

# Le Guide

de l'exploration professionnelle



à vous  
le sup'

# Intro

---

**Tu te questionnes sur ton avenir professionnel ?**

**Ce guide est là pour t'aider à y voir plus clair. Explore une variété de métiers et de secteurs économiques pour découvrir ce qui te correspond. Apprends à réaliser des enquêtes métiers et prends conscience de l'importance de la qualité de vie au travail à travers des activités pratiques. Ton avenir est entre tes mains : découvre toutes les opportunités qui s'offrent à toi !**



**C'EST QUOI  
A VOUS LE SUP ?**

**À vous le sup est une plateforme d'information dédiée à l'accompagnement des lycéens et de leurs familles dans leur transition vers l'enseignement supérieur. Elle propose des ressources variées pour comprendre les formations, les parcours possibles, et les étapes essentielles de l'orientation.**

- **Vidéos et podcasts pour explorer des thématiques liées aux études supérieures**
- **Guides pratiques sur les démarches d'orientation et la transition lycée-université**
- **Informations sur les événements comme les soirées parents-lycéens ou les journées d'immersion**
- **Replay des conférences pour approfondir certains sujets spécifiques**

**C'est une ressource clé pour éclairer les choix d'orientation et mieux comprendre les exigences et opportunités de l'université.**



# Sommaire

---

Pour t'aider à explorer le monde professionnel et à prendre des décisions éclairées pour ton avenir, nous avons structuré ce guide en plusieurs sections. Voici les thèmes que nous allons explorer ensemble :



## I. Explorer les Métiers

Découvre comment identifier les métiers qui te plaisent et qui correspondent à tes préférences professionnelles à travers un processus en 7 étapes.

## II. Découvrir les Secteurs d'Activités

Apprends à regrouper, trier, rechercher et synthétiser les informations sur différents secteurs d'activité pour mieux les comprendre.

## III. Comprendre les Secteurs Économiques

Différencie les divers secteurs économiques et explore leurs caractéristiques distinctives pour éclairer tes choix.

## IV. Qualité de Vie au Travail

Apprends la distinction entre qualité de vie et conditions de travail, et découvre comment créer ton job de rêve en tenant compte de ces aspects essentiels.

## V. Poser des Questions et Réaliser une Enquête Métier

Acquiers une méthodologie pour poser des questions pertinentes et réaliser efficacement une enquête métier, en t'encourageant à créer la tienne.

Ces thèmes t'aideront, à travers une exploration approfondie du monde professionnel, à prendre des décisions éclairées sur ton avenir. Prêt à explorer toutes les opportunités qui s'offrent à toi ?

# Explore les métiers



7 étapes pour identifier les métiers qui te plaisent et explorer tes préférences professionnelles.

1

Parcours la liste de métiers .

2

Ajoute tous les métiers auxquels tu penses et qui ne sont pas inscrits dans cette liste. Note-les à la fin de la liste.

3

Barre les métiers que tu n'envisages absolument pas.

4

Entoure les métiers qui te plaisent ou que tu envisagerais.

Agriculteur / Œnologue / Maraîcher / Éleveur /  
 Peintre en bâtiment / Comédien / Architecte /  
 Pianiste / Scénariste / Banquier / Actuaire /  
 Auditeur / Courtier / Analyste / Vendeur /  
 Agent d'entretien / Caissier / Responsable  
 d'une centrale d'achat / Acheteur / Directeur  
 commercial / Journaliste / Publiciste /  
 Community manager / Rédacteur web /  
 Infographiste / Maçon / Charpentier /  
 Électricien / Plombier / Géomètre / Professeur  
 de mathématiques / Formateur d'adultes /  
 Éducateur spécialisé / Animateur de jeunes  
 enfants / Documentaliste / Ingénieur écologue  
 / Hydrologue / Conseiller d'orientation /  
 Technicien réseau / Analyste financier /  
 Comptable / Trésorier / Contrôleur / Fiscaliste  
 / Consultant en marketing / Développeur Web  
 / Ingénieur du son / Administrateur / Data  
 analyst / Concepteur designer / Médecin  
 généraliste / Infirmier / Psychologue /  
 Kinésithérapeute / Orthophoniste / Notaire /  
 Juriste / Avocat / Entraîneur sportif /  
 Animateur de loisir / Guide nature / Coach  
 sportif / Agent immobilier / Directeur /  
 Concierge / Logisticien Conducteur / Pilote de  
 ligne / Technicien de laboratoire /

.....

