

## Comment aider votre enfant à rédiger sa lettre de motivation Parcoursup



Une lettre de motivation est requise pour pouvoir finaliser les vœux dans Parcoursup. Appelée « Lettre de projet de formation motivée », elle fait partie des documents qui sont demandés aux lycéens pour chaque formation à laquelle ils postulent.

Cette lettre constitue un critère de sélection qui est examiné attentivement par les « recruteurs » des établissements, surtout si la formation est très demandée, et ce d'autant plus si ses capacités d'accueil sont limitées. Dans ce cas, seuls les étudiants les plus motivés seront sélectionnés.

Dès lors **la lettre de motivation devient un document stratégique**. Voici nos conseils et astuces pour passer cette étape sans douleur, et avec autant que possible un brin d'anticipation.

Ne perdez pas de vue la ligne d'horizon : les dossiers doivent être finalisés sur la plateforme Parcoursup au plus tard début avril.

### Un Projet de formation motivé, c'est quoi ?

Comme son nom le suggère, l'objectif est de mesurer le degré de motivation de l'étudiant. Il s'agira pour lui d'expliquer et de développer les raisons qui le poussent à s'inscrire, et de mettre en perspective les qualités qui l'aideront à réussir.

Gardez à l'esprit qu'il faudra rédiger une lettre de motivation différente pour chaque vœu afin d'adapter le contenu à chacun des établissements.

## Format de la lettre

La **saisie** se fait directement sur la plateforme Parcoursup, sans date ni en-tête. Le texte comprend une introduction courte d'une phrase, un développement, et une phrase de conclusion.

La **taille** de la lettre doit respecter les standards exigés par la plateforme soit 1500 caractères maximum (quelques établissements autorisent un nombre supérieur de caractères). Attention : chaque caractère compte, les espaces et les signes de ponctuation sont comptabilisés.

### Astuces

- Pour connaître le nombre de caractères sur Word, cliquez sur l'onglet Révision, puis sur l'icône Statistiques. Référez-vous au nombre de caractères "espaces compris".
- 1500 caractères = 200 à 250 mots environ, ce qui représente un volume d'environ 1/2 page A4 en taille de police 12.

## Avant la rédaction de la lettre

Invitez votre ado à recueillir un maximum d'informations sur la formation visée.

### Pourquoi ?

Il s'agit pour votre ado de montrer que c'est cette formation qu'il veut, et pas une autre. En montrant qu'il sait de quoi il parle, en mettant en valeur les raisons qui le motivent (particularités, valeurs ajoutées), il marquera des points et attirera l'intérêt du destinataire.

### Comment faire ?

Bien sûr, pour pouvoir argumenter il est nécessaire d'avoir fait quelques recherches. Voici quelques sources d'information :

- Internet évidemment : tant sur la formation visée que sur l'école.
- Les "attendus" de la formation, disponibles sur Parcoursup.
- Les plaquettes d'information sur l'établissement.
- Les journées portes ouvertes : ce sont d'excellentes occasions de poser des questions et de glaner des renseignements inédits.

- Les salons étudiants où l'établissement est présent : incitez votre enfant à échanger avec des étudiants en cours de formation ou ayant terminé leur cursus, cela lui donnera des arguments impactants, sans compter que cela lui permettra de consolider son choix.

## Quand le faire ?

### Un seul mot d'ordre : il faut anticiper !

En notre qualité d'accompagnants de jeunes, une grande partie des étudiants qui font appel à nous sont ceux-là mêmes qui ont négligé l'étape Parcoursup et ont formulé leurs vœux au dernier moment, sans véritable réflexion et sans préparation. Formuler ses vœux demande de la réflexion et il est important que le jeune ait le temps de faire son propre cheminement.

