

PARENTS TERMINALE



Édition 2026-2027

Savoir où il sera en septembre

Le plan des parents d'élèves de terminale, mois par mois.
Vœux, lettres, dossier, budget, réponses de juin et plan B : quoi faire, quand, et comment en parler avec votre ado sans conflit.

Relu par Laura, conseillère en orientation depuis 9 ans

parents-terminale.fr

Service indépendant, non affilié à la plateforme Parcoursup ni au ministère.

Ce guide en une page

Vous n'avez pas besoin de devenir expert de la plateforme. Vous avez besoin de savoir **quoi faire, quand, et comment en parler avec votre enfant** sans que chaque dîner tourne au conflit. C'est exactement ce que contient ce guide.

Il est organisé en 10 chapitres courts, dans l'ordre où les questions se posent, d'octobre à la rentrée. **Chaque chapitre se termine par une « action de la semaine » : trois gestes concrets à faire avec votre enfant.** Les bonus et les fiches à imprimer sont à la fin.

Qui vous accompagne : ce guide a été relu et validé par Laura, conseillère en orientation depuis 9 ans. Les erreurs décrites ici sont celles qu'elle voit revenir chaque année chez les familles qu'elle accompagne.

Les 3 erreurs qui coûtent le plus cher

1. **Une liste de vœux sans vraie sécurité.** Dix formations très demandées, ou des vœux « de sécurité » que votre enfant refusera en juin. Résultat : des semaines d'attente et parfois aucune proposition qui convient. → Chapitre 4.
2. **Une date ratée.** Un vœu formulé mais pas confirmé avant début avril n'est pas examiné. Un vœu en attente non classé début juin est supprimé. Une proposition sans réponse dans le délai est perdue. → Chapitres 3, 7 et 9.
3. **Le parent qui prend la place de l'enfant.** Lettres écrites par le parent, vœux imposés, questions répétées tous les soirs. Le jury le voit, l'ado se braque, et c'est lui qui devra défendre ses choix. → Chapitre 1.

Le test de 2 minutes : par où commencer ?

Répondez par oui ou par non.

#	Question	Si « non », lisez
1	Mon enfant et moi pouvons parler d'orientation 20 minutes sans dispute.	Chapitre 1
2	Mon enfant a au moins deux domaines d'études qui l'attirent.	Chapitre 2
3	Les grandes dates de l'année sont notées dans l'agenda familial.	Chapitre 3
4	Nous savons ce qu'est un vœu de sécurité et un sous-vœu.	Chapitre 4
5	Nous savons lire un taux d'accès et le profil des admis.	Chapitre 5
6	Nous savons quelles formations demandent une lettre.	Chapitre 6
7	Nous savons ce que contient la fiche Avenir et la rubrique « autres projets ».	Chapitre 7
8	Nous avons chiffré le coût d'une année d'études, frais de vœux compris.	Chapitre 8
9	Nous savons quoi faire si, début juin, tout est « en attente ».	Chapitre 9
10	Nous avons un plan B si rien ne fonctionne.	Chapitre 10

Plus de 5 « non » ? C'est normal en octobre. Lisez le guide dans l'ordre, un chapitre par semaine.

Les règles citées sont celles de la procédure 2026, vérifiées sur les sources officielles (parcoursup.gouv.fr, ministère de l'Enseignement supérieur, Onisep, service-public.gouv.fr). Le ministère publie le calendrier et les règles 2027 à l'automne : ce guide est mis à jour dès leur publication, et vous retéléchargez la dernière version avec le lien reçu après votre achat.

SOMMAIRE

Le plan, d'octobre à la rentrée

1	Votre rôle : aider sans décider	octobre
2	Quand votre ado ne sait pas quoi faire	octobre-décembre
3	Le calendrier, mois par mois	toute l'année
4	La stratégie des vœux	décembre-mars
5	Lire une fiche formation comme un jury	décembre-janvier
6	Les lettres de motivation, sans écrire à sa place	février-mars
7	Le dossier, la confirmation et les entretiens	mars-mai
8	Le budget : frais de vœux, bourse, logement	dès décembre
9	Juin : répondre, attendre, décider	mai-juillet
10	Le plan B : il y a toujours une solution	juin-septembre

Bonus

A	30 phrases prêtes à dire (et 10 à éviter)	toute l'année
B	L'arbre de décision de juin	juin
C	Études de santé : ce que change la réforme	dès maintenant
D	Les fiches à imprimer	toute l'année

Votre rôle : aider sans décider

Poser un cadre clair pour toute l'année, et protéger la relation avec votre enfant.

