

imagine

www.imaginetonfutur.com

> ton futur

#28

Novembre /
Décembre 2010



Dossiers

métiers et formations
création et

Design

**Entre Nous
en régions**

Nouvelle
rubrique

Des actus près de chez toi

Tu Connais ?

Virginie, croupière
Faites vos jeux !

Ping Pong

L'égalité des chances
à l'école

Parlons-en...

Pourquoi
fumer rend accro





Olympiades des Métiers, **WorldSkills France**

**Rendez-vous les
3, 4 et 5 février 2011
au Hall 1 du Parc des Expositions
de la Porte de Versailles à Paris.**



Jeunesse



Métiers



Compétition



Partage



Les Olympiades des Métiers, WorldSkills Competition, représentent le plus grand rassemblement mondial de la jeunesse, des compétences et des métiers. Près de **850 jeunes** se donneront rendez-vous les **3, 4 et 5 février 2011** au **Parc des Expositions de la Porte de Versailles à Paris**, en Région Ile-de-France pour se mesurer dans près de **50 métiers**.

Avec pour seul objectif: décrocher leur place au sein de l'Equipe de France des Métiers qui défendra les couleurs de notre pays à la **Compétition Internationale, WorldSkills Competition, à Londres** en Angleterre, **du 5 au 8 octobre 2011**.

Venez nombreux, encourager tous ces jeunes candidats lors des Finales Nationales au Parc des Expositions de la Porte de Versailles à Paris, les 3, 4 et 5 février 2011.

Plus d'information: www.worldskills-france.org
COFOM, WorldSkills France - 7 rue d'Argout - 75002 Paris
Tél: 01 40 28 18 58 - Fax: 01 40 28 18 58 - cofom@cofom.org



seules les écoles élémentaires sont concernées par cet Appel signé par Richard Descoings, Boris Cyrulnik, Daniel Pennac... Ce texte a le mérite d'ouvrir un peu plus le débat sur la prise en compte, dans le cadre scolaire, des compétences de chacun, de l'effort fourni, de l'ouverture aux autres, de l'encouragement à mieux faire...

Quant à la question d'enseigner la philosophie dès les premières années de lycée, elle vient à point. La philosophie tente de répondre aux questions fondamentales de la vie et de la mort, du sens de l'existence, des valeurs individuelles et sociales, de la nature du langage ou de la connaissance et du rapport que nous avons avec les choses.

Son apprentissage n'a-t-il pas des conséquences directes sur celui d'un raisonnement en mathématiques ? Ou encore dans la construction d'un commentaire de texte ?

Le débat est ouvert. Si tu souhaites y participer, imagine ton futur lance un sondage consacré à ce sujet sur www.imaginetonfutur.com.

À très bientôt.

Nathalie

Le doux rêve d'un monde sans note et plus philosophe ? La suppression des notes vient d'être demandée par l'Appel de l'Association de la fondation étudiante pour la ville (AFEV). Son objectif : éviter que quatre écoliers sur dix sortent de CM2 avec de graves lacunes. Démotivantes, les mauvaises notes sont vécues comme une sanction et n'offrent en rien les clés d'une progression. À ce jour,

imagine
ton futur

16, rue de l'Arbalète
75005 Paris
Tel : 01 79 85 01 00
Fax : 01 79 85 01 09
contacts@imaginetonfutur.com

Régie publicitaire :
Marques & Médias Régie
01 47 56 93 53

Responsable diffusion & web : Natasha Oleksiak

Editeur : Imagine ton futur

Principaux actionnaires :

Icare Finance, Finaréa,
N.Vendrand,
Y. de Keratem.

Directrice de la publication et de la rédaction :

Nathalie Vendrand

Rédactrice coordinatrice :

Diane Dussud

Sécretariat de rédaction :

Marie-France Vigor

Direction Artistique :

Ubi-one

Ils ont collaboré à ce numéro :

Margaux Calon
et Fanny Dalbera

Publicité, partenariats & opérations spéciales

Adeline Schuld
01 79 85 01 05
Nathalie Vendrand
01 79 85 01 01

Photo de la couverture :

Raphaël Dussud
© Robot NAO dessiné par
ALDEBARAN avec
l'école CREAPOLE
© Concept Dacia Duster
© Croquis Christine Phung

Imprimeur :
Circleprinters

Dépôt légal à parution
N° ISSEN : 1969-1521

Ton magazine est imprimé
sur papier venant de forêts
gérées durablement.

Les rubriques
"En coulisses" sont des
publi-rédactionnels.



sommaire

Entre Nous	04
Entre Nous en Régions	05
Tu connais ?	06
Ping Pong	08
Ils cartonnent	10
Ils se confient	12



SHERYFA LUNA

Alternance	14
Talents De jeunes entrepreneurs créatifs	15

DOSSIER MÉTIERS

Une palette de possibilités



16

DOSSIER FORMATION

Vive les études longues et sélectives !



22

C'est Pratique 28

Salons : prépare ta visite !

Test 29

Es-tu fait pour la création et le design ?

Parlons-en 30

Pourquoi la cigarette rend accro

www.imaginetonfutur.com

imagine

> ton futur

Dossiers métiers thématiques, conseils et témoignages de professionnels, créateurs d'entreprises, apprentis...

DEMAIN se construit AUJOURD'HUI

20 € seulement

Dès 14 ans

1 an, 5 numéros : 20 € TTC (France métropolitaine*)

Destinataire de l'abonnement :

Sexe : Garçon Fille

Date de naissance : ___/___/___ Classe :

Prénom : Nom :

Adresse :

CP : Ville :

Adresse :

E-mail :

Abonnement offert par :

M Mme Prénom : Nom :

Adresse : (si différente)

CP : Ville :

E-mail :

Téléphone :

Je souhaite recevoir une facture à la livraison du premier magazine.

Règlement : je joins un chèque de 20 € libellé à l'ordre d'Imagine ton futur sous enveloppe timbrée à **Imagine ton futur** - 16, rue de l'Arbalète 75005 Paris. - Réception du premier numéro, 15 jours après réception du règlement. Pour les territoires d'Outre-mer et l'étranger, nous consulter : contacts@imaginetonfutur.com ou par tél. : 01 79 85 01 00.

Date :

Signature :

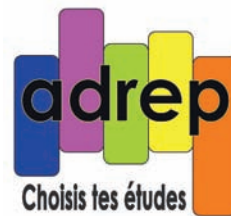
www.imaginetonfutur.com

La communauté des jeunes qui prennent leur avenir en main

© 2010 Imagine ton futur est une marque déposée de Imagine ton futur, SARL au capital de 65 000 € - RCS Paris 484 689 161. Tous droits réservés. Imagine ton futur est membre du Conseil pour la diffusion de la culture économique (CODICE) qui a élaboré 24 mesures concrètes pour rendre la matière accessible à tous les Français.

Face à la multitude des formations, pas facile de faire un choix d'orientation ! Zoom sur deux salons dont Imagine ton futur est partenaire. Ils t'aideront à trouver ta voie.

Toutes les formations au Salon de l'ADREP !

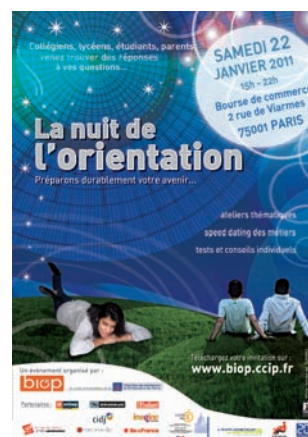


Des filières scientifiques aux filières techniques en passant par la santé, le tourisme, les arts ou le commerce, toutes sont présentes sur ce salon, du CAP à bac +5. Les 28 et 29 janvier, l'association Animation et Développement des Relations École-Profession (ADREP) rassemble à Paris les meilleurs établissements

dans tous les domaines. Ce salon est généraliste : sur place, tu pourras ainsi découvrir des formations ou métiers dont tu ignorais peut-être même l'existence ! Tu pourras également profiter sur place de :

- 40 débats menés par des éducateurs et des professionnels
 - 2 carrefours métiers permettant aux jeunes de rencontrer des professionnels
 - 1 pôle orientation-conseil pour des entretiens individuels
- Plus d'infos sur www.adrep-infos.com ■

Consacre au moins une nuit à ton orientation !



Dans un environnement festif avec musique d'ambiance, DJ, groupes musicaux et troupe théâtrale, des animations dédiées à l'orientation et à l'information sur les métiers te sont proposées dans de nombreuses régions françaises. De mi-janvier à mi-mars, les 32 Nuits de l'orientation t'apprendront à réfléchir à ton avenir, ton profil, tes motivations et tes possibilités. Comment ? En rencontrant des pros de l'orientation, des spécialistes de

la découverte de soi, des professionnels venant parler librement de leur métier... Ce concept original et efficace a séduit en 2009 plus de 30 000 visiteurs, qui y ont pris part au cours de 24 nuits organisées par les Chambres de Commerce et d'Industrie. ■ Plus d'infos sur www.nuitsdelorientation.fr

Assises de la Jeunesse en Auvergne

le 16-30 Prenez la parole

Le rendez-vous de la jeunesse en Auvergne

Participez aux émissions de la radio du 16-30
Prochaine émission le 24 novembre, en direct

- Se rendre sur place
- L'émission en direct
- Revoir les émissions

L'actu du 16-30 Le calendrier

AUVERGNE
La Région juste et grande

La jeunesse auvergnate a été déclarée grande cause régionale ! Lancées le 11 octobre, les Assises de la Jeunesse proposent à tous les jeunes de s'exprimer sur leurs besoins et attentes, au cours de 17 réunions sur les 4 départements, plus 3 réunions thématiques à Clermont-Ferrand. Objectif : optimiser les actions destinées aux jeunes pour mieux préparer leur avenir. Depuis le 4 novembre, une web radio sillonne l'Auvergne en partenariat avec des radios locales, et te donne aussi directement la parole. Le site www.16-30.fr (pour « 16 à 30 ans ») t'informera sur ces Assises, et une boîte à idées te permet d'y décrire ton Auvergne idéale. ■ Plus d'infos sur www.16-30.fr

Ateliers Santé des jeunes en Rhône-Alpes



La Région Rhône-Alpes propose aux jeunes de participer à la mise au point d'actions autour de l'éducation à la sexualité, la prévention des grossesses non désirées et l'information sur les maladies sexuellement transmissibles. Tu peux participer à trois ateliers d'échanges organisés simultanément au siège de la Région, les mercredis 12 janvier et 16 février 2011 de 14h à 17h. Ces ateliers porteront sur Les outils de prévention, La diversité des publics et des territoires et L'information et la communication. Une prise en charge financière de tes déplacements est prévue. ■ Plus d'infos et inscription sur www.rhonealpes.fr/190-rencontres-forum-citoyen-jeunesse.htm

Concours de clips en Haute-Normandie

CONCOURS
réalisez votre clip
« La carte Région »

FILMEZ VOTRE RENTRÉE AVEC LA CARTE RÉGION ET GAGNEZ UN ORDINATEUR !

