



Trouve ta voie avec Capital Filles

Atelier collectif 2025-2026



Sommaire

1.

Introduction &
brise-glace

2.

Présentation de
Capital Filles

3.

Les stéréotypes
de genre
et le sexism

4.

L'orientation vers
le supérieur

5.

La mixité des
métiers

6.

Conclusion &
inscription



Introduction

01

Pourquoi cet atelier ?

UNE ANNÉE PLEINE D'ENJEUX

- Un **diplôme** à passer
- Une **orientation** à décider
- Des **démarches** à réaliser
(dossier Parcoursup,
Crous...)



CAPITAL FILLES VOUS ACCOMPAGNE
DANS CETTE RÉFLEXION

- Bien préparer votre **orientation**
- Booster votre **confiance en vous**
- Ouvrir votre **avenir professionnel**
- Et prendre **la place** que vous méritez !



01

Brise-glace : les connaissez-vous ?





Présentation de Capital Filles

02 Capital Filles : notre mission capitale

- D'apporter aux jeunes femmes toutes les clés pour construire leur avenir dans une perspective d'**égalité des chances**.
- De leur permettre de s'épanouir, s'affirmer et se valoriser grâce à l'**égalité Filles-Garçons**.



02 Capital Filles : nos valeurs



Quiz
Code
d'accès
6677941



Quelles sont les 4 valeurs de Capital Filles ?

- A. Créativité
- B. Sororité
- C. Audace
- D. Opportunisme
- E. Affirmation de soi
- F. Liberté



02 Capital Filles : nos valeurs



02 Capital Filles : nos valeurs

Réponses

*Affirmation
de soi*

Audace

Sororité

Liberté



02 Capital Filles : la sororité une valeur centrale



« Quand des femmes se soutiennent entre elles avec bienveillance. Cela permet de créer une communauté de femmes qui se renforcent mutuellement pour atteindre leurs objectifs personnels et collectifs, au lieu de se mettre en rivalité. »



02

Capital Filles : un atelier réservé aux filles

Pourquoi un atelier réservé aux filles ?

Cela permet deux choses :



Une parole
plus libre sur
les sujets
qu'on aborde



Eviter le
mansplaining



02 Capital Filles : un atelier réservé aux filles

Au fait, c'est quoi le mansplaining 🤨 ?



02 Capital Filles : le programme



À tes côtés pour ta réussite

MENTORAT

Pour les **terminales** et les **BAC+1**

Tu es accompagnée d'une **marraine** !

Orientation,
confiance en soi,
réseau
professionnel...



