



Après l'école, on fait quoi ?

Un guide qui en parle



Ville de Lausanne



Tu es ta première ressource ! Parle à tes proches de ce qui t'intéresse, de tes qualités et regarde avec eux ce qu'ils peuvent te conseiller ou ce que tu pourrais explorer.

MOI

QUI PEUT M'AIDER À MIEUX ME CONNAÎTRE?

Mes parents, ma famille

Mes amies et mes amis

Les adultes de confiance

La conseillère ou le conseiller
en orientation de mon école

« Je voyais pas trop ce que je pouvais faire plus tard. À part le foot, je n'avais pas l'impression d'avoir d'autres passions et intérêts. Mais c'est en parlant avec ma grande sœur que j'ai réalisé que je faisais plein d'autres choses à la maison aussi. Comme m'occuper de ma petite sœur ou faire la cuisine. C'est comme ça que j'ai eu des pistes et des idées de trucs que je pouvais faire. » Léo, 15 ans

LIENS UTILES

Connaissance de soi

Une brochure avec des quiz pour connaître tes points forts, tes goûts, etc.

Me connaître

Un site intéressant qui te permettra de faire un test pour mieux définir tes goûts et envies.

Retrouve
tous ces
liens et plus
encore,
ici :



Il existe plein de métiers et de formations ! C'est super important de voir quels domaines peuvent t'intéresser, ça te permet de faire une sélection et de te projeter. Souvent le plus dur, c'est de les connaître.

JE CHERCHE

QUI PEUT M'AIDER À EXPLORER CE QUI EXISTE ?

- Salons et forums des métiers
- Portes ouvertes des lieux de formation
- Mon entourage adulte
- Ma grande sœur, mon grand frère
- La conseillère ou le conseiller en orientation de ton école

« Je savais dès le début que j'allais faire un apprentissage qui me demanderait d'utiliser mes mains, mais je ne savais pas bien quoi. C'est en regardant ce qui existe au Salon des métiers que j'ai réalisé qu'il y avait plein de domaines qui m'intéressaient ! Du coup j'ai déposé des CV et c'est comme ça que j'ai obtenu mon stage. » Joachim, 17 ans

LIENS UTILES

Explorateur des métiers

Un quiz à partir d'images pour découvrir des métiers ou des domaines professionnels.

Les professions

Une base de données de l'ensemble des professions accessibles sur le site.

Les Voix des métiers

Une série de podcasts sur différents métiers avec des témoignages de personnes qui travaillent dans ces domaines.

Zoom sur les métiers

Des vidéos sur différents métiers avec des informations sur les formations associées.

Zoom sur les filières de formation

Des vidéos sur différentes formations et sur les moyens d'y accéder.

Retrouve tous ces liens et plus encore, ici :



Les expériences professionnelles sont très importantes pour te faire une idée de ce qui te plaît ou ce qui ne te plaît pas. Un stage, une journée d'observation, la JOM ou un petit job : chaque expérience, bonne ou moins bonne, te permet d'avancer dans ta réflexion.

J'EXPLORE

« Il y a quelques années, j'avais fait un stage dans un cabinet dentaire à la réception. C'est grâce à cette expérience dans mon CV que j'ai trouvé ma place d'apprentissage d'employée de commerce. » Christelle, 20 ans

QUI PEUT M'AIDER ?

Mes parents, ma famille

Mes amies et mes amis

Les amies et amis
de mes parents

Les collègues des adultes
qui m'entourent

LIENS UTILES

Le guide des stages

Des conseils et des documents utiles à télécharger comme des modèles de CV ou lettres de motivation.

Rechercher un stage

Des adresses d'entreprises formatrices pour trouver ton stage.

Yousty

Des conseils pour rechercher un stage, pour t'orienter et gagner en expériences.

Info-métiers

Des séances d'information dans les différentes écoles professionnelles, dans des entreprises ou des centres de formation pour découvrir des métiers et rencontrer des personnes qui travaillent dans ces domaines.

Retrouve
tous ces
liens et plus
encore,
ici :



Le réseau, c'est toutes les personnes qui t'entourent ou que tu connais. Tu peux à tout moment leur poser des questions et les mobiliser, par exemple pour trouver une place de stage.

MON RÉSEAU

MON RÉSEAU, C'EST QUI ?

- Mes parents, ma famille
- Mes amies et mes amis
- Les amies et amis de mes parents
- Les collègues des adultes qui m'entourent
- La ou le bibliothécaire, la ou le concierge de l'école
- Ma ou mon coach sportif
- Ma ou mon prof de piano
- Mes réseaux sociaux
- Ma ou mon médecin
- Tout le monde !