LA CARTE RÉGION

Région de Haute-Normandie
Envoyez vos films avant le 15 JANVIER 2011
Concours ouvert à tous les porteurs d'une carte Région

Si tu rêves de devenir scénariste, réalisateur, concepteur de spots télé, il est temps de passer à l'acte ! La Région Haute-Normandie lance le jeu-concours *Ma rentrée avec Ma carte Région*, destiné aux détenteurs de la carte. Tu dois réaliser, seul ou en groupe, un film d'une minute mettant en scène ton utilisation de la carte Région. Le premier prix est un ordinateur portable ! La carte Région permet de bénéficier de

réductions sur l'achat de livres scolaires, de concerts, de places de cinéma... Date limite du dépôt des films : 15 janvier 2011. ■

Plus d'infos sur www.hautenormandie.fr

Un nouveau groupe Facebook en Picardie

facebook Recherche

Etudiants picards à l'étranger Rejoindre

Mur Infos Discussions Photos

Infos générales

Nom : Etudiants picards à l'étranger

Catégorie : Groupes d'étudiants - Groupe d'étudiants étrangers

Description : Ce groupe est ouvert à tous les étudiants de Picardie qui sont en mobilité internationale (bourses Phileas, programme Erasmus...).

Niveau de confidentialité : Ouvert : tout le contenu est public.

Coordonnées

Adresse électronique : jeunes.picardie@gmail.com

Site web : <http://mobilité.picardie.fr/>

La Région Picardie a lancé un groupe « Etudiants picards à l'étranger » sur Facebook. Comme son nom l'indique, il est ouvert à tous les étudiants de Picardie en mobilité internationale (bourses Phileas, programme Erasmus...). Une façon conviviale et dynamique de garder le contact, de créer des liens et de partager des infos. Pour retrouver le groupe sur Facebook, tape « Etudiants picards à l'étranger » dans la barre de recherche. ■ Plus d'infos sur <http://fr-fr.facebook.com/>

Top des régions qui recrutent

En octobre, l'amélioration du marché de l'emploi se vérifie globalement sur l'ensemble des régions, qui sont toutes en progression. Les régions du Sud-Ouest, Rhône-Alpes et l'Île-de-France connaissent de belles progressions avec respectivement +40 %, +24 % et +23 %. Source : La Tribune.fr

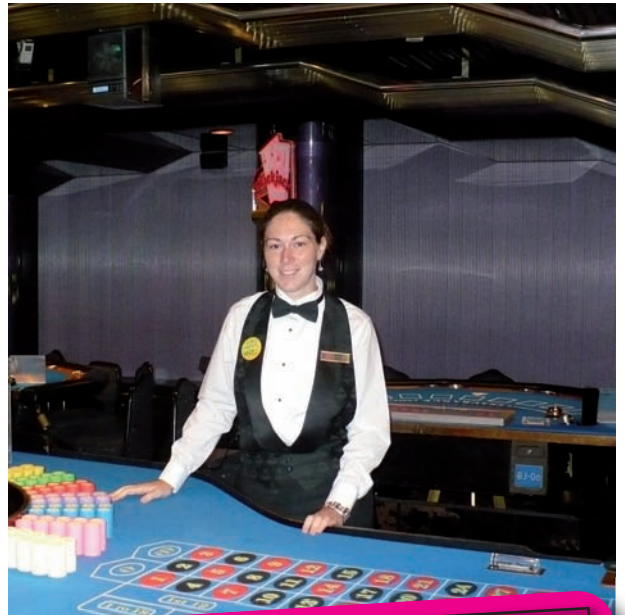
Virginie, 26 ans, croupière Faites vos jeux !

Après le bac, Virginie suit des études de langues. Mais cela ne lui plaît pas, elle abandonne rapidement et se retrouve sans activité. « *Un jour, je suis allée au casino de Lyon et j'ai sympathisé avec le personnel. Ils m'ont parlé du métier de croupier et de la formation en 3 mois de la Cerus Casino Academy. J'ai trouvé l'idée super !* » Sa formation terminée, Virginie décroche tout de suite un emploi dans un casino à Liverpool, en Angleterre. « *Je suis restée un an, ce qui m'a permis de perfectionner mon anglais. Puis j'ai décroché un poste dans une compagnie américaine de bateaux de croisière. J'avais déjà travaillé un été sur un bateau quand j'étais étudiante et l'ambiance m'avait séduite. En plus, j'adore voyager !* » Virginie navigue

aujourd'hui aux quatre coins du monde. Black jack, roulette, poker... Elle distribue les cartes, donne les jetons, énonce les règles du jeu... Récemment promue chef de salle, elle veille aussi au bon déroulement des jeux et au travail des croupiers. « *En mer, je travaille de 10h du matin jusqu'à 1h, avec une longue pause entre 13h30 et 18h30. Le rythme est fatigant. Mais comme la loi interdit d'ouvrir le casino en escale, on en profite pour se reposer et visiter les pays dans lesquels nous nous arrêtons...* » ■

Son parcours :
Bac littéraire, formation de croupier à la Cerus Casino Academy de Lyon (3 mois).

Plus d'infos : www.cerus.fr



NOUVEAU ! Retrouve les interviews complètes des pros qui témoignent dans le magazine sur

www.imaginetonfutur.com

les fiches métiers détaillées de tous les témoignages du magazine. Il y en a plus de 500 !

Les dossiers du prochain numéro auront pour thème « Les métiers du transport et de la logistique ». Rendez-vous le 2 février pour découvrir ce secteur.

Drôles de métiers !!! Spécial transport et logistique

Docker

Le docker travaille dans les ports de marchandises. Au départ ou à l'arrivée des bateaux, c'est lui qui s'occupe de charger ou décharger les cargaisons. Ce métier demande une excellente condition physique. Les règles de sécurité sont à

respecter à la lettre. La plupart des dockers sont salariés. Les autres, intermittents, sont recrutés pour faire face à un surplus occasionnel de travail. Mais l'apparition des conteneurs et d'autres évolutions technologiques ont réduit l'activité des dockers.

Agent de remontée filo-guidée

Ses missions : conduire une télécabine, un télésiège ou un téléski, et veiller à la sécurité des passagers. L'agent vérifie l'état des installations et contrôle les forfaits d'accès au domaine skiable. Ce métier

s'exerce le plus souvent en milieu montagneux et parfois isolé. L'emploi est donc principalement saisonnier et souvent réservé aux habitants des vallées de montagne et des stations de sports d'hiver. Cependant, plus d'une vingtaine de villes possèdent un téléphérique.



Jean-Marie, 33 ans, couvreur

Sur les toits du monde

surface à couvrir ou à réparer. Une fois les échafaudages installés, il fixe sur la charpente des pièces de bois sur lesquelles il dispose la couverture (tuiles, ardoises, alu...). « Chaque position de tuile est calculée au millimètre, en fonction de la pente du toit. Un travail bien fait peut rester en place pendant plusieurs siècles. C'est très gratifiant, parce qu'on laisse un peu notre trace à travers le temps... » Jean-Marie s'est mis à son compte il y a dix ans. Aujourd'hui son entreprise marche bien. « Le métier de couvreur est porteur. En France, plus de 70 % des toitures ont besoin d'être remplacées ou restaurées. Mais il ne suffit pas d'avoir un diplôme et une bonne condition physique pour réussir, il faut avant tout aimer son métier. » ■

Son parcours :
CAP, BEP et bac pro charpente.

Pour apercevoir Jean-Marie travailler, il faut lever les yeux : il restaure des toits de maisons, d'immeubles mais aussi d'églises ou de châteaux. « J'ai le plus beau bureau du monde, même s'il faut travailler dehors été comme hiver et le plus souvent accroupi ou agenouillé ! » À partir d'un plan, il prépare la

Quelques chiffres...

45 407 couvreurs étaient salariés dans **12 574** entreprises en 2007. **11 526** d'entre elles sont des petites structures de 9 salariés au plus, **30** entreprises seulement employant 50 à 249 salariés.

Aurélien, 31 ans, blogueur professionnel

Du hobby au métier



retourné dans l'informatique. Mais je n'avais qu'une envie : repartir à l'étranger. Je tenais un blog depuis deux ans et j'ai réalisé que certains blogueurs gagnaient plusieurs centaines d'euros par mois grâce à de la pub, de la vente de liens... » Aurélien se fixe pour objectif de gagner 500 euros par mois avec son blog. « Avec cette somme, on peut vivre correctement dans de nombreux pays. » Il travaille à plein temps sur son projet et atteint son objectif six mois plus tard, quand son blog passe de 2000 à 40 000 pages vues et de 0 à 500 euros de revenu mensuel. Depuis, il est allé à Singapour, au Venezuela, en Ukraine. Il passe actuellement l'hiver en Colombie. « C'est beaucoup de travail et pas toujours facile, mais chaque jour qui passe, j'ai l'impression de gagner un peu plus en liberté et de vivre la vie que je voulais vraiment. » ■

Ingénieur de formation, Aurélien est embauché dans une société d'hébergement internet. Mais l'envie d'aventure le taraude : au bout de trois ans,

il décide de partir pour Australie. Il y trouve immédiatement un emploi de vendeur où il restera deux ans. « À mon retour en France, je suis

Son parcours : Bac S, école d'ingénieurs spécialisée en informatique (5 ans).

Égalité des chances à l'école : mythe ou réalité ?

Pas facile de faire des études quand on vient d'un milieu défavorisé. Pour faire redémarrer l'ascenseur social, le gouvernement, des associations et de grandes écoles se mobilisent.

Les jeunes des quartiers en zones urbaines sensibles connaissent deux fois plus le chômage que les autres (35 % contre 17 %). Chaque année, 150 000 jeunes sortent sans diplôme du système scolaire et un tiers d'entre eux n'ont toujours pas de travail cinq ans plus tard. Afin d'enrayer ce phénomène, de nombreux dispositifs ont été mis en place.

Les Cordées de la réussite

Il s'agit d'un partenariat entre des établissements de l'enseignement supérieur (grande école, université ou lycée à classes préparatoires) et des lycées de quartiers prioritaires. Cela prend la forme d'actions comme le tutorat, l'accompagnement scolaire ou culturel, pour guider vers des parcours « d'excellence » les élèves qui en ont la motivation et les capacités. En 2010, 250 cordées ont été labellisées et soutenues à hauteur de 4 millions d'euros. En 2009, 14 000 lycéens issus de zones d'éducation prioritaires en ont bénéficié.

Les Internats d'excellence

Ils s'adressent à des collégiens et lycéens qui veulent s'en sortir mais n'y arrivent pas dans un environnement peu favorable à la réussite de leurs études. L'internat d'excellence propose un enseignement misant sur une pédagogie innovante et un accompagnement personnalisé : aide aux devoirs, activités sportives et culturelles, accès aux nouvelles technologies... À la rentrée 2010, treize internats d'excellence ont accueilli des élèves.

Les Écoles de la deuxième chance

Elles ont pour objectif d'assurer, par l'éducation et la formation, l'insertion professionnelle et sociale de jeunes de 18 à 25 ans sortis du système scolaire depuis au moins un an, sans diplôme ni qualification.

Au-delà du gouvernement, de nombreuses associations et écoles supérieures mettent aussi en place des aides.



Manuelle Malot,
Directrice Carrières et Prospective à l'EDHEC

ITF : Que faites-vous pour accueillir des jeunes de milieux défavorisés ?