COACHINGS & WEBINAIRES

1 à 2 fois par mois

Pour réussir ton orientation
*« Préparer ta candidature
Parcoursup »*

Pour booster tes
compétences :
*« Développer son assurance
à l'oral » ...*



LES RENCONTRES

1 visio tous les 2 mois

Visites **d'entreprise**

Rendez-vous des possibles

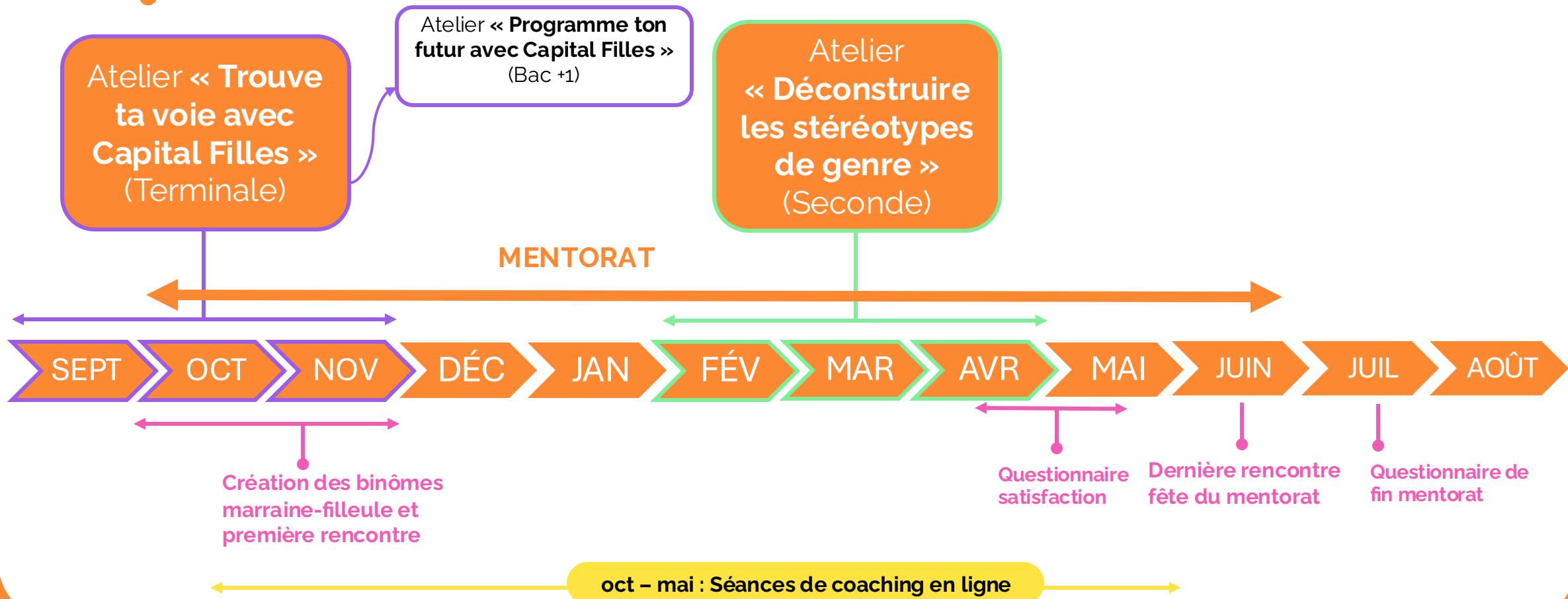
Job coaching, ateliers CV,
etc.

Sorties culturelles



02 Capital Filles : le programme

à tes côtés pour ta réussite



02 Capital Filles : le mentorat

à tes côtés pour ta réussite



Notre dispositif de mentorat

66

Une professionnelle volontaire t'accompagne pendant l'année scolaire pour t'aider à concrétiser tes ambitions et tes projets.
Le mentorat s'adapte à tes besoins et à tes attentes sur des bases définies avec ta marraine !



02 Capital Filles : le mentorat

à tes côtés pour ta réussite



**RETOUR
D'EXPÉRIENCE :
le mentorat vu par
les filleules !**



02 Capital Filles : le mentorat

à tes côtés pour ta réussite



Qu'est-ce que le mentorat Capital Filles t'apportera ?

- A. Discuter de ton projet d'études supérieures
- B. Avoir une première approche du monde professionnel
- C. Des devoirs supplémentaires
- D. Prendre confiance en toi
- E. Être accompagnée sur Parcoursup
- F. Une solution miracle pour trouver ta formation, alternance ou stage
- G. Une expérience à valoriser dans ton dossier Parcoursup

02 Capital Filles : le mentorat

| à tes côtés pour ta réussite

Réponses

- A. Discuter de ton projet d'études supérieures
- B. Avoir une première approche du monde professionnel
- D. Prendre confiance en toi
- E. Être accompagnée sur Parcoursup

- G. Une expérience à valoriser dans ton dossier Parcoursup

02 Capital Filles : le mentorat

| à tes côtés pour ta réussite



Quelles sont les bonnes pratiques à mettre en place pour réussir son mentorat ?

