi : il n'y a pas de "mauvais choix", seulement des chemins à explorer.

## 3. Ce que j'aimerais tester avant de choisir Beaucoup de jeunes découvrent leur voie en expérimentant : un stage, un projet, une immersion, une rencontre inspirante.

 Qu'aimerais-tu essayer avant de confirmer ton choix ?

 Idées de tests à noter :

- Un stage ou job d'observation dans un domaine qui m'intéresse
- Une journée portes ouvertes
- Une discussion avec un professionnel
- Une activité ou un projet personnel

 Écris tes intentions ici :

## 4. Ce dont j'ai besoin pour avancer

Pour réussir son orientation, il faut savoir ce qui nous manque – et oser demander de l'aide.

👉 Quelles ressources te seraient utiles ? (informations, soutien, méthode, confiance, accompagnement, etc.)

💬 Comment tes parents, professeurs ou un coach peuvent t'aider à avancer ?

 **Fais le point :**

💡 Astuce de coach : savoir demander de l'aide, c'est déjà un signe de maturité.

## ★ 5. Ce que j'attends de mon futur métier ou de ma vie d'adulte

Ici, on ne parle pas de “travail” mais de projet de vie.

Ce que tu fais chaque jour doit te nourrir, te stimuler, te ressembler.

⭐ Quelle vie professionnelle aimerais-tu construire ?

💬 Qu'aimerais-tu ressentir au quotidien ? (fierté, utilité, liberté, créativité...)

 Imagine ton futur idéal :

💬 “On ne choisit pas un métier, on choisit un mode de vie.” – Dominique Allard

## 📋 6. Ma synthèse Parcoursup – ce que je retiens pour mes vœux

**Rédige ici les grandes lignes de ton projet :**

Ce que tu veux faire

Pourquoi tu veux le faire

Ce qui te motive

Ce que tu veux apprendre

Ce que tu veux devenir

 Projet personnel résumé :

JUL  
17

## Et si vous faisiez le point dès maintenant ?

Je vous propose un entretien découverte gratuit de 30 minutes en visio.

Un moment sans engagement pour :  
comprendre votre situation,  
poser vos questions sur Parcoursup,

découvrir les premières pistes  
concrètes d'accompagnement.

👉 **Réservez votre créneau ici :**

<https://calendly.com/absoluteproductioncoaching-v9y/30min>



# ANNEXES

Liste des ressources en ligne

Onisep.

thotis

studyrama

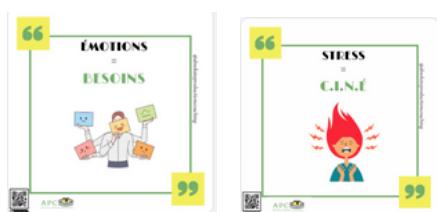
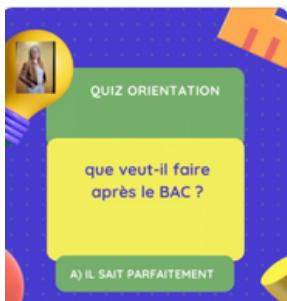
l'étudiant

Ministère de l'Éducation  
nationale.

l'orientation pour tous.

# NOS RESSOURCES

## Liste des ressources en ligne



“

*L'orientation, c'est d'abord apprendre à se connaître avant de choisir une direction.”*

Dominique Allard

# Coaching Parcoursup personnalisé: éviter les erreurs et gagner en clarté

**APC** Absolute  
Production  
Coaching

[www.allardcoaches.com](http://www.allardcoaches.com)



Absolute Production Coaching

Accompagner les jeunes et les familles vers la Sérénité,

l'Ambition et la Réalisation.

 [www.allardcoaches.com](http://www.allardcoaches.com)