Manuelle Malot : Il faut démythifier les grandes écoles et montrer à ces lycéens qu'ils peuvent les intégrer et y être heureux. Nos étudiants sont de formidables ambassadeurs : dans 15 lycées partenaires, plus de 150 bénévoles de l'EDHEC font du soutien scolaire, organisent des ateliers CV et des sorties culturelles, notamment dans le cadre des Cordées de la réussite. Nous avons revu nos concours

d'admission pour favoriser la diversité, en valorisant les expériences associatives, sportives et artistiques. Nous attribuons des bourses en classe préparatoire et les boursiers sont exonérés des frais de concours. Lorsque ces jeunes ont intégré l'EDHEC ou l'ESPEME, nous distribuons bourses et prêt d'honneurs. 20 % des étudiants du groupe en bénéficient.

ITF : Pensez-vous que l'ascenseur social redémarre ?

Manuelle Malot : Je l'espère. En dix ans, l'EDHEC et d'autres grandes écoles se sont ouvertes socialement. Il y a une réelle prise de conscience, une politique volontariste.

> FORMATION INITIALE

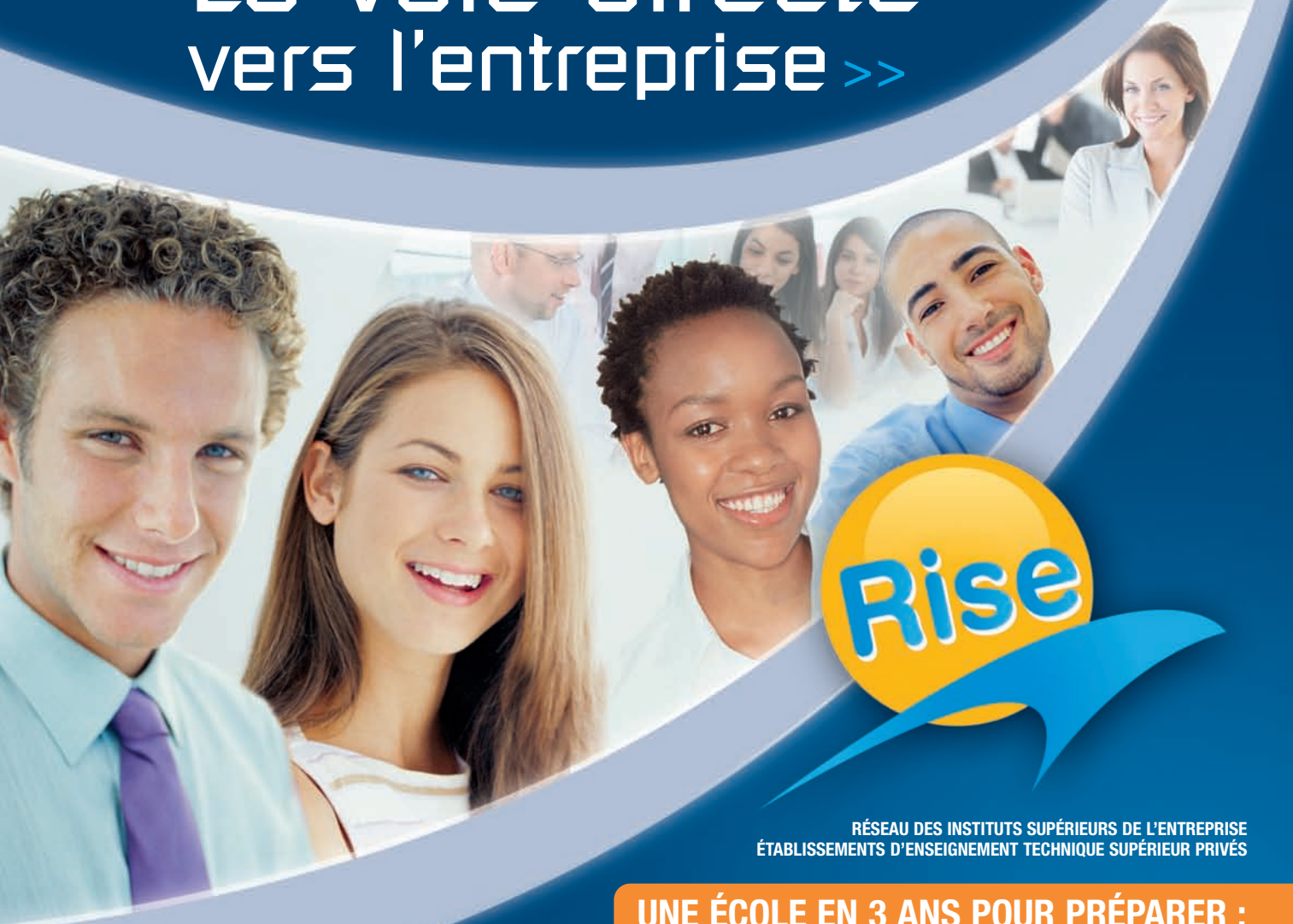
> FORMATION EN ALTERNANCE

● CHOISIR SON EMPLOI

● RÉUSSIR SON DIPLÔME

● CRÉER SON ENTREPRISE

>> La voie directe vers l'entreprise >>



RÉSEAU DES INSTITUTS SUPÉRIEURS DE L'ENTREPRISE
ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT TECHNIQUE SUPÉRIEUR PRIVÉS

UNE ÉCOLE EN 3 ANS POUR PRÉPARER :

PASS RISE

5 mois pour préparer votre intégration
au cursus RISE

BAC + 2

Diplômes d'État
BTS Management des Unités Commerciales
BTS Négociation et Relation Client
BTS Assistant de Gestion PME - PMI
BTS Assistant de Manager
BTS Informatique de Gestion

Titre RISE

CPE - Certificat Professionnel d'Entreprise

BAC + 3

Diplômes européens
NBA - Network Business Administration

3 options

- Marketing - Communication / Responsable du développement commercial et marketing / DEESMA
- Management - Gestion / Responsable de centre de profit / DEESGEST
- Informatique / Responsable réseaux et systèmes d'information / DEESINF



RISE, Réseau de 23 Instituts

☎ 0 826 66 60 61



Ils cartonnent...

Ils ont trouvé le métier



William

25 ans, conseiller en voyages

TOURISME

SANTÉ

Aux petits soins

Dans une chambre d'hôpital, Frédérique refait le pansement d'un patient opéré du coeur. Elle est infirmière depuis quatre ans en service de cardiologie, avec en charge quatorze patients, en binôme avec une aide-soignante. Ses journées de douze heures sont réparties sur trois jours par semaine. « *Je fais des prises de sang, des pansements, des injections, j'aide mes patients pour leur toilette et je tiens à jour leur dossier médical. Aider les autres est une belle mission, mais je regrette de ne pas pouvoir leur consacrer plus de temps.* » Sensible, Frédérique a réussi à se forger une carapace : « *Mon premier stage en pneumologie m'a beaucoup marquée. La majorité des patients étaient mourants. J'ai appris à prendre du recul et à ne pas trop m'attacher.* ». Dans deux mois, elle intégrera les urgences. « *On peut demander à changer de service pour découvrir de nouvelles méthodes, une nouvelle équipe... C'est très enrichissant.* »

Son parcours : Bac sciences médico-sociales, école d'infirmières (4 ans).

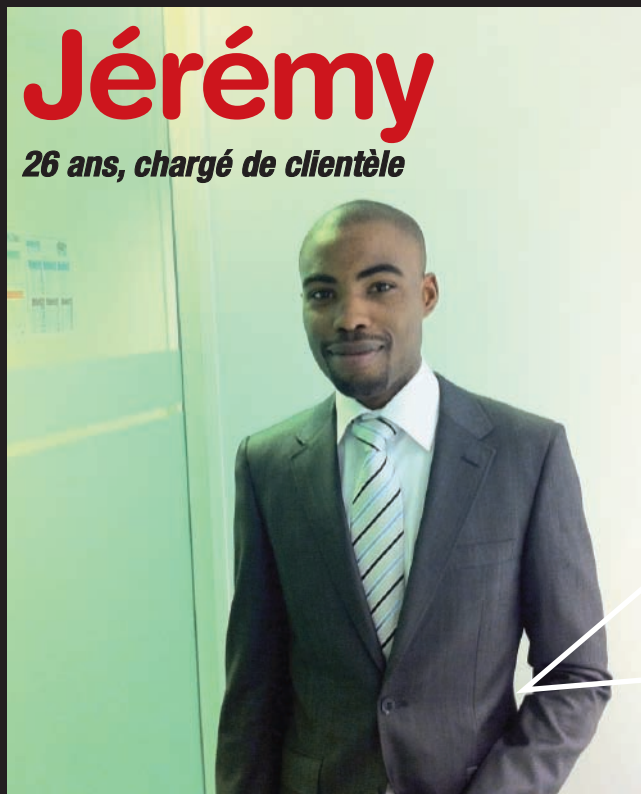
Je vends du rêve !

« *J'ai choisi un BTS ventes et productions touristiques parce que vendre du rêve me plaisait.* » William étudie en alternance au sein d'une agence Leclerc Voyages qui l'embauche une fois diplômé. « *J'accueillais les clients, j'établissais des devis pour des voyages ou des billets d'avion... Mais quand mon contrat s'est terminé, j'ai changé pour une agence où je passais mon temps à attendre le client...* » William se dirige alors vers les voyages en ligne, en plein boom. Il intègre partirpascher, puis govoyages depuis mai 2010. « *Je travaille alternativement en agence et dans un call-center. Je conseille les clients, je prends leur commande et les informe sur les formalités douanières et médicales.* » William est avant tout un vendeur avec des objectifs à atteindre. « *Il ne faut pas faire ce métier dans l'optique de voyager même si nous avons droit à des tarifs avantageux. Les clients demandent de moins en moins de conseils, c'est essentiellement un métier commercial.* »

Son parcours : Bac STT (actuel STG), BTS VPT (ventes et productions touristiques) en 2 ans.

Jérémy

26 ans, chargé de clientèle



Christophe, Frédérique
et William répondent
à tes questions sur

www.imagine-tonfutur.com

qui les éclate !!!

MÉCANIQUE

Un poste à hautes responsabilités !

« Je n'aimais pas l'école et mon père l'a vite compris. Dès la 3^e, il a cherché une formation qui puisse m'intéresser. Un jour, il m'a montré un article sur une école d'aéronautique, j'ai été attiré tout de suite ! » Christophe s'oriente alors en BEP mécanique, puis intègre brillamment l'école d'aéronautique, où il passe son bac pro et la mention complémentaire (qualification minimum pour travailler sur un avion), avant d'être embauché à Roissy par une grande compagnie aérienne. « Je m'occupe de la maintenance mécanique des avions. C'est très varié : je peux travailler aussi bien sur les moteurs que sur les fours des cuisines ! Je vérifie que tout fonctionne bien. Il s'agit généralement d'anticiper les pannes et non de les réparer. Je travaille de nuit ou de jour, en semaine ou le week-end. » Christophe peut superviser les entretiens et attester que l'avion est en état de repartir. « C'est un poste à responsabilités ! Pas question d'être négligent, des vies humaines sont en jeu ! »

Son parcours :

BEP MSMA (maintenance des systèmes mécaniques automatisés), bac pro aéronautique, mention complémentaire en aéronautique.



Christophe
30 ans, technicien aéronautique



Frédérique

25 ans, infirmière

ASSURANCES

Du commerce et plus encore...