Il est donc hautement préférable de ne pas attendre la dernière minute pour formuler ses vœux et préparer sa lettre. Tout d'abord pour vous épargner du stress (à vous et à votre ado). Ensuite, parce qu'on n'est jamais à l'abri d'un dysfonctionnement informatique qui mettrait en péril l'exhaustivité et la qualité des vœux.

## Quelles infos réunir ?

Voici une liste d'éléments à réunir pour que votre enfant avance dans sa réflexion, et qui pourront être traduits, au moment de la rédaction de la lettre, en autant d'arguments pour défendre sa candidature.

Si vous le pouvez et si votre ado est d'accord, vous pouvez l'aider, le conseiller, ou le coacher en lui posant des questions qui l'aideront à trouver des idées pertinentes.

### 1. Lister les caractéristiques de la formation ciblée

- Matières enseignées et leurs contenus
- Organisation des enseignements (rythme, alternance, etc.)
- Compétences et connaissances attendues
- Niveau demandé sur certaines matières
- Qualités utiles pour réussir dans ce type d'études
- Perspectives en termes de poursuite d'études ou d'insertion professionnelle

## **2. Lister les compétences de votre enfant et ses résultats scolaires**

- Rassembler dans un dossier l'ensemble de ses bulletins scolaires (de Seconde, et surtout de Première et Terminale). Il aura à les saisir dans Parcoursup
- Lister ses compétences entrant dans le champ de la formation ciblée, qu'elles proviennent de son parcours scolaire ou bien acquises dans le cadre de ses activités de loisir
- Lister ses qualités, ses talents
- Demander à ses éventuels professeurs particuliers de rédiger en toute simplicité une lettre de recommandation
- Faire de même avec ses entraîneurs sportifs, s'il en a eu dans le cadre extra-scolaire
- Demander une lettre de recommandation à ses professeurs de Terminale (d'ailleurs certains établissements le demandent). Ce qui illustre combien il est important de soigner sa relation et son attitude au quotidien durant la Terminale ...

## **3. Lister les expériences scolaires et/ou extra-scolaires en lien avec la formation ciblée**

Il s'agit de lister les réalisations dont votre enfant est fier, et qui peuvent produire un impact positif lorsqu'il enverra sa lettre.

- Il peut s'agir de ses résultats scolaires, de réussites particulières (comme une présentation en groupe réussie sur un thème précis), de victoires sportives, de prix, de récompenses, ou bien le fait d'avoir été délégué de classe par exemple.
- Noter les expériences personnelles qui pourraient apporter une plus-value : séjours linguistiques, passions, sports, bénévolat, réalisations personnelles, etc.
- S'il a un talent créatif, un portfolio de productions personnelles sera du meilleur effet (dessins, photos, etc.).
- S'il s'adonne aux joies de YouTube en réalisant des vidéos, du montage ou de la prise de son, cela peut également être un argument valorisant.
- Enfin bien sûr, ne pas oublier les stages et les jobs qu'il a effectués.

## **4. Lister la liste des démarches qu'il a réalisées**

Il s'agit de lister les actions, les investigations et les prospections que votre ado a réalisées pour trouver les filières qui lui correspondent.

Au nombre d'entre elles, on trouve en général : les journées portes ouvertes, les salons étudiants, les échanges avec des enseignants (voire même citer leur nom et leur fonction), les enquêtes auprès de professionnels ou avec des étudiants « ambassadeurs », etc.

## 5. Lister les critères pratiques de la formation ciblée

La proximité géographique d'un organisme de formation peut être un critère important pour votre ado (disponibilité, énergie concentrée dans les études, facilité de déplacement), cela peut également être un critère prioritaire pour l'organisme.

Si l'établissement est éloigné du domicile familial mais que la formation correspond parfaitement à son projet professionnel, il est intéressant de le mettre en évidence. Dans ce cas, listez ce qui a été mis en œuvre pour faciliter le projet (recherche d'un logement, etc...).

Si la formation ciblée est en alternance et que cela représente un paramètre primordial pour votre enfant, conseillez-lui de noter ce critère et d'expliquer pourquoi c'est important pour lui.