- A. Fixe 2 échanges mensuels avec ta marraine
- B. Participe aux événements de l'association et profite des opportunités
- C. Contacte ta marraine pour toutes questions ou donner des nouvelles
- D. Appuie-toi sur ta cheffe de projet Capital Filles en cas de besoin (sms, appel)



02 Capital Filles : le mentorat

| à tes côtés pour ta réussite

Réponses

- A. Fixe 2 échanges mensuels avec ta marraine
- B. Participe aux événements de l'association et profite des opportunités
- C. Contacte ta marraine pour toutes questions ou donner des nouvelles
- D. Appuie-toi sur ta cheffe de projet Capital Filles en cas de besoin (sms, appel)



02

Capital Filles : le parcours coachings des filleules

Octobre

Panorama des formations et sources d'info

Novembre

- Quelle formation en fonction de ma personnalité ?
- L'apprentissage, une voie pour moi ...ou pas

Décembre

Ouverture
Parcoursup

Préparer ma réorientation pour les Bac+1

Janvier

Début saisie
des voeux

Préparer ma candidature Parcoursup

Février

Panorama des formations et sources d'info

1. Identifier mes atouts et mes compétences

2. Valoriser mes atouts et mes compétences dans un CV et une LM

Mars

Début saisie
des voeux

Savoir vivre/savoir être : comment s'adapter en toutes circonstances

Avril

Le superpouvoir des femmes pour performer

Mai

Corps Européen de Solidarité (Eurodesk)

Juin

Début des admissions

- Lutter contre le syndrome de l'impostrice
- Ma vie étudiante (Capital Filles)

3. LinkedIn pour les étudiantes

4. Prise de parole en public

5. Se mettre en action

02 Je souhaite m'inscrire



Comment vous inscrire ?



1. Flasher et compléter **formulaire d'inscription**

2. Renvoyer **l'autorisation du responsable légal** signée et **la charte d'engagement** à contact@capitalfilles.fr ou via votre référent.e lycée

3. Rejoindre sur invitation la **communauté WhatsApp Filleule promo 2025-2026** pour avoir toutes les infos



02 Capital Filles : ce qu'on retient

- La mission et les valeurs de Capital Filles
- Les notions de sororité (*quand des femmes se soutiennent entre elles avec bienveillance*) et de mansplaining (*quand un homme explique à une femme ce qu'elle sait déjà*)
- La proposition de Capital Filles : atelier, coaching, événements et mentorat





Les stéréotypes de genre et le sexisme

03

Les stéréotypes de genre et le sexisme

*Stéréotype de genre ou sexism ?
A vous de jouer !*

Stéréotypes de genre	Situations sexistes
-	-
-	-
-	-



03

Les stéréotypes de genre et le sexisme

Stéréotypes de genre

Situations sexistes



Les filles aiment le rose, la mode et les paillettes.

Une femme se fait siffler dans la rue par un groupe d'hommes qui la trouvent "sexy".

Une femme et un homme qui ont fait les mêmes études occupent le même poste, mais la femme est moins bien payée.

On suppose qu'une femme est l'assistante alors qu'elle est la directrice.

Les femmes ne savent pas garer leur voiture.

Les garçons ne pleurent pas autant que les filles.



03

Les stéréotypes de genre et le sexisme

Stéréotypes de genre	Situations sexistes
<ul style="list-style-type: none">- Les filles aiment le rose, la mode et les paillettes.- Les femmes ne savent pas garer leur voiture.- Les garçons ne pleurent pas autant que les filles.	<ul style="list-style-type: none">- Une femme et un homme qui ont fait les mêmes études occupent le même poste, mais la femme est moins bien payée.- On suppose qu'une femme est l'assistante alors qu'elle est la directrice.- Une femme se fait siffler dans la rue par un groupe d'hommes qui la trouvent "sexy".



03 Les stéréotypes de genre et le sexisme

*Avez-vous déjà vécu une situation de
sexisme ?*



03 Les stéréotypes de genre et le sexisme

Avez-vous déjà vu une situation de sexisme dans une série, dessin animé, livre ... ?



03 Les stéréotypes de genre et le sexisme

Un point définition

Stéréotypes de genre

Une idée reçue ou un préjugé qui attribue aux femmes et aux hommes certaines caractéristiques ou qualités, ainsi que des rôles précis qu'ils sont censés avoir ou remplir.