« J'ai assez vite choisi d'être commercial dans la banque ou les assurances. » Avec sa licence professionnelle, Jérémy cherche un emploi au moment où AXA organise un recrutement en bus itinérant. « Je m'y suis présenté, j'ai passé des entretiens et j'ai été embauché ! ». Après trois ans d'expérience et grâce à la formation interne, Jérémy est toujours chargé de clientèle, mais plus au téléphone. « Je me déplace au domicile de clients pour leur proposer nos assurances, épargne, crédits... Une fois le contrat signé, je les revois au moins une fois par an pour faire le point. » Jérémy a deux à trois rendez-vous par jour, de plusieurs heures parfois. Le reste du temps, il planifie ses rendez-vous au bureau, prend de nouveaux contacts, fait le point sur ses ventes... « Une relation se crée avec les clients, nos échanges sont confidentiels, on se rend chez eux... J'aime beaucoup cet aspect relationnel. Mais le métier reste avant tout commercial, avec des objectifs à atteindre ! »

Son parcours : bac STT action commerciale, BTS management des unités commerciales (2 ans), licence professionnelle spécialisée en stratégie d'entreprises (1 an).



Vanessa
31 ans, professeur de danse

ENSEIGNEMENT

Une artiste pédagogue

Passionnée de danse, Vanessa voulait en faire son métier. Après le bac, elle suit une formation pour obtenir le diplôme d'Etat de professeur de danse. « Mais je ne me voyais pas enseigner tout de suite. Pour compléter ma formation et décrocher ensuite facilement un emploi, j'ai intégré une grande école de danse à New York. » En même temps, elle participe à de nombreux ballets et travaille comme chorégraphe pour gagner un peu d'argent. Elle monte deux ballets à succès. De retour en France, elle n'a aucun mal à trouver un employeur. Aujourd'hui, elle enseigne au Centre de danse du Marais à Paris et participe à des stages internationaux. « Je donne des cours de modern jazz aux adultes et dirige un module de cours de comédie musicale pour les enfants. Pour moi, danser est une évidence. L'enseigner relève d'une autre démarche : il faut être pédagogue et à l'écoute. Quand un élève s'est approprié une technique et progresse, c'est une vraie satisfaction ! »

Son parcours : bac STT, diplôme d'Etat de professeur de danse (1 an), Alvin Ailey Dance School de New York (3 ans).



SHERYFA LUNA, 21 ANS

Chanter ? Une vocation !

Gagnante de l'émission Pop Stars en 2007, Sheryfa Luna s'est imposée sur la scène R'n'B française. Elle vient de sortir son troisième album.

Peux-tu nous présenter ton nouvel album ?

J'avais fait le premier en trois semaines, le second en quatre mois et celui-là m'a pris neuf mois de travail. J'ai co-écrit de nombreuses chansons, fait des recherches artistiques, travaillé ma voix qui a évolué... L'album a une dominante R'n'B, mais on y retrouve aussi des sonorités de pop anglaise, soul, funk, et même de flamenco et de danse orientale.

As-tu fait des études ?

J'ai toujours voulu devenir chanteuse et j'ai toujours su que j'y arriverais. Mais mes parents souhaitaient que j'obtienne un diplôme, « au cas où ». Après mon brevet des collèges, j'ai intégré une école privée de maquillage. L'esthétique m'intéressait. Mais cela ne m'a pas plu et l'école était hors de prix. J'ai donc arrêté pour faire un CAP coiffure, que j'ai abandonné pour passer le casting de *Pop Stars*.

Quelle élève étais-tu ?

J'aimais faire rire les autres, j'étais un peu le clown ! Les profs disaient que j'avais des capacités mais que je ne les exploitais pas. Comme je voulais devenir chanteuse, je ne m'investissais

pas dans les matières scientifiques, je pensais que cela ne m'apporterait rien. Idem pour l'anglais. Aujourd'hui je le regrette car j'ai de grosses lacunes. Il m'arrive de rencontrer des chanteurs internationaux et je ne peux pas échanger avec eux. C'est super frustrant !

Quel conseil donnerais-tu aux jeunes qui rêvent de devenir chanteur ?

Aujourd'hui, tout le monde veut devenir chanteur. C'est un vrai phénomène de mode. Mais, au-delà du côté paillettes, il faut savoir que c'est un métier très fatigant où il faut beaucoup travailler. Il faut du talent, de l'ambition, de la volonté et un solide entourage. Et il ne faut pas cracher sur les télé-crochets car ils ont permis de découvrir de beaux talents comme Jenifer, Amel Bent, Christophe Willem... Alors, pourquoi ne pas tenter sa chance à l'un d'eux ?



Album **Si Tu Me Vois**
de Sheryfa Luna,
Mercury 17 €.

Vous adorez les enfants ? Vous avez beaucoup à leur donner ! Faites-en votre métier !

91 %
de réussite*

**DÈS 16 ANS,
SANS CONDITION
DE DIPLÔME**

**SOUS
CONTRÔLE
PÉDAGOGIQUE
DE L'ÉTAT**

**OPTION
Préparation
au concours
d'ATSEM**

**Un métier varié,
on ne s'ennuie jamais !**

“ Chaque journée est très rythmée par des **jeux d'éveil**, la sieste, des **histoires**, des **activités manuelles**, des **chansons**, les **soins**... et bien sûr des **câlins** ! ”

**Pour leurs premiers mots,
leurs premiers pas... vous êtes là !**

“ Quelle joie de voir grandir et s'éveiller chaque jour mes petits bouts ! **La formation** m'a permis de développer **mon sens de la pédagogie** pour aider les enfants à bien grandir. ”

**En contact direct et
permanent avec les petits !**

“ On est aussi là pour soigner les petits bobos, calmer les chagrins et **veiller à leur bien-être** ! ”

**Un métier humain
et très convivial.**

“ Après ma formation, j'ai tout de suite trouvé un poste dans une crèche. **Notre petite équipe est très sympathique**. Chacun d'entre nous a **son autonomie**. J'ai vraiment de la chance d'exercer ce métier qui me passionne ! ”

**Vous connaissez tous
les gestes techniques.**

“ Nous jouons un **rôle très important dans la vie des enfants** tant sur le plan **affectif** que **pédagogique**. La formation m'a permis de me sentir très à l'aise avec les jeunes enfants et en particulier **les nourrissons**. ”

La formation CAP Petite Enfance, la clé de votre réussite !

- Une préparation à l'examen qui vous apprend tout sur les enfants de 0 à 6 ans.
- Une formation à distance à votre rythme.
- Un enseignement de qualité complet, moderne et clair.
- Un suivi et soutien tout au long de la formation.
- Un métier en forte croissance !

OPTION

Préparez le concours d'ATSEM

Agent Territorial Spécialisé des Ecoles Maternelles

- De nombreux débouchés stables en écoles maternelles.
- Participation à l'éveil et aux soins des enfants de 3 à 6 ans.
- L'opportunité de devenir fonctionnaire et la sécurité de l'emploi.

**Centre Européen
de Formation**
Établissement Privé d'Enseignement à Distance
Pour un avenir professionnel réussi
www.centre-europeen-formation.fr

Crédits photos : Getty Images, Fotolia, Graphic Obsession - Centre Européen de Formation - SAS au capital de 40 000 € - R.C.S. B 435 086 285 - Tél. N° Indigo 0 825 895 416 (0,15 €/mn)
* Enquête menée en septembre 2009 auprès de 401 élèves ayant terminé leur cours de préparation au CAP Petite Enfance au Centre Européen de Formation.

DEMANDEZ UNE DOCUMENTATION GRATUITE SUR LA FORMATION !

• Par téléphone **N° Indigo 0 825 895 416** 0,15 € TTC/MN

OU

• Par courrier, renvoyez vite votre bon sous enveloppe sans l'affranchir

Une formation d'avenir : Le CAP Petite Enfance

BON POUR RECEVOIR UNE DOCUMENTATION GRATUITE ET SANS ENGAGEMENT 0890/122/8831

Nom _____
Prénom _____
Rés. Bât. _____
Escalier _____
N° Rue _____
Code Postal _____
Ville _____

À renvoyer sous enveloppe
SANS AFFRANCHIR à :

**Centre Européen de Formation
Libre Réponse 89015
59789 Lille Cedex 9**

Informations strictement confidentielles
Tél. fixe _____
Tél. mob. 0 6 _____
E-mail _____
Date de naissance _____ 1 9 _____

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux données personnelles vous concernant, nécessaires au traitement de votre demande et qui peut s'exercer par courrier auprès du Centre Européen de Formation. Vous pourrez recevoir nos prochaines offres, notamment par courrier, téléphone, SMS ou e-mail. Si vous ne le souhaitez pas, contactez-nous.

Centre Européen de Formation SAS au capital de 40 000 €
R.C.S. B 435 086 285 - Tél. N° Indigo 0 825 895 416 (0,15 €/mn)

L'international s'ouvre aux apprentis !

Beaucoup de jeunes hésitent à s'engager dans une formation en apprentissage, de peur de se priver d'expériences à l'étranger. C'est pourtant possible dans leur contrat, grâce à plusieurs dispositifs.

Tu as certainement entendu parler du programme de mobilité étudiante Erasmus, mais connais-tu les programmes pour les apprentis ? Partir en stage à l'étranger est une expérience très enrichissante. C'est l'occasion d'améliorer ton niveau linguistique, de découvrir de nouvelles cultures et de faire de nouvelles rencontres, amicales et professionnelles. Cette expérience apporte une autonomie et une ouverture d'esprit souvent très appréciées des employeurs. Un vrai plus sur ton CV !

Le programme Leonardo da Vinci (Leonardo)

Créé en 1995 par la Commission européenne, il permet aux apprentis d'effectuer à l'étranger un stage d'une durée de 2 à 39 semaines. Ce programme assure une partie ou la totalité du financement du séjour, il t'aide à trouver une entreprise d'accueil dans ton secteur et te fournit une certification européenne de stage (Europass mobilité).

Le programme Movil'App

Mis en place par l'Association Française des Chambres de Commerce et

d'Industrie, il apporte son aide aux apprentis des écoles du réseau des Chambres de Commerce désirant partir en stage à l'étranger.

La filière des filiales

Si tu réalises ton apprentissage dans une grande entreprise qui possède des filiales à l'étranger, n'hésite pas à demander à effectuer une mission adaptée à ton profil au sein de l'une d'entre elles.

Les chiffres...

80 % des recruteurs considèrent que la mobilité est utile dans le parcours professionnel d'un apprenti et qu'elle aide au développement des entreprises. Mais seulement **1,7 %** des entreprises françaises ont envoyé des apprentis à l'étranger !

Source : Enquête de la Chambre de commerce et d'industrie de Paris (CCIP) réalisée fin 2008.

Le savais-tu ?

Écoles de commerce, écoles d'ingénieurs, lycées, CFA... De nombreux centres de formation organisent pour leurs apprentis des études ou des stages à l'étranger. Certaines régions, comme l'Île-de-France ou l'Alsace, mettent aussi en place des dispositifs et des bourses pour favoriser la mobilité des jeunes. Informe-toi !



Sandrine, 24 ans, en 1^{ère} année de BTS Management

« Le CFA dans lequel je suis en formation envoie chaque année des apprentis dans un centre de formation à Exeter. L'année de mon bac pro Commerce, je suis partie en immersion totale de trois semaines. Tout a été pris en charge par mon CFA, qui m'a même trouvé sur place un employeur dans la vente. J'ai appris de nouvelles méthodes de travail, découvert une autre culture... Et c'est aussi très valorisant sur le CV ! Je conseille à tous les apprentis qui en ont l'opportunité de partir sans hésiter ! »



Retrouve les témoignages de nombreux apprentis sur

www.imaginetonfutur.com

Ils sont jeunes ils entreprennent !