.....

.....

.....

5

Prends un moment pour réfléchir et écrire quelques lignes sur les raisons pour lesquelles tu as barré certains métiers.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6

Classe les métiers restants dans des groupes par thématique ( Métiers de la Santé, Métiers Manuels, Métiers de l'Éducation )

Groupe 1

Mots-clés

.....

.....

.....

.....

- - - - -

Mots-clés

.....

.....

.....

.....

Groupe 2

.....

.....

.....

.....

← - - - - -

7

Pour chaque groupe, ajoute des mots clés (par exemple, pour "Métiers de la Santé", des mots clés pourraient être : soins, patients, hôpital, précision, empathie...)

Groupe 3

.....

.....

.....

.....

Mots-clés

.....

.....

.....

.....

- - - - -



# Découvrez les

06

# secteurs activités

---

Arts, culture

Agriculture,  
agroalimentaire,  
environnement

Bâtiment,  
travaux publics

Commerce,  
gestion,  
économie,  
management

Droit, sciences  
politiques,  
sécurité

Enseignement,  
formation

Hôtellerie,  
restauration,  
tourisme

Industrie

Information,  
communication

Lettres, langues,  
sciences  
humaines

Transport  
logistique

Santé

Sciences

Social

Sport, animation

# A toi de jouer

1

Entoure le secteur d'activité que tu connais le moins.

2

Choisis trois secteurs qui t'intéressent le plus et classe les ci-dessous :

.....

.....

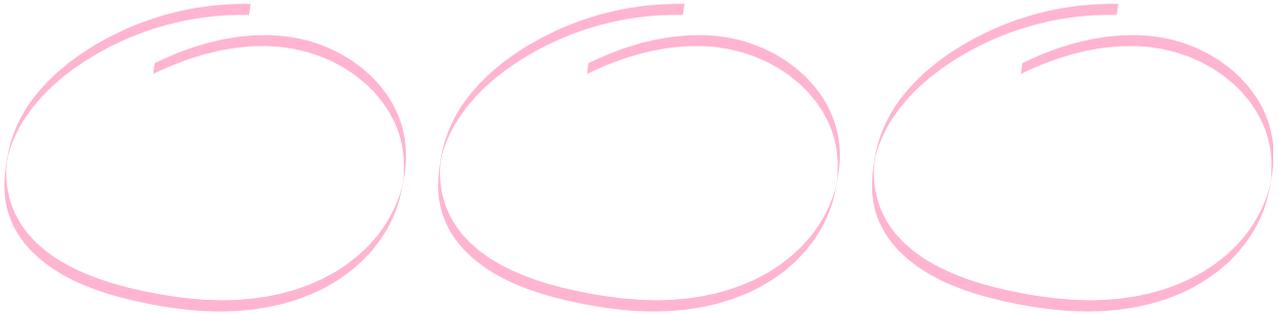
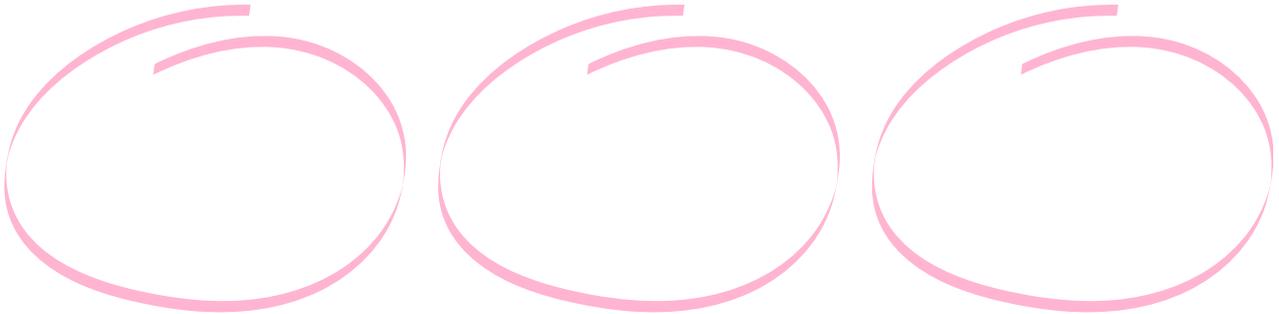
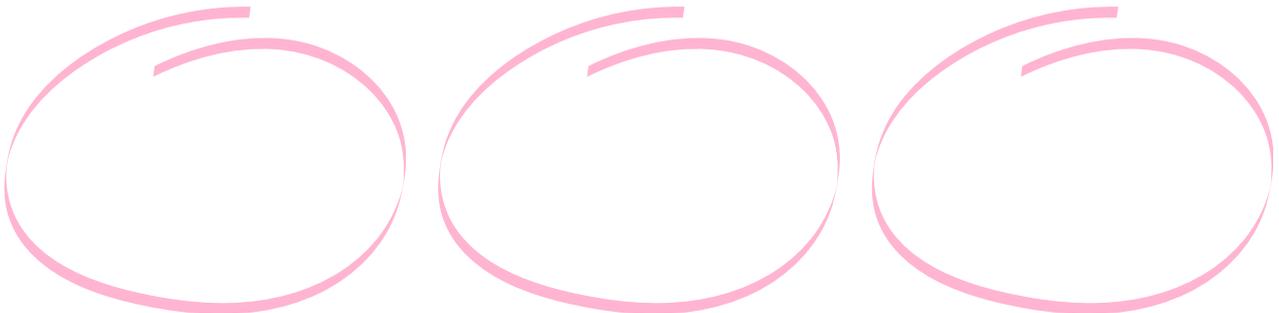
2	1	3
<b><i>Mon top 3</i></b>		

