

Guide

de réorientation - MIA

Faire le point, explorer et construire la suite



Direction
de l'rientation

Se réorienter est une démarche normale et constructive.

Ce guide a été conçu pour vous aider à :

- **faire le point** sur ton parcours et ta situation actuelle,
- **clarifier** ce que tu veux (et ce que tu ne veux plus),
- **explorer** des pistes réalistes,
- **préparer** une candidature cohérente et argumentée.



**Il n'y a pas de "mauvais choix",
seulement des expériences qui
permettent d'avancer.**



Les étapes à suivre :

- ☐ Remplir le questionnaire d'autopositionnement
- ☐ Vérifier que la formation demandée est bien ouverte à la réorientation
- ☐ Saisir votre candidature et joindre toutes les pièces demandées
- ☐ Consulter régulièrement ses mails et l'état d'avancement de son dossier sur l'application REORIENTATION disponible sur votre ENT ou en scannant le QR Code suivant :



Les pièces que l'on va me demander :

- bulletins de terminale
- relevé de notes du bac
- certificat de scolarité de l'année en cours
- lettre de motivation
- questionnaire d'autopositionnement



: certaines formations demandent des pièces supplémentaires.



Je m'appelle Cylia, j'ai 18 ans.

Après une **L1 MPCSI** puis un début de **L2 de physique**, j'ai ressenti le besoin de faire une pause afin de réfléchir à mon orientation. J'ai alors choisi de me mettre en année de césure, durant laquelle j'ai effectué un **service civique**, dans l'objectif de ne pas rester inactive et d'acquérir une expérience concrète.

Ce choix m'a permis de faire mûrir mon projet et de confirmer mon aisance dans le contact avec les élèves, notamment lors d'interventions et de présentations en classe.

Cette expérience a été déterminante et m'a permis d'envisager la reprise de mes études en **L2 FOCUS**, via eCandidat, avec un projet désormais réfléchi et cohérent. Se tromper de chemin aide parfois à trouver le bon. Chaque parcours est unique, et aucun n'est raté.



Je m'appelle Manon, j'ai 23 ans et mon projet initial était de devenir professeure des écoles.

J'ai donc suivi une **licence Sciences de l'Éducation et de la Formation**, puis un **master MEEF**. Mon année d'alternance en M2 a été déterminante : elle m'a permis de me rendre compte que le métier d'enseignante ne correspondait finalement pas à mes attentes ni à mon épanouissement personnel. J'ai fait le choix de terminer et de valider mon master, mais de ne pas passer le concours de professeur des écoles, afin de me réorienter. Je souhaitais intégrer une formation professionnalisante d'un an maximum. C'est dans cette démarche que je me suis tournée vers **une licence professionnelle**. En explorant les formations proposées au sein du département des sciences de l'éducation, j'ai découvert la **licence professionnelle GA3P**, qui correspondait pleinement à mes aspirations : conserver un contact fort avec l'humain et m'orienter vers des missions d'accompagnement.

Ma situation :

J'ai un projet précis

*

Je n'ai pas de projet

**

j'ai envie d'expérience

Je souhaite être accompagné·e

Il y a TOUJOURS une solutionJe peux
ME REORIENTER

BUT

Licence

DEUST

BTS...

Je peux
EXPLORERRencontrer
des pros

Stages

Me
renseignerJe peux
M'ENGAGER

Jobs

Service
civique

Volontariat

Mission
locale

Pourquoi je me réoriente ?

06

Il existe de nombreuses raisons de vouloir se réorienter. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise raison. L'essentiel est d'identifier ce qui motive ton choix afin de construire un projet qui te corresponde davantage.

Mes principales raisons (plusieurs réponses possibles):

- ☐ Le contenu de la formation ne correspond pas à mes attentes.
- ☐ L'environnement de travail ou les conditions d'études ne me conviennent pas.
- ☐ La formation est trop théorique.
- ☐ La distance domicile / lieu d'études représente une difficulté.
- ☐ J'ai découvert un autre domaine qui m'intéresse davantage.
- ☐ Mon projet professionnel a évolué.
- ☐ Les résultats obtenus ne correspondent pas à mes attentes.
- ☐ Je rencontre des difficultés d'organisation ou de méthode de travail.
- ☐ Autre :

En quelques mots, qu'est-ce qui t'a conduit à envisager une réorientation ?