Ces deux jeunes créatifs ont transformé leur passion en entreprise. Et ça marche ! Parcours, motivations, difficultés, réussites... *Ils témoignent.*

Mathieu, 23 ans,
co-fondateur
d'On Air Agency
(Design sonore et visuel)



Offrir une identité sonore

Mathieu vient de se lancer avec un associé : « Nous proposons de créer l'identité visuelle et sonore de sociétés. Avec des services de design visuel traditionnels : sites web, logos... Mais la partie design sonore représente la part la plus importante de notre activité. Nous élaborons des jingles pour des sites d'entreprises, des musiques pour leurs ascenseurs, parkings... ». C'est un stage dans une société spécialisée en web marketing qui donna à Mathieu l'idée de foncer. « Les patrons avaient juste cinq ans de plus que moi, alors pourquoi pas moi ? » Puis, en deuxième année de master web marketing, il rencontre son futur associé, Tony, au cours d'un

stage en agence de design sonore. « Pour monter 'On Air Agency', nous nous sommes servis de mon mémoire de fin d'études sur la création d'entreprises de design sonore. Et nous avons déjà réussi à signer des contrats avec des entreprises comme Thalès ! » Peu de sociétés en France proposent des services de design sonore, alors que le concept est largement développé aux Etats-Unis.

Son parcours : Bac ES, DUT techniques de commercialisation (2 ans), école de commerce Rise-Bordeaux (1 an), master web marketing à l'INSEEC (2 ans).

Son site : www.onairagency.com

Ghomari, 21 ans,
co-fondateur
de My Sweet Cocoon
(Conseils en agencement et
décoration d'intérieur)



Home sweet home...

Dans mon école d'architecture, deux jours sont consacrés aux cours et trois à un stage. Mais impossible d'en décrocher un ! Avec un ami, on s'est dit alors : Pourquoi ne pas créer notre entreprise et y travailler comme stagiaires ? Le projet validé par leurs profs, Ghomari et son camarade Tlemçani créent leur société à seulement 21 ans : My Sweet Cocoon. Le concept ? Donner des conseils d'agencement, d'optimisation d'espaces et de décoration. « Comme nous ne sommes pas encore diplômés, nous pouvons travailler sur des surfaces n'excédant pas 120m². La difficulté a été de prouver notre crédibilité, malgré notre âge. La décoration est à la mode. De nombreuses structures proposent les mêmes services, trouver une place face

à la concurrence est un défi de taille. » Leur stratégie ? Des prix bas pour cibler les étudiants et des clients aux revenus modestes. « Mais ma priorité reste les études. L'entreprise, c'est du bonus. Je n'abandonne pas l'idée de décrocher mon diplôme pour ouvrir mon cabinet d'architecte. »

Son parcours : Bac S, École Nationale Supérieure d'Architecture de Paris-La Villette (en 5 ans).

Son site : www.mysweetcocoon.siteweb.com



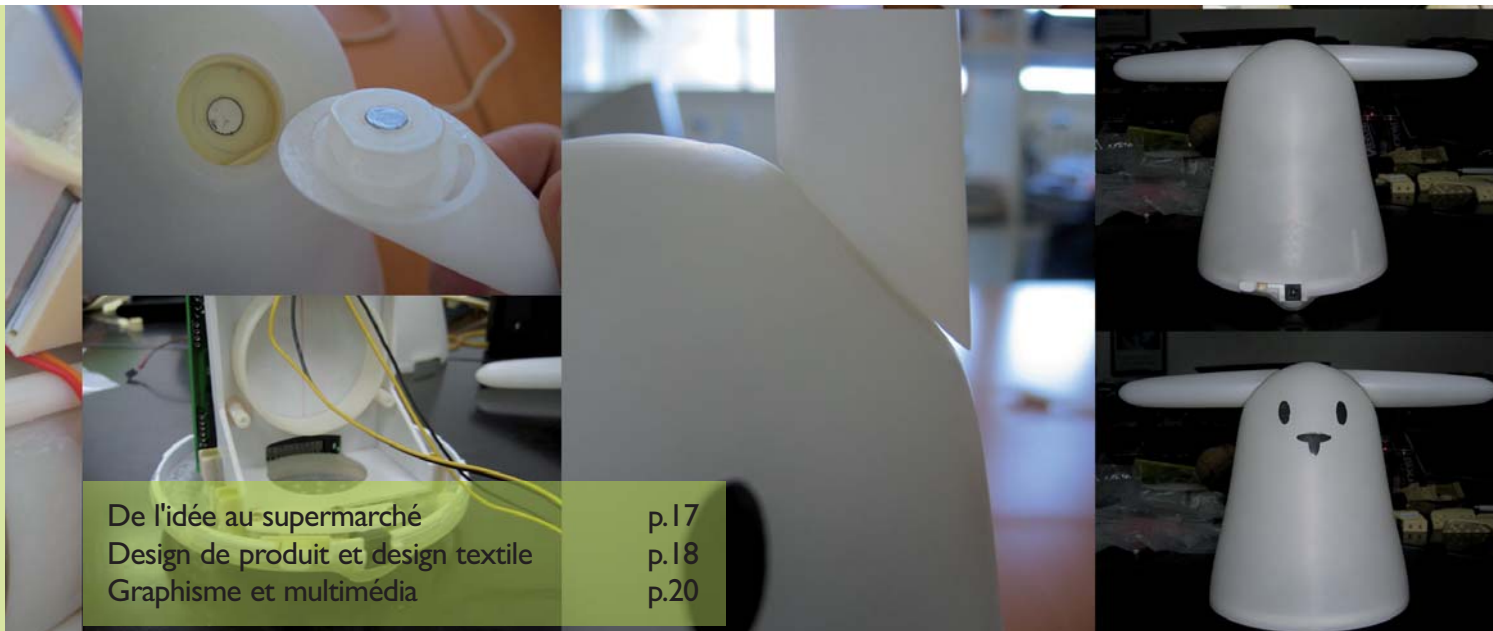
Retrouve 60 témoignages
de jeunes chefs
d'entreprises sur

www.imagine-tonfutur.com

CRÉATION-DESIGN :

DES MÉTIERS À LA POINTE DU CRAYON !

Oublie l'image du designer célèbre et riche. Nous allons te faire découvrir un secteur dynamique et varié, avec une large gamme de spécialités qui s'appuient sur une multitude de talents.



De l'idée au supermarché
Design de produit et design textile
Graphisme et multimédia

p.17
p.18
p.20

Le savais-tu ?

- En France, on compte **33 000 designers**.
- Le chiffre d'affaires du design est évalué entre **1,9 et 3,4 milliards d'euros**.
- **52 %** des entreprises créatives ont pour principale activité le design de produit,
37 % le design d'espace et
33 % le design d'image.

Source : Economie du design, étude réalisée en 2010 par l'Agence pour la Promotion de la Création Industrielle pour la DGCI (Direction Générale et de la Compétitivité de l'Industrie et des Services)

De l'automobile au bâtiment, des transports à l'électroménager, de l'ameublement à l'industrie et aux services, le design est partout. Ou plutôt LES design : le design produit, le design de packaging, le design graphique, le design d'espace, le design interactif et le design textile. Ils correspondent à trois principaux champs d'activité : l'image, l'objet et l'espace.

L'IMAGE

L'image est le mode de communication le plus percutant de notre époque, dans la presse, l'édition, la pub ou le web. Pour séduire et attirer l'attention, il faut rivaliser de créativité et maîtriser les nouvelles technologies. Dans la publicité, le graphiste crée des logos, des affiches, des packagings, pour donner une « identité visuelle » à un produit. En presse ou dans l'édition, l'activité consiste à définir la charte graphique d'un support : choix de la police de caractères (le style des lettres des mots), disposition du texte et des images... Ce domaine concerne aussi le multimédia (logiciels, sites internet, jeux vidéo...).

L'OBJET

Améliorer la fonctionnalité, le coût, les méthodes de fabrication, donner une identité au produit... :

telles sont les problématiques du designer de produit, qui doit créer des objets pratiques à utiliser et en même temps séduisants. Qu'il s'agisse d'un canapé, d'un sac à main ou d'une voiture, les produits doivent être beaux, intelligents, et doivent tenir compte aussi, désormais, de leur impact sur l'environnement (développement durable).

L'ESPACE

Aujourd'hui, la conception des lieux publics ou privés dépasse la simple fonctionnalité. Il faut leur donner une identité qui se détermine par le choix des matériaux, des revêtements, du mobilier, de l'éclairage, des couleurs... L'espace est le domaine des architectes d'intérieur, des architectes, des étalagistes, des décorateurs-scénographes... ■

Depuis l'idée jusqu'au supermarché

Bon à savoir

Les emplois du design sont concentrés à 70 % sur deux régions : l'Île-de-France et Rhône-Alpes. Mais de nouveaux territoires émergent, comme les régions Pays de la Loire, Aquitaine, Provence-Alpes-Côte d'Azur et Bretagne.

Incontournable

www.placeaudesign.com

À quoi sert le design ? Ce site pédagogique te fera découvrir le design et comprendre le rôle des designers dans le monde de l'industrie et du marketing.

www.apci.asso.fr

Site très complet de l'Agence pour la promotion de la création industrielle. Tu y trouveras des témoignages et des informations concrètes sur les différentes disciplines du design.

www.artisanat.info

Ce portail d'information de l'artisanat, première entreprise de France, s'ouvre sur 250 métiers en vidéo et l'actualité du secteur.

DESIGN : Top 5 des fiches métiers les plus consultées sur

www.imagine-tonfutur.com

- Architecte d'intérieur
- Styliste
- Designer automobile
- Photographe
- Parfumeur

Le processus de création d'un produit permet de passer d'une simple idée à la réalisation concrète d'un objet. Cette élaboration passe par plusieurs étapes au cours desquelles le designer joue un rôle important.

L'EXEMPLE DU NABAZTAG® EN 6 ÉTAPES

Développé par l'agence In Process, le Nabaztag® est un lapin communicant. Il se connecte à internet par Wi Fi et va chercher des informations : météo, trafic routier, réception de mails... Pour les diffuser, il émet des messages vocaux ou lumineux et peut aussi remuer les oreilles. Un micro permet d'interagir avec le lapin ou d'envoyer des messages vocaux vers un autre Nabaztag®. Voici comment il a été conçu.

1/ Les esquisses préliminaires

Début du projet et de l'étape papier. Pour définir une apparence générale, plusieurs possibilités peuvent encore être retenues : ici, le lapin et la fleur.



2/ La modélisation 3D

Réflexion sur la forme, les différents mouvements de l'appareil, et définition de la charte graphique. À ce stade, les deux projets concurrents sont encore en lice.

3/ La création de la maquette

Une maquette en trois dimensions est réalisée afin de pouvoir plus facilement juger de l'objet. Le projet du lapin est retenu car il permet une meilleure relation avec l'objet.

4/ Le design industriel

Modélisation de l'objet et de ses caractéristiques techniques pour mener la production industrielle. C'est sur la base de ce travail que l'industriel va fabriquer l'objet.

5/ Le prototype

Étape semi-artisanale : l'exemplaire N°0 du Nabaztag est destiné à valider les choix et va permettre le lancement de la production en série.