3

Pour le secteur que tu connais le moins :

Fais une recherche rapide et écris trois faits intéressants que tu as découverts.

- 4** Pour chacun des trois secteurs qui t'intéressent : Note trois raisons pour laquelle ce secteur t'attire.

**Secteur 1**Three empty pink oval shapes arranged horizontally, intended for writing reasons for interest in Sector 1.**Secteur 2**Three empty pink oval shapes arranged horizontally, intended for writing reasons for interest in Sector 2.**Secteur 3**Three empty pink oval shapes arranged horizontally, intended for writing reasons for interest in Sector 3.

- 5** Pour le secteur que tu connais le moins et pour chacun de tes trois secteurs d'intérêt :  
Crée une fiche récap

Tu trouveras sur la page précédente un exemple de fiche.

- 6** Présente ton Top 1 : Prépare une présentation de 1 minute pour ton secteur préféré :  
Pourquoi ce secteur t'attire et ce que tu as appris.

# Fiche Secteur

Exemple de fiche :

**Nom du secteur :** *Communication et Média*

**Description courte :**

*Ce secteur englobe toutes les activités liées à la création, la production et la diffusion de contenus d'information et de divertissement.*

**Métiers Typiques :**

*Journaliste, Chargé de communication, Publicitaire, Producteur de contenu ...*

**Compétences requises**

- *Créativité.*
- *Compétences rédactionnelles.*
- *Maîtrise des outils de communication.*
- *Sens de l'organisation.*

**Pourquoi ce métier m'intéresse ou pas**

*Il m'intéresse parce que j'aime créer du contenu et partager des informations avec un large public.*

# Fiche Secteur

***Nom du secteur :***

**Description courte :**

**Métiers Typiques :**

**Compétences requises**

**Pourquoi ce métier m'intéresse ou pas**

# Fiche Secteur

***Nom du secteur :***

**Description courte :**

**Métiers Typiques :**

**Compétences requises**

**Pourquoi ce métier m'intéresse ou pas**

# Fiche Secteur

12

***Nom du secteur :***

**Description courte :**

**Métiers Typiques :**

**Compétences requises**

**Pourquoi ce métier m'intéresse ou pas**

# Fiche Secteur

13

***Nom du secteur :***

**Description courte :**

**Métiers Typiques :**

**Compétences requises**

**Pourquoi ce métier m'intéresse ou pas**

# Les secteurs économiques

Chaque métier et secteur d'activité appartient à l'un des trois grands secteurs économiques présentés ci-dessous. Un secteur économique regroupe des activités similaires. En 2020, la France a 28,5 millions d'emplois. La plupart sont dans le secteur tertiaire (79,6%), suivi par le secteur secondaire (18,2%) et le secteur primaire (2,1%).