Si je pouvais changer une seule chose dans mon parcours actuel, ce serait...

Quelles sont mes forces ?

07

Avant de penser à la suite, prenez le temps de faire le point sur qui vous êtes et sur votre manière de fonctionner. Vos forces ne se résument pas à vos études : elles se cachent dans votre tempérament, vos habitudes et votre relation aux autres. Cochez les traits de caractère dans lesquels vous vous reconnaissez le plus aujourd'hui :



Mon profil relationnel

- ☐ **Esprit d'équipe** : J'aime collaborer pour atteindre un objectif commun.
- ☐ **Écoute & Médiation** : Je comprends les besoins des autres et j'apaise les tensions.
- ☐ **Aisance / Adaptabilité** : Je m'exprime facilement et m'intègre vite dans un groupe.



Mon profil d'organisation

- ☐ **Autonomie** : Je sais avancer seul sans avoir besoin d'être dirigé en permanence.
- ☐ **Rigueur & Méthode** : Je suis précis, je vérifie mon travail et je structure mes notes.
- ☐ **Gestion du temps** : Je sais prioriser mes tâches et respecter les délais.



Mon profil intellectuel

- ☐ **Curiosité** : J'aime apprendre de nouvelles choses et approfondir les sujets.
- ☐ **Analyse & Critique** : Je sais extraire l'essentiel d'un document et vérifier les infos.
- ☐ **Créativité** : J'aime proposer des idées originales ou de nouvelles solutions.



Mon profil dans l'action

- ☐ **Réactivité / Polyvalence** : Je sais rebondir face à un imprévu et passer d'une tâche à l'autre.
- ☐ **Persévérance** : Je n'abandonne pas face à une difficulté ou une matière complexe.
- ☐ **Prise d'initiative** : Je n'attends pas qu'on me le demande pour agir si je vois un besoin.

Parmi les cases cochées, choisissez vos 3 forces majeures et notez un exemple concret (études, loisirs, job) où vous les avez utilisées.

C'est ce qui transformera ces forces en atouts pour votre réorientation !

Force 1 : _____

Mon exemple :

Force 2 : _____

Mon exemple :

Force 3 : _____

Mon exemple :



La clé pour la suite :

Gardez ces trois atouts en tête. La formation que vous visez doit vous permettre de les exprimer !

Formation visée : _____

Pourquoi elle m'intéresse :

Ce que je dois encore vérifier :

Mes atouts (ce que je sais faire/ ce que j'aime faire) :

Points de vigilance (ce que je veux éviter) :

Projet professionnel (imaginez-vous dans le futur) :

Situation 2 : Je n'ai pas encore de projet

10

Mes atouts (ce que je sais faire/ ce que j'aime faire) :

Points de vigilance (ce que je veux éviter) :

Comment j' imagine mon futur :

Liste tes idées et envies :

Situation 3 : J'ai envie d'expérience

11

Mes atouts (ce que je sais faire/ ce que j'aime faire) :

Les expériences que j'ai aimé faire :

Ce que je veux éviter :

Envies, idées pistes à explorer :

Les expériences que j'aimerais vivre :

Explorer, c'est aussi avancer !

Stages, Service civique, Job étudiant, Volontariat, Rencontres de professionnels, Missions locales / structures d'accompagnement.

Ce que ces expériences pourraient m'apporter :

Situation 4 : J'ai besoin d'être accompagné

12

Parfois, on ne sait plus très bien où on en est : un projet qui s'effrite, des doutes qui s'installent, et tout semble remis en question. Être accompagné par un professionnel est souvent le meilleur moyen de poser les choses et d'y voir plus clair.

Venez rencontrer nos chargés d'orientation ou nos psychologues de l'Éducation nationale pour faire le point et avancer sereinement dans votre projet.