6/ La vente

Étape de commercialisation. Le lapin Nabaztag est mis en vente sur un site internet spécialement dédié, et auprès de diverses enseignes en ligne ou en magasins.



Design de produits et design textile

Améliorer la fonctionnalité, le coût, la fabrication, donner une identité au produit... Tels sont les objectifs des designers d'espaces et de produits industriels ou textiles.

Zoom sur...

LE GRAND PRIX STRATÉGIES DU DESIGN 2010

En 24 ans, le palmarès du Grand Prix Stratégies du Design a récompensé, dans divers domaines, des créations devenues des références.

Catégorie Packaging événementiel

Déjà primé pour sa bouteille Karl Lagerfeld, Coca-Cola cible cette fois un public adolescent avec sa Happiness Bottle Coke by Mika. La bouteille aux couleurs vives, conçue avec la sœur du chanteur, rappelle les pochettes de ses albums.



© Nicola Mur

Catégorie Réseaux-points de vente

Les Quick Box sont des bâtiments abritant les fast-foods de la chaîne sur des terrains de petite surface et excentrés. Conçues par Malherbe Design, ce sont des constructions rapides et à faibles coûts. Une vingtaine ont vu le jour depuis 2008.



Retrouve l'interview de Lionel Scharly, designer de mobilier, sur



www.imaginetonfutur.com

Christine, 32 ans. Styliste de mode

« J'avais huit ans quand j'ai annoncé que je voulais devenir styliste. On m'a répondu qu'il n'y avait pas de travail dans cette voie. Mais je me suis accrochée et aujourd'hui je dessine des vêtements pour plusieurs marques et créateurs. » Après des études en arts appliqués et en stylisme, Christine a travaillé pour Christophe Lemaire, Chloé, Vanessa Bruno... Aujourd'hui elle est à son compte et planche sur des projets variés : la nouvelle ligne femme LIVE de Lacoste, des collections enfant de Christian Dior, et les uniformes du personnel d'un hôtel de luxe marocain. « Je dessine les modèles, détermine les couleurs, les imprimés... Une fois les croquis validés, je transmets mes dessins à des modélistes qui vont donner vie à mes créations. Quand je croise une personne qui porte un vêtement que j'ai dessiné, c'est une vraie fierté ! »

« Ma fierté : croiser quelqu'un qui porte un de mes vêtements »



Comment ?

Bac L, année préparatoire à l'Ecole des Beaux-arts (1 an), remise à niveau en arts appliqués (1 an), BTS et mention complémentaire de stylisme de mode (3 ans), master à l'Institut Français de la Mode (2 ans).

Combien ?

Entre 1500 et 2300 € brut par mois en débutant.

Fabrice, 31 ans. Designer automobile

Alors que certains rêvent de devenir cosmonaute, Fabrice voulait être designer automobile. « J'ai toujours aimé dessiner des voitures ! ». Étudiant, il participe à des concours de design automobile. En 2001, il gagne un stage au sein de l'équipe design de Volkswagen, et en 2003 un stage de fin d'études chez Renault. Il sera ensuite embauché. Fabrice travaille sur plusieurs projets à la fois, de véhicules de série ou de concept cars. « D'abord, 'l'équipe produit' met en évidence des mots forts et des images, pour plonger les designers dans le sujet. Chacun dessine ses croquis à la main, individuellement : c'est une compétition. Puis un designer est choisi pour travailler sur l'extérieur du véhicule, un autre pour l'intérieur et un troisième est chargé du design couleurs et matières. » Fabrice collabore avec l'équipe marketing, des modeleurs numériques, des ingénieurs... Un métier passionnant, mais parfois sous pression.

« On s'inspire d'abord d'images et de mots »



Comment ?

Bac S, UTC de Compiègne option design industriel (5 ans).

Combien ?

Environ 2500 € brut par mois en débutant.

AVEC LA PLASTURGIE VIENS LIBÉRER LE PRISONNIER DE LA CONSOLE



MISSION PLASTECHNOLOGIE LE PRISONNIER DE LA CONSOLE

LE **1^{er}**
SERIOUS GAME* EN
3D Relief





Aide nos amis
à libérer
le Professeur
Geekman
**Télécharge le jeu
GRATUITEMENT**

mission-plastechnologie.com

(* Serious game : Jeu vidéo pédagogique destiné, de façon ludique à l'information, l'éducation et la formation.

Graphisme et multimédia

Pour séduire aujourd'hui, la presse, l'édition, la pub, le web ou les jeux vidéo doivent rivaliser de créativité par l'image, et maîtriser les nouvelles technologies.

Le savais-tu ?

Plus de 60 % des entreprises françaises n'ont jamais eu recours au design et moins de 20 % le considèrent comme stratégique. Le design souffre encore d'une image « paillettes » esthétique. Pourtant, le bénéfice est réel : un produit mieux conçu se vend mieux. Le ministère de l'Economie multiplie donc les actions en faveur de la créativité industrielle, et des associations militent pour la reconnaissance du design comme facteur clé de la compétitivité des entreprises.

Source : Economie du design

Zoom sur...

Le designer d'interaction

Il a pour mission de développer et faciliter les échanges interactifs entre les hommes et les machines ou les services. Il peut travailler sur des tableaux de bord de véhicules, des bornes d'achats de billets, sur l'utilisation de la carte Vitale...



Retrouve l'interview de Nicolas, 32 ans, designer d'interaction, sur

www.imagine-tonfutur.com

Sophie, 23 ans. Graphiste

Toujours un crayon à la main, Sophie rêvait d'un métier qui colle avec sa passion. « *En cherchant dans ce sens, j'ai découvert le métier de graphiste.* » Après le bac, elle passe un BTS, en alternance dans l'agence de communication Ubi-One où elle est ensuite embauchée. « *Je mets en page des revues et publicités. Les formats, les chartes graphiques et les secteurs d'activité sont très différents d'un client à un autre. Il n'y a pas de routine !* » En contact direct avec les

« Je peux retravailler une page des dizaines de fois ! »



clients, Sophie doit bien les écouter pour comprendre leurs attentes. « *Un bon relationnel est indispensable : il m'arrive de retravailler une page des dizaines de fois quand le client n'arrête pas de changer d'avis. Et là, il faut rester zen !* » Les logiciels de PAO n'ont pas de secrets pour elle. « *De nouvelles versions sortent, il faut sans cesse se mettre à jour !* »

Comment ?

Bac STI Arts Appliqués, mise à niveau en Arts Appliqués (1 an), BTS communication visuelle option édition, graphisme et publicité (2 ans).

Combien ?

Entre 1400 et 2000 € brut par mois en débutant.

Antoine, 26 ans. Game designer

Fan de jeu vidéo, Antoine décida d'en faire son métier. Après ses études, il est embauché chez Ubisoft où il conçoit des jeux depuis quatre ans. Il a notamment travaillé sur Les Lapins Crétins TV Show et Just Dance. « *J'invente les règles, c'est-à-dire toutes les actions, les pièges et les difficultés qui rendent le jeu stimulant. J'imagine aussi les personnages, les décors...*

« Je crée les jeux vidéo auxquels j'aimerais jouer »



J'ai la chance de créer les jeux auxquels j'aimerais jouer. » Antoine intervient à toutes les étapes. Il recueille les idées émises en séances de « brainstorming » et en fait la synthèse. Il rédige ensuite une ligne directrice pour l'élaboration du jeu. Pendant la création, Antoine coordonne l'équipe. « *Au bureau, nous sommes tous des passionnés. L'ambiance est très sympa ! En revanche, c'est un peu frustrant de ne s'occuper que de la conception théorique. Ce n'est pas moi qui concrétise le projet.* »

Comment ?

Bac S, DUT services et réseaux de communication, technique et réseaux de médias (2 ans), bachelor Entertainment Technology en Angleterre (1 an), master à l'Ecole Nationale du Jeu et des Médias Interactifs Numériques (2 ans).

Combien ?

Environ 2000 € brut par mois en débutant.

Ton Avenir en vert

www.tonavenirenvert.com

Un avenir assuré!

- Intègre la filière horticole et crée au quotidien du beau et du bien-être, en étant proche de la nature.
- Forme-toi aux métiers verts. Par un cursus professionnel de grande qualité, passionnant et t'assurant un emploi.
- Travaille dans les métiers verts et bénéficie d'emplois variés, évolutifs, non-délocalisables et d'avenir.

Découvre sur le web les métiers de l'horticulture et du paysage et construis... ton avenir en vert!

**DÉCOUVRE
LES MÉTIERS DE
L'HORTICULTURE ET DU PAYSAGE**

CRÉATION-DESIGN :

VIVE LES FORMATIONS LONGUES ET SÉLECTIVES !

Dans l'univers de la création, pas évident de décrocher un emploi... Quel que soit ton talent, mieux vaut poursuivre tes études le plus loin possible pour t'assurer un bon bagage théorique et technique.



Décryptage par domaine
Le lycée, une étape créative
Bac +2 à bac +5
En pratique

p.23
p.24
p.25
p.26

Attention aux illusions ! Travailler dans la création est souvent synonyme de précarité. Cependant, ces métiers sont en pleine émergence et les jeunes diplômés d'écoles de renom n'ont pas de mal à trouver un emploi. Afin de mettre toutes les chances de ton côté pour décrocher un poste une fois ton diplôme obtenu, il n'y a pas de secret : il faudra suivre des études longues et intégrer des écoles réputées, privées ou publiques. En effet, pour espérer travailler dans la création et le design, il ne suffit pas d'avoir du talent et la passion. Il faut acquérir de vraies compétences, d'où la nécessité de suivre une vraie formation. École publique, privée, université, formation

continue ou en apprentissage... Du CAP à bac +5, le choix des formations est très vaste. Avant de te lancer, renseigne-toi bien sur les débouchés, la réputation et les poursuites d'études possibles qu'offre la filière qui t'intéresse. ■

Le savais-tu ?

Depuis 1891, L'École chez Soi propose 20 formations en architecture et 10 en design à suivre par correspondance. Elles s'adressent aux adultes de tout âge, de niveau bac à bac +3.

Plus d'infos sur www.ecolechezsoi.com



Décryptage des formations par domaine

Incontournable

www.apci.asso.fr

Sur ce site complet de l'Agence pour la promotion de la création industrielle, tu trouveras des informations sur les formations de toutes les disciplines du design.

www.lielieududesign.com

En plus des nombreuses infos sur le design, tu repèreras en quelques clics la formation que tu cherches dans l'annuaire des écoles.

www.pariclesjeunes.fr

Site à destination des jeunes créé par l'Artisanat, Première entreprise de France. En plus de jeux et vidéos, sont présentés les 250 métiers manuels ainsi que leurs formations.

Bon à savoir

Les universités aussi forment à la création et au design. Souvent moins reconnues, elles ont l'avantage d'être beaucoup moins chères. Ainsi, **l'université d'Angers** propose une licence professionnelle « Industries de la mode ». **L'IUT de Nîmes** a mis en place une licence professionnelle « Production industrielle option design industriel ». Côté design graphique, **les universités de Bordeaux, de La Rochelle et de Poitiers** proposent des masters « Lettres, langues et arts mention littérature et arts numériques ».