Secteur Primaire :



Activités exploitant les ressources naturelles : agriculture, pêche, forêts, mines, gisements.

Exemples de Métiers : Agriculteur, pêcheur, bûcheron, mineur.



Secteur Secondaire :



Transformation des matières premières : industries manufacturières, construction.

Exemples de Métiers : Ouvrier, charpentier, mécanicien, électricien.



Secteur Tertiaire



Administration publique, enseignement, santé humaine, action sociale.

Exemples de Métiers : Fonctionnaire, enseignant, médecin, travailleur social.

# A toi de jouer

A partir des définition pour chaque métier, indique dans quel secteur économique il se trouve : primaire, secondaire, tertiaire.

**Métiers : Agriculteur**

Cultive des plantes et élève des animaux pour produire de la nourriture.

Secteur d'activité :

**Métiers : Ouvrier**

Travaille dans une usine pour fabriquer des produits.

Secteur d'activité :

**Métiers : Enseignant**

Éduque et forme des élèves ou des étudiants.

Secteur d'activité :

**Métiers : Médecin**

Fournit des soins médicaux aux patients.

Secteur d'activité :

**Métiers : Technicien en maintenance industrielle**

Assure le bon fonctionnement des machines et équipements industriels.

Secteur d'activité :

**Métiers : Commerçant**

Vend des produits ou services aux consommateurs.

Secteur d'activité :

**Métiers : Banquier**

Offre des services financiers et conseille les clients sur la gestion de leur argent.

Secteur d'activité :

**Métiers : Pêcheur**

Capture du poisson et d'autres animaux marins pour la consommation.

Secteur d'activité :

**Métiers : Constructeur**

Participe à la construction de bâtiments et d'infrastructures.

Secteur d'activité :

**Métiers : Chaudronnier**

Fabrique et répare des structures métalliques.

Secteur d'activité :

**Métiers : Mineur**

Extrait des minéraux et autres ressources naturelles du sol.

Secteur d'activité :

**Métiers : Chauffeur**

Conduit des véhicules pour transporter des biens ou des personnes.

Secteur d'activité :



# La qualité de vie au travail

---

Le travail rythme notre vie et nous procure de nombreux avantages : apprentissage, développement personnel, relations sociales et rémunération. Pour un employé à temps plein, cela représente plus de **1600 heures par an**, d'où l'importance de s'épanouir au sein de son entreprise.

On entend souvent parler de qualité de vie au travail (QVT) et conditions de travail mais y'a t-il une nuance ? Si les deux termes sont souvent employés ensemble, il est important de les distinguer.

Les **conditions de travail** se concentrent sur les aspects concrets de l'environnement de travail :

- Aménagement des postes (ergonomie, sécurité...)
- Horaires de travail (temps de travail, pauses...)
- Charge de travail
- Rémunérations et avantages sociaux
- Risques professionnels (physiques, chimiques, psychosociaux...)

La **qualité de vie au travail** (QVT) va au-delà et prend en compte le bien-être des salariés (physique, mental et social) au travail. Elle s'intéresse à leur perception du travail et à son impact sur leur vie personnelle.

La QVT englobe donc les conditions de travail, mais aussi d'autres aspects :

- Intérêt et stimulation au travail
- Autonomie et responsabilisation
- Relations sociales et communication
- Reconnaissance et valorisation du travail
- Équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle

# A toi de jouer

19

## Imagine ton "job de rêve"

dessine-le ou décris-le en détail.

Pour t'aider, réfléchis aux éléments suivants:

**Lieu de travail:** Où se situe ton job de rêve? Dans quel type de cadre?

.....  
.....  
.....

**Matériel et outils:** De quels outils et matériels as-tu besoin pour travailler?

.....  
.....  
.....

**Organisation du travail:** Comment s'organise ta journée de travail? Quelles sont tes missions?

.....  
.....  
.....