Vous n'êtes pas seul à avoir la boule au ventre

Dans une enquête L'Etudiant et FCPE menée début 2026 auprès de 1 103 parents, 77 % se disaient anxieux face à la procédure, 45 % impuissants, 42 % évoquaient des tensions à la maison et un tiers dormaient mal. Dans 70 % des familles, c'est la mère qui porte l'essentiel de l'orientation.

Ce qui épuise, ce n'est pas la plateforme : c'est l'incertitude et le sentiment de ne pas savoir quoi faire. La solution n'est pas d'en faire plus, mais d'avoir un rôle précis.

Le partage des rôles

Ce que vous faites

- tenir le calendrier et les rappels ;
- poser des questions qui aident à réfléchir ;
- vérifier le dossier avec lui avant chaque date limite ;
- chiffrer le budget et anticiper le logement ;
- rassurer quand les réponses arrivent.

Ce que votre enfant fait

- choisir ses formations ;
- écrire ses lettres de motivation ;
- saisir et confirmer ses vœux ;
- consulter son dossier en premier ;
- répondre aux propositions.

Des lycéens interrogés par L'Etudiant en 2026 racontent s'être sentis « harcelés » par les questions de leurs parents, ou stressés par des rappels répétés. Un parent qui organise sans décider devient au contraire un vrai appui.

Le rendez-vous du dimanche

C'est l'outil le plus simple et le plus efficace de ce guide. **30 minutes, le même jour chaque semaine, et en dehors de ce créneau, le sujet est en pause.** Plus de « alors, tu as avancé ? » au dîner.

Déroulé type en 30 minutes :

1. **5 minutes** : qu'est-ce qui a avancé depuis la semaine dernière ? (C'est votre enfant qui parle.)
2. **15 minutes** : l'action de la semaine du chapitre en cours, faite ensemble.
3. **5 minutes** : la prochaine date à ne pas rater, notée dans l'agenda.
4. **5 minutes** : une question ouverte, sans enjeu (« qu'est-ce qui t'a plu cette semaine ? »).

Comment lancer la discussion sans braquer votre ado

La première conversation donne le ton de l'année. Trois règles :

- **Commencer par ce que vous ne ferez pas** : « Je ne choisirai pas à ta place. »
- **Proposer, pas imposer** : « Tu serais d'accord pour qu'on fasse le point 30 minutes le dimanche ? »
- **Demander de quoi il a besoin** : « Tu préfères que je m'occupe des dates, que je relise, ou que je te laisse tranquille ? »

Vous trouverez 30 phrases prêtes à dire dans le bonus A, classées par situation.

Quand vos envies ne sont pas les siennes

C'est l'une des sources de conflit les plus fréquentes : le parent rêve de médecine, d'école de commerce ou d'une formation « sûre », l'ado veut autre chose. Une lycéenne le résumait ainsi dans L'Etudiant : la médecine, « c'est le summum à ses yeux, mais je ne veux pas du tout y aller ».

Votre rôle n'est pas de renoncer à vos inquiétudes, mais de les transformer en questions utiles :

- au lieu de « ça ne mène à rien », demandez : « qu'est-ce que font les gens qui ont suivi cette formation ? » (la rubrique débouchés de la fiche répond) ;
- au lieu de « c'est trop dur pour toi », demandez : « quel est le profil des admis l'an dernier ? » (chapitre 5) ;
- au lieu de « on ne peut pas payer ça », faites le calcul ensemble (chapitre 8).

Parents séparés, ou pas d'accord entre vous

Mettez-vous d'accord entre adultes, **avant** d'en parler à votre enfant, sur deux points seulement :

1. **le budget possible**, y compris qui paie quoi (chapitre 8) : c'est la question qui fâche le plus tard si elle n'est pas posée tôt ;
2. **qui fait quoi** : un seul parent « gardien du calendrier », l'autre en relecteur ou en soutien.

Le choix de la formation, lui, reste celui de votre enfant. Partagez-lui les mêmes informations, au même moment, pour éviter qu'il serve de messenger entre vous.

Prendre soin de vous

Votre calme est contagieux, votre stress aussi. Partagez la charge si vous pouvez, limitez la consultation du dossier à une fois par jour pendant les périodes de réponse, et rappelez-vous les chiffres : en 2025, plus de 9 lycéens sur 10 ont reçu au moins une proposition.

✓ Votre action de la semaine

1. Proposez le rendez-vous du dimanche avec une phrase du bonus A.
2. Écrivez ensemble le partage des rôles et affichez-le.
3. Si vous êtes deux parents, prenez 20 minutes entre adultes pour parler budget et répartition.

Sources : enquête L'Étudiant et FCPE sur le stress des parents (janvier-février 2026, 1 103 répondants, non représentatif) ; L'Étudiant, témoignages de lycéens (février 2026) ; ministère de l'Enseignement supérieur, bilan Parcoursup 2025 (91,9 % des lycéens avec au moins une proposition).