Les créateurs d'objets

Les métiers de designers ou de stylistes ont le vent en poupe ! Tu peux débiter avec un BTS (bac +2), mais en restant assistant pendant des années avant d'obtenir un poste à responsabilités. En France, une dizaine d'écoles publiques et privées forment en



cinq ans aux métiers du design. Certaines ont une renommée internationale ! Côté public, c'est le cas de l'ENSCI (École nationale supérieure de création industrielle) à Paris. Côté privé, le Strate College Designers à Issy-les-Moulineaux (92) bénéficie aussi d'une excellente réputation.

Les créateurs d'espaces

Souvent à leur compte, les architectes, architectes d'intérieur et décorateurs d'intérieur conçoivent, créent ou aménagent des espaces. Pour l'architecte d'intérieur et le décorateur, plusieurs voies sont possibles : un BTS (bac +2) en arts appliqués (option design d'espace), un diplôme d'école nationale d'arts appliqués, ou l'une des nombreuses formations privées proposant des spécialisations en



architecture d'intérieur ou aménagement d'espace. À partir du bac, trois filières permettent d'accéder à la profession réglementée d'architecte : l'une des 20 écoles d'architecture publiques sous la tutelle du ministère de la Culture, la formation privée de l'ESA (École supérieure d'architecture) à Paris ou le cycle d'architecture de l'INSA (Institut supérieur des sciences appliquées) de Strasbourg, une école publique d'ingénieurs. Dans tous les cas, les études durent cinq ans.

Les créateurs visuels

Difficile de faire son choix parmi le nombre impressionnant d'écoles qui préparent aux métiers du graphisme. Les écoles supérieures d'arts appliqués restent des références, à l'exemple de l'ESAIG (École supérieure des arts et industries graphiques), dite école Estienne, à Paris. Certaines écoles privées ont une excellente réputation auprès des professionnels. C'est le cas notamment des Gobelins, l'école de

l'image à Paris, de l'École Émile Cohl à Lyon (69), ou encore de Supinfocom à Valenciennes (59).



Le lycée, une première étape vers les métiers créatifs !

Témoignage d'une étudiante

Léa, 20 ans,
en 2^e année de bac pro
artisanat et métiers d'art,
option communication
graphique.

« J'ai déjà des
responsabilités en
entreprise »



© Lynn S.K

« J'ai très vite abandonné le lycée : trop théorique. Pendant deux ans, je n'ai rien fait. Et un jour, une copine m'a parlé du CAP agent d'exécution graphiste décorateur. Cela m'a tout de suite intéressée car j'aime dessiner et l'art m'a toujours attiré. De plus, je pouvais réaliser cette formation en apprentissage. C'était l'idéal pour moi ! » Léa décroche un contrat d'un an dans une entreprise de sérigraphie, puis au sein d'une maison d'éditions Jeunesse. Pendant deux ans, elle alterne donc cours et entreprise. En 2008, elle décroche son CAP et décide de poursuivre avec un bac pro, toujours en alternance dans la même entreprise. « À l'école, j'ai des cours d'enseignements théoriques et professionnels : français, mathématiques, histoire de l'art mais aussi dessin, multimédia, calligraphie... En entreprise, je mets en page des livres pour enfants (disposition des textes et illustrations), je crée des couvertures, j'assure le suivi de fabrication... C'est très varié et j'ai des responsabilités ! » Diplômée, Léa ne sait pas encore si elle poursuivra ses études ou si elle se lancera dans le monde du travail, comme maquettiste.

Son parcours : CAP agent d'exécution graphiste décorateur, bac pro artisanat et métiers d'art, option communication graphique à la Fonderie de l'image de Bagnolet (93).



La rédaction aime



e-artsup, l'école supérieure de la création numérique !

e-artsup forme, en cinq ans, aux différentes disciplines créatives du multimédia : graphisme web, films d'animations, design d'identité... L'école offre un enseignement complet en arts appliqués, arts plastiques, management et nouvelles technologies, afin de former les étudiants aux techniques et de compléter leurs connaissances, en plus de leur talent créatif.

e-artsup ouvre ses portes le samedi 4 décembre de 10h à 17h à Paris, Bordeaux, Lyon, Nantes et Lille. Une bonne occasion de découvrir les cinq filières de l'école, visiter les ateliers et échanger avec les étudiants et les professeurs.

Plus d'infos sur www.e-artsup.net

Bon à savoir

La formation du bac pro photographie associe des cours théoriques (optique, chimie, comptabilité...) et d'informatique, ainsi que des cours pratiques (prise de vue, développement, traitement de l'image). Diplômé, le jeune est capable de monter des projets en tenant compte des aspects techniques, artistiques et financiers. Les conditions de travail sont très variables selon le statut (salarié d'un studio ou d'un laboratoire, artisan commerçant ou travailleur indépendant) et la nature de l'activité.



Bac +2 à bac +5 : de belles opportunités de carrière !

Dans le secteur, la tendance est à la hausse des qualifications et les postes sont difficiles à décrocher. Les créatifs doivent donc miser sur des formations sélectives longues.

Témoignage d'un étudiant

Clément, 24 ans,
en 5^e année à l'École nationale
supérieure de création industrielle
(ENSCI).



« J'ai passé un bac STI arts appliqués qui m'a permis de suivre des cours de design, et ce fut LA révélation ! Concevoir est passionnant. Sur concours, j'ai ensuite intégré l'École nationale supérieure de création industrielle (ENSCI). C'est une école très réputée. Le fonctionnement de l'ENSCI est très particulier : des cours à la carte et pas de classes. La pédagogie est basée sur des projets. Tous les six mois, nous choisissons de travailler sur un projet donné. Ces projets sont réalisés en collaboration avec des industriels ou menés par des professeurs. Chaque projet a un thème précis : le design transversal, le design numérique, le design à 360°... Et réunit entre 20 et 30 étudiants, toutes années confondues. C'est très riche. C'est aussi nous qui choisissons de faire des stages quand on le souhaite. C'est libre et flexible. »

« Les cours sont
à la carte, il n'y a
pas de classes »



**25 000 à
40 000 €**

C'est le coût moyen des études dans une école supérieure de design ou multimédia, pour l'ensemble de la formation (5 ans).

Témoignage d'un professeur

« Je suis professeur en laboratoire de créations depuis 10 ans. Le BTS est destiné aux jeunes qui souhaitent devenir assistant styliste, ou styliste s'ils poursuivent leurs études. Mes élèves sont des techniciens créatifs. Leurs préoccupations ne se limitent pas à l'esthétisme, ils doivent apporter du sens et du contenu à leur production. Leur réflexion tient compte de leur observation de la société, des relations entre le corps et le vêtement... Le laboratoire de créations est la matière pivot de la section car, en créant des vêtements portables et esthétiques, les élèves font le lien avec les autres matières. Le secteur recrute encore car les sociétés textiles préfèrent conserver la création en France. Il y a un souci de dynamique créative. En revanche, je conseille aux jeunes de faire des stages à l'étranger, pour découvrir une autre culture, une autre façon de travailler... Une expérience très bénéfique. »

« En France,
il existe
une dynamique
créative »

Florence Verpillon
professeur en BTS design
de mode, textile et
environnement



En pratique

Après t'avoir ouvert des perspectives –graphiques bien sûr- voici quelques conseils précieux pour l'avenir...

Témoignage d'un directeur d'école

Philippe Le Bihan
directeur de CREAPOLE,
école de design et
de création



« Notre école est située entre le musée du Louvre et le centre Pompidou : un lieu d'exception en plein Paris. Nous formons des jeunes dans sept domaines de la création et du design : mode, communication visuelle multimédia, design produit, design transport, architecture intérieure, jeu vidéo animation et art design. Nos élèves sont pour la plupart des bacheliers créatifs plein d'idées, plein d'envies... et qui ne savent pas dessiner ! Ils recherchent une formation en création et en management pouvant leur offrir rapidement un métier.

« Nos élèves sont des créatifs qui ne savent pas encore dessiner »

Nos atouts ? Les professeurs sont des professionnels reconnus, les élèves travaillent sur des projets concrets en partenariat avec de grandes entreprises, et nous avons un service de placement des étudiants en stage et en contrat de professionnalisation. À leur sortie, plus de la moitié des élèves sont déjà embauchés. »

Bon à savoir

La plupart des écoles d'ingénieurs proposent des formations comportant un module de design. Le but : sensibiliser les ingénieurs concepteurs aux préoccupations du design. Il existe aussi des masters intitulés « marketing et design » à **Audencia** (école de commerce à Nantes) et « Dual Design » à l'**ENISE** (école d'ingénieurs à Saint-Étienne), ainsi qu'un DESS en design industriel à l'**université de technologie de Compiègne**. Ces diplômes offrent une compétence complémentaire, mais ne permettent pas de devenir designer.

3 conseils pour réussir ses études dans le multimédia-web, côté création

par Denis Chomel,
directeur de l'école multimédia HETIC

1 - Il faut se rendre compte, comprendre et admettre que les temps changent. Nous vivons dans un monde axé sur le multimédia.

2 - Aujourd'hui, avec un minimum de savoir-faire, tout le monde est capable de réaliser une plaquette. L'avenir du design est dans l'environnement technologique : site internet, logiciel, jeux vidéo... Il faut prendre conscience que c'est un vrai métier d'avenir. Un métier intelligent qui requiert des connaissances en multimédia, mais aussi en culture générale !

3 - Avant tout, il faut regarder et aimer comprendre le fonctionnement des choses. Il faut être super curieux et boulimique d'images. Se tenir au courant des dernières innovations est également utile.



Retrouve les interviews complètes des directeurs d'écoles sur

www.imagine-ton-futur.com

(rubrique « On en parle »)

TP, deux lettres qui en disent long...



Sans eux, pas de routes, pas de voies ferrées, pas d'éclairage public ni de réseaux d'eau...

260 000 salariés des Travaux Publics (TP) construisent et entretiennent ces ouvrages. Ils travaillent pour améliorer ton cadre de vie. Découvre ce secteur "en béton" !

Une multitude de métiers

Les métiers des Travaux Publics s'adressent à ceux qui aiment travailler à l'extérieur, au sein d'une équipe, à ceux qui souhaitent une activité variée avec des projets sans cesse différents. Ils sont accessibles à tous niveaux, du CAP aux diplômes d'ingénieur. On compte deux grandes familles de métiers :

- L'exécution du chantier (canalisateur, conducteur d'engins, géomètre-topographe...)
- L'encadrement du chantier (chef d'équipe, chef de chantier, conducteur de travaux...)

Les jeunes bienvenus !

Nombreux sont les départs à la retraite et la profession a besoin de salariés qualifiés. La diversité des métiers et les nombreuses possibilités d'évolution en font un secteur où tout est possible pour qui veut réussir. ■

Quelques chiffres...

- **62 milliards d'euros** de chiffre d'affaires réalisé par les entreprises des TP en 2009, en France et à l'international
- **8300 entreprises** de TP
- **260 000 salariés**

Zoom sur...

Le constructeur de routes



Il exerce son activité dans le domaine de la construction et de l'entretien des routes (chaussées, aménagements urbains, parkings, stades, aéroports...), sur des chantiers de toutes tailles et toujours en équipe. Ses gestes sont précis afin de réaliser un travail de qualité tout en respectant les règles de sécurité. Après quelques années d'expérience, il peut devenir chef d'équipe.

Sa formation : CAP constructeur de routes ou bac pro Travaux Publics.

Zoom sur...