## Rédaction de la lettre

### Astuces méthodologiques

#### Une lettre spécifique pour chaque vœu

Le contenu de la lettre doit être adapté à chaque formation demandée. Cela permet de montrer au responsable de la formation que la lettre lui est bien destinée. Il faudra mentionner le nom de la formation et de l'établissement. Attention aux copier/coller malheureux !

#### Faire un plan

Il est toujours utile de construire un plan logique en s'appuyant sur la liste des informations récoltées sur les « attendus » publiés dans Parcoursup. Le plan doit contenir les points suivants : le projet, les motivations, les atouts spécifiques, les actions réalisées (en lien avec la formation). Vous trouverez une proposition de plan plus loin (Chapitre « Astuces rédactionnelles »).

## Être précis

« Un mot et tout est dit, un mot et tout est perdu » disait Victor Hugo. Il est important d'utiliser les termes appropriés et de ne pas être approximatif. Par exemple un étudiant ayant choisi de postuler à un DUT mesures physiques devra parler du diplôme visé et de l'organisme qu'il a choisi pour le préparer : on parle alors d'un « IUT ». Formuler une imprécision ou un terme erroné peut discréditer le reste de la lettre en un instant.

## Faire un brouillon

Avant de saisir la lettre dans Parcoursup, il est crucial de rédiger un brouillon. Veiller à l'orthographe, éviter les répétitions, et soigner la syntaxe.

## Faire relire

Croiser les regards porte souvent ses fruits. Proposez à votre ado de relire son projet de lettre. Proposez-lui de le montrer également à un membre de l'équipe éducative de son lycée.

## Astuces pour convaincre

Il serait bon que votre ado imprime une force de conviction dans sa lettre, surtout si le cursus envisagé lui tient à cœur. Si tel est le cas, nous conseillons de le dire et d'expliquer pourquoi c'est important pour lui.

## Comment y arriver ?

Savoir défendre sa candidature n'est pas forcément une aptitude innée, et pour certains c'est même un exercice compliqué. Même si la force de persuasion n'est pas au nombre de ses talents, votre enfant pourra tout de même soutenir sa candidature avec des arguments convaincants s'il a suivi nos conseils au paragraphe « Quelles infos réunir » : en effet il se retrouve maintenant **en possession de nombreuses informations qui vont pouvoir être valorisées** et traduites en arguments percutants.

A partir de ces éléments, il pourra, à chaque fois que c'est pertinent, faire le lien entre ses expériences (scolaires ou personnelles) et les qualités que cela lui a permis de développer (ex. créativité, autonomie, relationnel, capacité à travailler en groupe, à diriger une équipe, à relever des challenges, rigueur, logique, analyse, sens des valeurs, de l'innovation...).

# Astuces rédactionnelles

## Structurer sa pensée

Rédiger cette lettre, c'est un peu comme pour l'épreuve du Bac de français, il est nécessaire que votre enfant structure son écrit :

- pour montrer qu'il est capable d'organiser sa pensée
- pour retenir l'attention du lecteur : une page bien construite sera « user friendly » !

Le moment est venu de ressortir toutes les informations rassemblées dans la phase préparatoire (cf. « Quelles infos réunir »).

## Plan et rubriques à développer

### **1. Introduction**

Rédiger une phrase introductory parlant de son **souhait de rejoindre le cursus**, sans oublier de le citer précisément.

### **2. Pourquoi moi**

Décrire la **logique de parcours** amenant votre ado vers la filière concernée.

Pour mettre en évidence les liens entre son profil, son expérience, et la finalité du diplôme, il faut utiliser les informations prouvant qu'il est fait pour ce type d'études. A lui d'utiliser les arguments les plus porteurs, tant scolaires qu'extra-scolaires.

Il devra également évoquer son parcours scolaire, son année de Terminale et les options qu'il a choisies.