Notre page internet :

<https://www.univ-lille.fr/formation/sinformer-sorienter>



Nos horaires de rendez-vous (communs aux 3 campus)

- Lundi, mardi : 13h30 - 17h
- Mercredi, jeudi : 9h - 12h30 et 13h30 - 17h
- Vendredi : 9h - 12h30



Nos 3 points d'accueil (selon ton campus)

Relais orientation – Moulins / Lille

+33 (0)3 20 90 75 43

RDC bât. C – 1 place Déliot, 59000 Lille

Relais orientation – Pont-de-Bois

+33 (0)3 20 41 62 46

Maison de l'étudiant, niveau forum – rue du Barreau, 59653 Villeneuve d'Ascq

Relais orientation – Cité scientifique

+33 (0)3 62 26 86 93

Bât. SUP – avenue Carl Gauss, 59650 Villeneuve d'Ascq



Notre adresse mail :

orientation@univ-lille.fr

S'informer, c'est se donner les moyens de réussir son futur parcours. Voici les étapes clés pour valider votre projet :

Consultez les sources officielles

- Aller sur la page de la formation : Vérifiez bien les **matières enseignées** et les **exigences** pour voir si cela vous correspond.
- Utiliser Parcoursup : Regardez les **critères d'examen des vœux** et les **documents** spécifiques à fournir.
- Se rendre sur "À Vous le Sup" vous y trouverez tout un tas de **ressources** pour travailler sur vos projets pro & perso.

Vos astuces pour aller plus loin

- Se renseigner sur l'**emploi du temps** type et le **mode d'évaluation** (dossiers de groupe, contrôle continu, examens finaux). Demandez-vous aussi comment s'organisera votre quotidien (transports, logement, restauration).
- **Se projeter dans l'après** : Ne regardez pas seulement le diplôme, mais cherchez 2 ou 3 métiers exercés par les anciens étudiants.

Explorez la réalité du terrain

- **Etre curieux** : Recherche des témoignages, des conférences, des vidéos métier. C'est le meilleur moyen de comprendre où vous mettez les pieds.
- **Oser le contact direct** : Sautez le pas ! Envoyez un mail au secrétariat pédagogique, écrivez à un enseignant référent ou contactez un étudiant de cette filière sur les réseaux. Posez-leur deux ou trois questions clés sur leur quotidien.

Ce mémo sert à noter les 3 meilleures idées que vous avez trouvées dans les pages précédentes. Elles vous serviront de base pour écrire votre lettre de motivation sans repartir de zéro.

Idée n°1 : Ma situation (Le "déclic")

- Expliquez simplement pourquoi vous quittez ta formation actuelle et ce que vous avez appris sur ce qui vous convient vraiment.

Idée n°2 : Mon choix (Le "pourquoi cette formation")

- Donnez un exemple précis de ce qui vous intéresse dans cette nouvelle voie (une matière, un métier, un stage).

Idée n°3 : Mes forces (Le "pourquoi moi")

- Notez une qualité ou une expérience (job, sport, projet) qui prouve que vous êtes motivé·e et capable de réussir.