Le conducteur de travaux



Il est responsable de l'exécution des travaux d'un ou plusieurs chantiers. Il définit les moyens de production (équipes, matériels, matériaux), rédige les rapports, dialogue avec tous les intervenants des chantiers. Il est responsable des méthodes et de la qualité de l'ouvrage. Au cours de sa carrière, il peut évoluer vers un poste de directeur de travaux.

Sa formation : au minimum BTS Travaux Publics ou DUT Génie Civil. Un diplôme d'ingénieur est une bonne préparation à la fonction.

Ce secteur t'intéresse ? Tu veux plus d'infos ?

Connecte-toi vite sur www.metier-tp.com et découvre des vidéos métiers et des témoignages de jeunes salariés, participe à des concours, postule à des offres de stage...

Salons étudiants, mode d'emploi

*La période des salons approche. Mais un salon, c'est vaste, et il y a du monde partout ! Prépare ta visite pour ne pas revenir épuisé(e), les bras chargés de documentation et la tête pleine de questions sans réponses ! **Conseils.***



POUR NE PAS PERDRE TON TEMPS ET TON ÉNERGIE SUR UN SALON, NOUS TE PROPOSONS DE RÉPONDRE AVANT AUX QUESTIONS SUIVANTES :

Qu'est-ce que je cherche ?

Afin d'identifier tes besoins, fais la liste :

- Des grands domaines qui t'intéressent (si tu ne les as pas encore identifiés, lis la deuxième partie de cet article).
- Des informations précises que tu cherches : durée des études, secteur géographique, budget...

Quels sont les stands qui m'intéressent ?

- Consulte sur internet la liste des participants présents sur le salon.
- Sélectionne ceux qui t'intéressent.
- Consulte leur site afin de mieux cerner leur offre.

- Prépare les questions précises que tu veux leur poser : comment intégrer l'école ? Quels profils recherchent-ils ? Quels sont les débouchés du secteur ?...

Quel est mon plan d'attaque ?

- De combien de temps disposeras-tu ? Deux heures ? Un après-midi ?
- Prévois une demi-heure par stand et, en fonction du temps que tu comptes passer sur place, détermine le nombre de stands que tu pourras visiter.
- Si tu manques de temps, liste tes stands par ordre de priorité !

6 AXES POUR T'AIDER À IDENTIFIER LES SECTEURS QUI T'INTÉRESSENT

1. Tu aimes réussir des challenges

Tu pourrais te diriger vers un métier fait de défis à relever : commercial, gestion de projet, vente...

2. Tu aimes aider les autres

Regarde du côté des métiers de services, d'aide à la personne : infirmier(e), médecin, orthophoniste, pharmacien, prof, instituteur...

3. Tu sais vite ce que tu aimes ou n'aimes pas

Intéresse-toi à tous les métiers où il faut être créatif et avoir tous les jours une idée nouvelle : architecte, coiffeur, designer, chef de publicité...

4. Tu aimes savoir à l'avance ce que tu vas faire

Renseigne-toi sur les métiers nécessitant technique et rigueur : comptabilité, administration, informatique, métiers scientifiques...

5. Tu aimes défendre tes idées

Tu peux t'orienter vers un métier dans lequel tu utiliseras ton pouvoir de persuasion : éducateur social, avocat, domaine associatif ou politique...

6. Tu aimes être au calme

Tu pourrais t'intéresser aux métiers requérant travail individuel et approfondissement : la recherche, un travail manuel, l'écriture, la psychologie...



Si tu as besoin de l'aide de Sara et Pascale (le premier entretien est gratuit), n'hésite pas à les contacter via leur site internet <http://competencesdavenir.fr>

Es-tu fait pour la création et le design ?

Styliste, graphiste, archi... Ces mots sonnent-ils doucement à tes oreilles ou te laissent-ils de marbre ? Évalue ta fibre de (futur) créateur en répondant rapidement à ces 10 questions.



1 L'épreuve pédestre qui te conviendrait le mieux :

- A Le marathon. ▲
- B Le relais. ●
- C La course en sac. ■

2 Tu veux voir une expo à succès :

- A Tu réserves un billet sur internet. ●
- B Tu arrives le premier. ▲
- C Tu tentes ta chance au hasard. ■

3 Styliste, cela signifie plutôt :

- A Beaucoup de perdants pour peu de gagnants. ■
- B Un métier qui ne se limite pas au prêt-à-porter. ●
- C L'expression d'une personnalité... très mode. ▲

4 Ton portrait, tu le réaliserais bien :

- A Avec une bande son. ▲

B Grâce à des témoignages. ■
C Simplement en mots. ●

5 On te donne un tableau des tables de multiplication :

- A Bonne idée, ça peut servir ! ●
- B Il va finir découpé, mélangé, collé, torturé, pour ton plus grand plaisir. ▲
- C Tu l'affiches dans les toilettes. Une petite révision, ça fait toujours du bien. ■

6 Tu as entendu un nouveau mot :

- A Trop bête ! Tu l'oublies illico. ■
- B Tu te jettes sur le dico. ▲
- C Tu iras voir sur wikipedia (si tu as le temps). ●

7 On te propose un métier dans le showbiz :

- A Producteur, c'est sûrement intéressant, non ? ●

B Tant qu'à faire, autant être chanteur ! ▲

C Panique, tu es nul en musique ! ■

8 On t'offre le dernier Starck !

- A Il n'est pas un peu out celui-là, maintenant ? ▲
- B Qu'est-ce que c'est que ça ? ■
- C C'est trop, fallait pas ! ●

9 Soirée déguisée en vue :

- A Tu arrives en Radeau de la Méduse. ▲
- B Version années 80, tu seras parfait ! ●
- C Fun, mais quelle corvée ! ■

10 Le regard des autres, tu supportes ?

- A Pas du tout. ■
- B Moyen. ●
- C Pas de problème ! ▲

Tu as une majorité de **▲** CRBATEUR NÉ !
 Tu te sens dans ton élément quand il s'agit d'imaginer, de concevoir, et de mettre en relief tes idées. Un bon début pour se lancer dans les métiers de la création. Tu ne crains pas de t'exposer, et parfois même d'imposer ta vision du monde et des choses. Ta curiosité est toujours intacte, comme ta ténacité. Bref, à toi les ingrédients d'un parfait créatif.

Tu as une majorité de **●** PARTICIPANT BCLAIRE !
 Tu aimes laisser libre cours à tes rêves, mais aussi passer au concret : imagination et réalisation riment parfaitement bien chez toi. Et si les métiers de la création peuvent te séduire, tu ne te limites pas au seul domaine artistique. Les sciences ou le droit, par exemple, t'intéressent également. Selon toi, il n'y a pas que l'esthétique qui compte, et il y a mille et une manières de s'exprimer.

Tu as une majorité de **■** SPECTATEUR CHEVRONNÉ !
 Les jeux vidéo, le cinéma, la mode, tout cela t'amuse, certes. Mais de là à en faire autre chose que de délicieux passe-temps... Est-ce l'idée de devoir te mettre (trop) en avant, de dévoiler ton imagination, ou même de travailler de manière un peu solitaire ? En tout cas, ta fibre créatrice est modérée. Pas de souci, le champ des possibles reste à explorer et il est immense. Tant mieux !

Tabac : pourquoi la cigarette rend accro

La tentation et la pression des amis sont grandes... Rares sont les jeunes qui n'ont jamais essayé de fumer. Mais sais-tu que plus tôt on commence et plus vite on devient accro à la nicotine ?

L'immense majorité des fumeurs a commencé à l'adolescence. Ils sont devenus dépendants avant l'âge de vingt ans. La principale substance responsable de la dépendance au tabac est la nicotine. Par son action sur le cerveau, elle peut rendre accro dès les premières cigarettes. Elles sont d'abord occasionnelles puis hebdomadaires, et, avec le temps, la consommation quotidienne s'installe.

Deux types de dépendance

Il y existe deux types de dépendance à la cigarette : psychologique et physique.

La première est souvent la plus difficile à vaincre, car elle est associée au bien-être et à tes habitudes. Ce sont les cigarettes que tu allumes machinalement après le déjeuner, en prenant un pot ou au téléphone. Explication scientifique : lorsqu'elle arrive dans le cerveau, la nicotine entraîne la libération de dopamine, un neurotransmetteur que fabrique le cerveau lorsque nous éprouvons une sensation de plaisir.

La dépendance physique a également une explication scientifique. Lorsqu'une cigarette est consommée, la nicotine arrive dans une région du cerveau liée au plaisir, où elle se fixe sur des cellules réceptrices. Chez un nouveau fumeur, le cerveau se modifie paradoxalement : les récepteurs à la nicotine se multiplient et en même temps deviennent de moins en moins sensibles, ce qui entraîne un

besoin croissant de nicotine. Après quelques années, ce phénomène se stabilise et le fumeur atteint sa « *consommation de croisière* ». S'il arrête de fumer, les récepteurs ne disparaissent pas. Donc, en cas de rechute, le fumeur retrouvera rapidement son niveau de besoin en nicotine.

Trois types de fumeurs

D'après des scientifiques américains, on distingue trois types de fumeurs chez les jeunes : les ados qui accrochent tout de suite, ceux qui développent progressivement une dépendance et deviendront des fumeurs réguliers, et, enfin, ceux qui peuvent fumer jusqu'à cinq cigarettes par jour sans réelle dépendance.

Le sevrage

L'addiction à la nicotine se met en place rapidement et durablement. Pas

évident de s'en passer. Lorsqu'un fumeur tente d'arrêter, son corps manifeste des symptômes de sevrage pendant la première semaine d'arrêt, mais l'état de manque persiste souvent des mois. Ces symptômes se traduisent par des maux de tête, de l'anxiété, de l'irritabilité, de la fatigue, de la toux... Alors, si tu as décidé d'arrêter, parles-en à ton médecin. Il te proposera des médicaments qui atténuent les symptômes de sevrage. Cela t'aidera à passer ce cap difficile !

Se libérer de la dépendance psychologique est également primordial : il faudra donc apprendre à te faire plaisir autrement, à trouver des compensations au tabac, à t'organiser différemment pour éviter les situations qui réveillent l'habitude de la cigarette. Un grand défi, mais qui en vaut vraiment la peine ! ■



Retrouve



sur:



canal 175



canal 153



canal 55



canal 93



canal 170



canal 69



canal 130



canal 34

Il y a
plusieurs
vies dans
une vie
d'étudiant.


Mais une
seule chaîne
de télé.

MCE
machaineétudiante

Filières, métiers, stages,
bons plans,
sports ou sorties ?

C'est simple, les réponses sont
sur Ma Chaîne Étudiante.

www.mctv.fr



Du 18 décembre au 2 janvier 2011
Noël fait une descente
chez les Gaulois !

À PARTIR DE **25 €***
sur parcasterix.fr

Attractions renversantes, rencontre avec les dauphins,
patinoire** éphémère, spectacle sur glace, nouveau film 3D...
Il n'y a que chez les Gaulois que vous vivrez un Noël comme ça !

A1 direction Lille • RER B station Charles de Gaulle 1 + navette • Navettes directes depuis le Louvre

* Tarif unique adulte/enfant par personne, pour un billet 1 jour daté, sur certaines dates uniquement. Nombre de places limité. Détails de l'offre et réservation sur www.parcasterix.fr
Billet non remboursable, non échangeable et non cumulable avec d'autres offres ou promotions. ** Location des patins à glace payante.