**Relations de travail:** Avec qui travailles-tu? Comment sont tes relations avec tes collègues et tes supérieurs hiérarchique?

.....  
.....  
.....

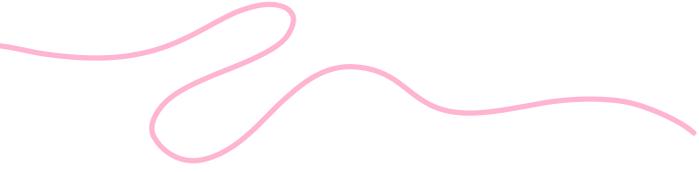
**Ambiance de travail:** Quelle est l'ambiance générale de ton job de rêve?

.....  
.....  
.....

Soit créatif, ne te limite pas aux réalités du monde du travail actuel.

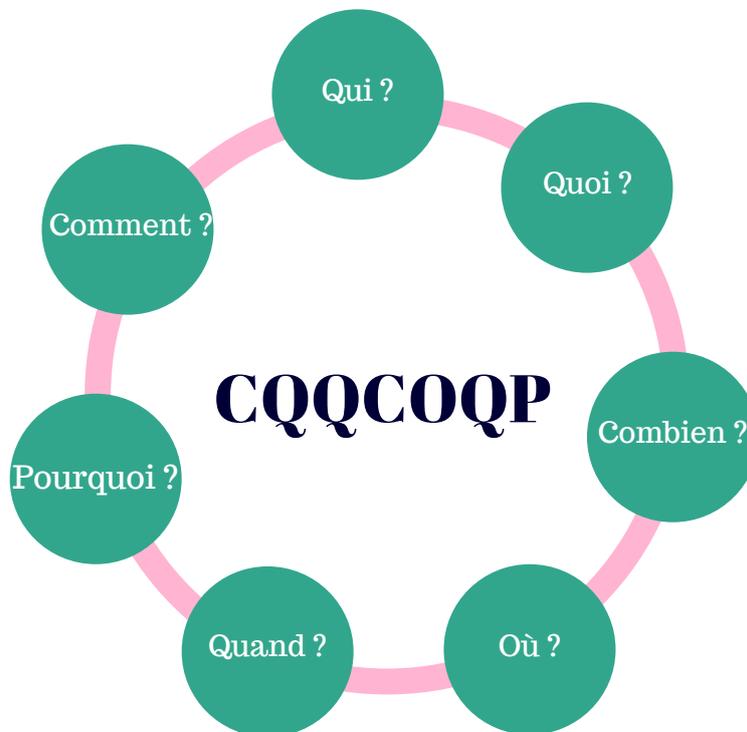


*Mon Job de rêve*



# Poser des Questions

Pour développer des questions structurées lors d'enquêtes métier, adoptez la règle du CQQCOQP afin de couvrir tous les aspects essentiels de manière exhaustive. Utilisez cette méthode pour orienter les questions lors d'entrevues avec des professionnels, des enseignants ou des étudiants.



- **Qui ?** : Qui sont les personnes importantes dans ce métier ?
- **Quoi ?** : Quelles sont les principales tâches et responsabilités de ce métier ?
- **Combien ?** : Combien de clients, de projets ou de ressources ce métier implique-t-il ?
- **Comment ?** : Comment ce métier est-il pratiqué ? Quels outils et méthodes sont utilisés ?
- **Où ?** : Où se pratique ce métier ? Quels sont les lieux de travail typiques ?
- **Quand ?** : Quelles sont les périodes de travail habituelles pour ce métier ?
- **Pourquoi ?** : Pourquoi les gens choisissent-ils ce métier ? Quelles sont leurs motivations et leurs passions ?

# Préparer l'entretien

23

Découvre le monde professionnel en interviewant des experts !

Ces entretiens te permettront de :

- **Confronter tes idées à la réalité** : Discute avec des passionnés, leaders inspirants et experts du secteur.
- **Explorer des parcours et des réalités quotidiennes** : Pas de langue de bois, seulement des expériences authentiques !
- **Affiner ton projet d'orientation** : Comprends mieux un métier, un secteur ou une entreprise pour prendre des décisions éclairées.