« Mes parents ne savaient pas trop comment m'aider pour choisir une formation, car je ne voyais pas ce qui me plaisait. Plus tard, j'ai discuté avec un ami qui n'avait pas du tout aimé son stage. Mais il m'a convaincu que c'était un domaine dans lequel il me voyait, j'ai fait le stage et j'avoue que j'ai adoré. C'est comme ça que j'ai trouvé ma formation. »

Ibrahim, 18 ans

LIENS UTILES

Mobilise ton réseau

Un site pour trouver de la documentation qui te permettra de comprendre ce qu'est ton réseau et comment l'utiliser pour ton futur.

Les réseaux sociaux de tes parents et de ton entourage

Les réseaux sociaux de tes parents peuvent aussi te permettre d'élargir tes recherches.

Retrouve tous ces liens et plus encore, ici :



À cette étape, tu as peut-être déjà une idée ? Tu peux commencer à faire ton CV et la lettre de motivation pour trouver un stage, une journée d'observation, postuler à une place d'apprentissage ou t'inscrire dans une école.

J'Y VAIS

QUI PEUT M'AIDER À ME LANCER ?

- Nuit de l'apprentissage
- Mon réseau
- La conseillère ou le conseiller en orientation de mon école

« Je m'étais inscrite au gymnase, mais je ne savais pas que je pouvais aussi m'inscrire dans un apprentissage. Ça m'a rassurée parce que j'hésitais justement entre deux formations différentes. »

Héloïse, 16 ans

LIENS UTILES

Les places d'apprentissages

Des ressources sur les filières de formation et des informations sur les places d'apprentissage.

Chercher une place d'apprentissage

Documentations et informations pour la recherche d'une place d'apprentissage.

Examens d'admission

Connaître les délais d'inscription et se préparer aux examens d'admission au gymnase ou aux écoles professionnelles.

Nuit de l'apprentissage

Rencontrer les entreprises qui recrutent lors d'entretiens et bénéficier de conseils sur la rédaction d'un CV.

Sites web des écoles

Les sites des lieux de formation fournissent toutes les informations sur les différents cursus.

Retrouve
tous ces
liens et plus
encore,
ici :



Tu n'as aucune idée de ce que tu voudrais faire ?
Ça te stresse ? Tu rencontres un problème qui te bloque ?
Parles-en à ton entourage et échange avec eux sur les solutions qu'ils ont trouvées par le passé.

JE DOUTE

« On me demandait ce que j'allais faire plus tard, j'avais un peu honte de toujours répondre "Je ne sais pas". C'est en parlant de ça avec mon prof principal et mes amies que je me suis rendu compte que je n'étais pas la seule et ça m'a vraiment rassurée. »

Mélissa, 16 ans

QUI PEUT ME RASSURER ET M'AIDER À AVANCER ?

- Mes parents
- Des adultes de confiance
- Une ou un professionnel de la santé
- Une ou un médiateur de mon école
- Mes amies et mes amis

LIENS UTILES

Informations sur les métiers et les formations

Des informations sur les formations professionnelles, les études supérieures et tout ce qui concerne ton choix professionnel.

Poser une question

Une permanence pour poser tes questions en lien avec l'orientation, par téléphone ou dans un centre d'information sur les études et les professions.

147 Une permanence téléphonique pour échanger avec d'autres jeunes et poser tes questions sur ton avenir professionnel ou sur d'autres sujets.

Ciao.ch

Un site où tu peux poser n'importe quelle question anonyme sur toutes sortes de sujets.

Santépsy

Un site pour demander de l'aide et trouver des outils pour toute question liée à la santé mentale, pour toi ou pour un proche.

Retrouve
tous ces
liens et plus
encore,
ici :



6 RAISONS DE LIRE CE GUIDE!

Quels sont mes intérêts ou mes compétences ?

Quels sont les différents domaines ou métiers existants ?

À quoi ça sert de faire un stage ?

Comment mobiliser les personnes qui m'entourent dans ce questionnement ?

Comment faire sa lettre de motivation, son CV et à qui l'adresser ?

Enfin, comment aborder sans stress la question « Après l'école, on fait quoi ? »

Retrouve les réponses à ces questions et bien plus encore, ici :

www.lausanne.ch/apres-ecole



Une campagne de sensibilisation de la Ville de Lausanne, en partenariat avec :