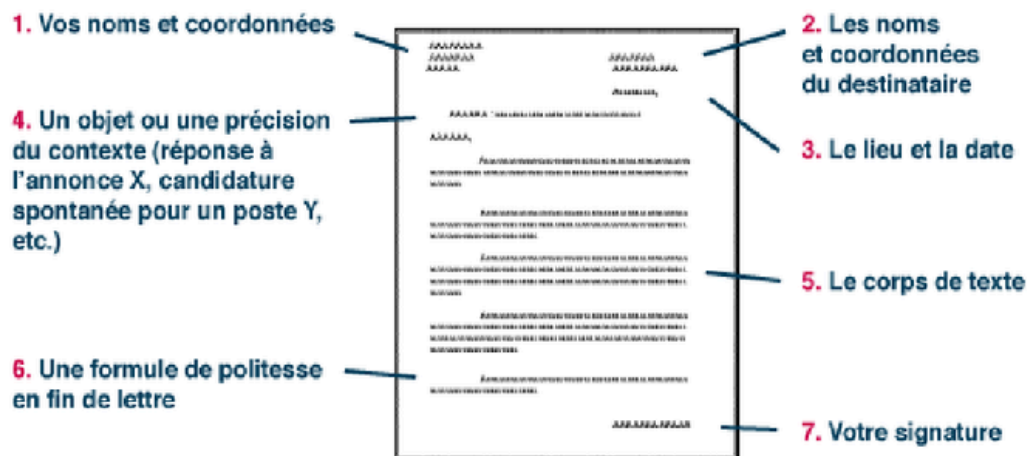
Conseils rédaction lettre de motivation

15

- **Synthétique** : 1 page, 3-4 paragraphes, 1-2 idées par paragraphe
- **Convaincant** : reflète votre situation et motivations
- **Expression écrite** : termes positifs, orthographe et syntaxe soignées

Structure conseillée :

1. Bilan personnel
2. Projet de réorientation / projet professionnel
3. Valorisation des atouts et points faibles éventuels



IA et bonnes pratiques

L'IA peut aider à **structurer**, **reformuler**, **clarifier**.

- Rédiger un **prompt** précis : qui vous êtes, à qui vous vous adressez, ce que vous souhaitez mettre en avant, dans quel contexte et avec quel ton.
- Fournir votre **parcours**, vos **motivations** et vos compétences
- Inclure des **mots-clés** sur son profil et à la formation visée

Rester authentique :

- L'IA valorise votre candidature, mais ne remplace pas votre personnalité.
- Après l'IA **relire**, **corriger**, ajuster pour **refléter votre voix**.

Exemples de phrases pour démarrer, développer et conclure

Ces phrases sont proposées comme des exemples pour vous aider à démarrer votre lettre de motivation.

Il est essentiel de les adapter, reformuler et personnaliser en fonction de votre parcours, de vos motivations et de votre projet. Une lettre efficace est une lettre qui vous ressemble.

Accroche (choisir 1 phrase et l'adapter)

- En me renseignant sur la formation ..., j'ai compris qu'elle correspondait davantage à mes attentes, notamment grâce à ...
- Mon expérience en ... m'a permis de prendre conscience de ce que je souhaite réellement aujourd'hui.
- Après plusieurs mois de réflexion, j'ai identifié la formation ... comme plus en adéquation avec mon projet.

Argumentaire (2 à 3 phrases maximum)

- Mon projet professionnel a évolué au fil de mes expériences, et la formation ... me semble aujourd'hui la plus cohérente pour le construire.
- Cette réorientation s'appuie sur mes compétences en ... et sur mon intérêt pour ..., déjà développés lors de ...
- Les enseignements proposés, notamment ..., correspondent à mes centres d'intérêt et à mes objectifs professionnels.

Conclusion (choisir 1 phrase)

- Je vous remercie par avance de l'attention portée à ma candidature.
- Motivé·e par ce nouveau projet, je serais heureux·se de pouvoir intégrer cette formation.
- Je reste disponible pour toute information complémentaire et vous remercie de votre considération.

Relire et améliorer sa lettre : les verbes d'action

17

Relisez votre lettre de motivation.

Repérez les verbes que vous utilisez le plus souvent (par exemple : aimer, vouloir, être intéressé·e).

Essayez ensuite de les remplacer par des verbes d'action qui décrivent ce que vous avez réellement fait, appris ou expérimenté.

L'objectif n'est pas d'utiliser des mots compliqués, mais de montrer concrètement votre implication et vos compétences.

COMMUNIQUER

échanger · expliquer · présenter · rédiger · informer

ANALYSER / COMPRENDRE

analyser · observer · réfléchir · comparer · évaluer

ORGANISER / GÉRER

organiser · planifier · coordonner · gérer · anticiper

S'ENGAGER / AGIR

participer · s'impliquer · contribuer · expérimenter · réaliser

ACCOMPAGNER / AIDER

accompagner · aider · orienter · soutenir · conseiller

DÉVELOPPER / CONSTRUIRE

développer · approfondir · renforcer · construire · améliorer

Parce que chaque parcours est unique, nous vous accompagnons à chaque étape. Retrouvez tous nos conseils et la collection des guides :