## Quelques idées de formulation

- Au cours de mon stage / emploi / activité loisir, j'ai développé
- Compte tenu de ma formation / mes expériences / mes compétences
- J'ai développé de réelles compétences
- Souhaitant continuer / poursuivre dans ce domaine
- Mon expérience acquise dans ... m'a permis de développer une pratique certaine dans ce domaine
- Je dispose d'une expérience associative / sportive / professionnelle / artistique
- Parce que mon expérience m'a permis d'acquérir des compétences transposables

**Notre conseil** : être le plus honnête possible ! Si le projet professionnel de votre enfant n'est pas encore très clair, il peut indiquer pourquoi il est intéressé par certaines matières ou domaines d'activité, et décrire en quoi la formation lui permettra de s'orienter vers tel secteur d'activité, ce qui lui permettra de définir son projet professionnel au fil du temps et des apprentissages.

### **3. Pourquoi vous**

Mettre en corrélation **ce qu'il connaît de l'établissement** avec **ce qui le séduit**.

Il est nécessaire d'apporter un soin tout particulier à cette rubrique, à laquelle les recruteurs sont particulièrement sensibles. C'est le moment de mettre en évidence ce qui est important pour votre enfant (matières enseignées, rythme, renommée, structure, vie associative, culture internationale, développement durable, valeurs communes, etc.).

Il peut préciser à quelles occasions il a pris connaissance de ces informations (portes ouvertes, salon étudiants, bilan d'orientation, échanges avec les enseignants, avec des professionnels, site internet, anciens élèves, etc.).

S'il a déjà capitalisé des connaissances en lien avec les attendus de l'établissement, il faut impérativement le mentionner, c'est un paramètre de choix qui séduira le destinataire.

#### **Quelques idées de formulation**

##### Pour expliquer ce qui le motive

- Je suis fortement / très intéressé par
- Je souhaite participer à
- Passionné par
- Je souhaite avec beaucoup d'intérêt intégrer / suivre les enseignements
- Mon désir, mon attrait pour
- Ce qui m'enthousiasme dans votre formation...

##### Pour mettre en évidence ses investigations et démontrer son niveau de connaissance de la formation

- Lors des journées portes ouvertes/salons, j'ai pu m'informer sur
- Sur votre site, vous indiquez que
- Votre établissement est une référence dans le domaine

- Intégrer votre établissement sera l'occasion de faire / devenir
- Le programme de formation / les cours / les thèmes abordés au programme
- Etudier dans votre établissement me permettrait
- Cette spécialisation est en lien avec
- Les cours de... et de... m'intéressent particulièrement parce que
- Je partage les mêmes valeurs que votre établissement, notamment
- Je suis particulièrement intéressé par l'opportunité que vous proposez en fin de cycle d'études de partir à l'étranger dans le cadre du programme
- Je suis convaincu que l'alternance que vous proposez me permettrait de mettre en pratique ce que j'ai appris / de valoriser une réelle expérience sur le terrain d'autant qu'il est important pour moi d'envisager une insertion professionnelle rapide après la formation...

#### S'il s'agit d'un programme avec une visée internationale

- Les partenariats que votre école a mis en place à l'étranger (préciser les pays convoités)
- La dimension internationale de votre école m'intéresse
- Titulaire du TOEIC / TOEFL / niveau B1
- J'ai déjà voyagé et j'aimerais continuer à ...
- J'ai le projet de partir... car ... pour

#### **4. Demain ensemble**

C'est le moment de jeter des ponts vers le futur !

Il démontrera qu'il est capable de se projeter dans l'avenir en évoquant :

- les poursuites d'études envisagées
- les secteurs d'activités qui l'intéressent
- les métiers qu'il envisage pour son avenir professionnel
- l'avenir à moyen ou long terme

Il peut également montrer son envie de contribuer à la vie étudiante et à la dynamique de l'école.