Comment trouver tes interlocuteurs

- **Élargis ton réseau** : Famille, amis, anciens élèves, associations étudiantes... de multiples pistes !
- **Utilise les ressources en ligne** : Sites d'entreprises, LinkedIn, annuaires professionnels... une mine d'informations !
- **Contacte les bons intermédiaires** : Chambres de commerce, salons professionnels, organismes relais... des contacts clés !

Prépare tes entretiens avec soin !

- **Introduction personnalisée** : Présente-toi, ton parcours et tes motivations.
- **Focalise tes questions** : Identifie les points essentiels et les hypothèses à clarifier.
- **Sois prêt·e à rebondir** : La persévérance et des arguments solides sont tes meilleurs alliés pour décrocher des entretiens.

N'oublie pas :

- **Respect** : Sois poli·e, ponctuel·le et reconnaissant·e de leur temps.
- **Écoute active** : Pose des questions pertinentes et sois attentif·ve aux réponses.
- **Exprime ta gratitude** : Remercie-les pour leur précieuse contribution à ton projet.

# A Toi de Jouer

---

Pour découvrir en profondeur un métier qui t'intéresse, utilise la règle **CQQCOQP** en créant ta propre grille d'interview. Voici quelques mots clés qui pourraient t'aider : parcours, compétences, conseils, opportunités, réseau, équilibre vie professionnelle et personnelle, réalité du métier, évolution, ressources, salaire.

Tu peux utiliser cet exemple pour t'inspirer et structurer tes questions :

**Introduction :**

**Présente-toi brièvement.**

**Explique l'objectif de l'entretien.**

- **Questions sur le Métier :**

*Pouvez-vous décrire une journée type dans votre métier ?*

*Quelles compétences sont nécessaires pour ce métier ?*

*Qu'aimez-vous le plus dans votre travail ?*

*Quels sont les plus grands défis de votre métier ?*

- **Questions sur les Études :**

*Quelles études avez-vous suivies pour exercer ce métier ?*

*Quelles sont les formations recommandées pour ce métier aujourd'hui ?*

- **Questions sur le Marché du Travail :**

*Comment évaluez-vous le marché de l'emploi dans votre secteur ?*

*Quelles sont les tendances actuelles dans votre domaine ?*

- **Questions Personnelles :**

*Qu'est-ce qui vous a attiré vers ce métier ?*

*Quel conseil donneriez-vous à un lycéen intéressé par ce domaine ?*

- **Conclusion :**

**Remercie le professionnel pour son temps.**

**Demande s'il peut te recommander d'autres professionnels à interviewer.**

**Cela t'aidera à poser des questions pertinentes et à explorer tous les aspects importants d'un métier.**

# A Toi de Jouer

---

**Utilise cette page pour préparer ta propre fiche. Ce travail est pour toi mais si tu as besoin d'en discuter n'hésite pas à te retourner vers une personne ressource, un parent, un enseignants, la psychologue de l'éducation nationale de ton lycée ...**

Ce guide est là pour t'accompagner dans la découverte du monde professionnel et t'aider à construire ton chemin vers un avenir épanouissant. De plus, nous te fournirons des méthodes pratiques pour réaliser des enquêtes métiers, te permettant ainsi de prendre des décisions informées pour ton avenir professionnel.

**Dans la même collection, retrouvez aussi :**



**à vous  
le sup**



Informations, conseils et accompagnement, orientation et réorientation.  
Entretiens personnalisés.

Relai Orientation- Moulins/Lille – +33 (0)3 20 90 75 43 – RDC bât. C – 1  
place Déliot 59000 Lille

Relai Orientation- Pont-de-Bois – +33 (0)3 20 41 62 46 – Maison de  
l'étudiant, niv. forum – rue du Barreau 59653 Villeneuve d'Ascq

Relai orientation- Cité scientifique – +33 (0)3 62 26 86 93 – Bât. SUP – av.  
Carl Gauss 59650 Villeneuve-d'Ascq

Lundi, mardi : 13h30-17h / mercredi, jeudi : 9h-12h30 et 13h30-17h /  
vendredi : 9h-12h30

Par mail : [orientation@univ-lille.fr](mailto:orientation@univ-lille.fr)