## Avant d'appuyer sur le bouton « envoi »...

- Tous les professionnels de l'écriture vous le diront : relire son texte à tête reposée quelques jours après l'avoir rédigé, permet de prendre du recul et d'apporter des corrections pertinentes et des améliorations. Cela présente en outre l'avantage d'ouvrir à de nouvelles idées ayant décanté dans l'intervalle.
- Votre enfant peut demander à des « étudiants éclaireurs » ce qu'ils pensent de son projet de lettre, via le site inspire-orientation. Ces étudiants font ou ont fait la formation concernée et ils seront ravis d'apporter leur témoignage et leur vision des choses.  
<https://inspire-orientation.org/eclaireurs>
- Il trouvera également sur ce site très riche et pragmatique des exemples de lettres.  
<https://inspire-orientation.org/blog/5-vrais-exemples-de-projets-de-formation-motives>

## Conclusion

Chez Activ'Horizon, nous sommes convaincus que les parents ont un rôle majeur à jouer pour guider leur enfant dans son cheminement d'orientation.

Bien sûr, il se peut que la communication ne soit pas des plus fluides avec lui, dans ce cas apprenez à saisir les moments (même fugaces) où il se montre disposé à échanger, et si les signes d'ouverture se font rares, n'hésitez pas à lui transmettre ce document.

Quant aux parents ne rencontrant pas ce type de difficulté, appuyez-vous sur ce document pour échanger, partager vos points de vue, et soumettre vos idées. Mais n'oubliez pas : votre rôle est de guider et non d'imposer, laissez le lead à votre enfant, en lui manifestant de l'autonomie il se responsabilisera et prendra son orientation en main.

**Nous souhaitons la meilleure réussite à vos enfants.**

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter nos articles en lien avec l'orientation scolaire sur notre site : [www.activhorizon.fr](http://www.activhorizon.fr)

## Lexique et vocabulaire (source Onisep)

Voici quelques propositions de termes qui pourraient donner de l'inspiration à votre ado :

### ADJECTIFS

**Sérieux** : réfléchi, conscientieux, soigneux, sincère, appliqué

**Dynamique** : actif, entreprenant, énergique

**Créatif** : innovant, inventif, ingénieux

**Ouvert d'esprit** : curieux, sociable, ouvert

**Concret** : tangible, réel, pratique, réaliste, appliqué, expérimental, pragmatique

**Théorique** : conceptuel, capable de voir l'ensemble des données, des idées globales

**Organisé** : prévoyant, ordonné, structuré

**Motivé** : stimulé, enthousiaste, passionné

### NOMS

**Expérience** : usage, apprentissage, pratique, fréquentation

**Formation** : apprentissage, éducation, connaissance, savoir, bagage, culture

**Intérêt** : attention, curiosité, passion

**Choix** : sélection, option, préférence

**Réputation** : notoriété, renom, renommée

**Exemple** : modèle, idéal, preuve

**Projet** : idée, intention, programme

**Adaptation** : appropriation, acclimatation, accoutumance

**Opportunité** : possibilité, circonstance, pertinence, occasion

### VERBES

**Aimer** : affectionner, adorer, apprécier

**Créer** : concevoir, écrire, inventer, imaginer, constituer

**Organiser** : mettre en œuvre, prévoir, ordonner, gérer, planifier, régler

**Animer** : mener, conduire, agir, promouvoir, guider, encourager, éveiller, stimuler

**Diriger** : mener, piloter, guider, orienter, conduire, gérer

**Décider** : choisir, fixer, régler, résoudre, arbitrer, déterminer

**Convaincre** : persuader, prouver

**Pratiquer** : expérimenter, appliquer, faire, manier, recourir à, user de, cultiver, s'adonner à

**Participer** : prendre part, aider, collaborer, faire partie de, se joindre à, coopérer, concourir, contribuer

**S'engager** : s'impliquer, adhérer, s'associer