Sexisme

Attitude discriminatoire et d'infériorisation adoptée à l'encontre du sexe opposé fondée sur le sexe



03 Stéréotype et sexism : ce qu'on retient

- La définition du **stéréotype de genre** (*opinion généralisée ou un préjugé quant aux attributs ou caractéristiques que les femmes et les hommes possèdent ou doivent posséder et aux rôles qu'ils jouent ou doivent jouer*) et du **sexisme** (*Attitude discriminatoire adoptée à l'encontre du sexe opposé, fondée sur le sexe*)
- **Exemples** de stéréotypes de genre et de situations sexistes





**L'orientation vers
le supérieur**

04

L'orientation vers le supérieur

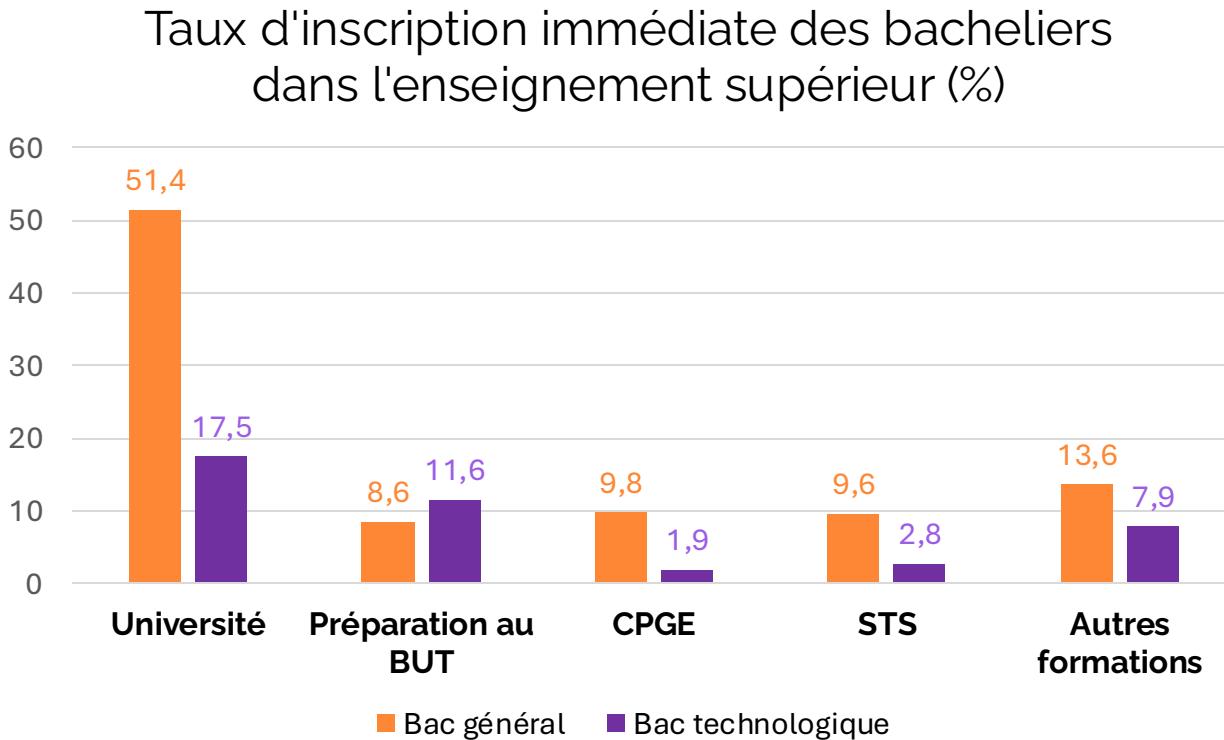
De quoi dépend notre orientation scolaire ?



04

L'orientation vers le supérieur est, bien sûr, influencée par

Le type de bac



Les spécialités choisies

- Les enseignements de spécialité en voie générale
- Les séries en voie technologique

Source : MESRI-DGESIP/DGRI-SIES



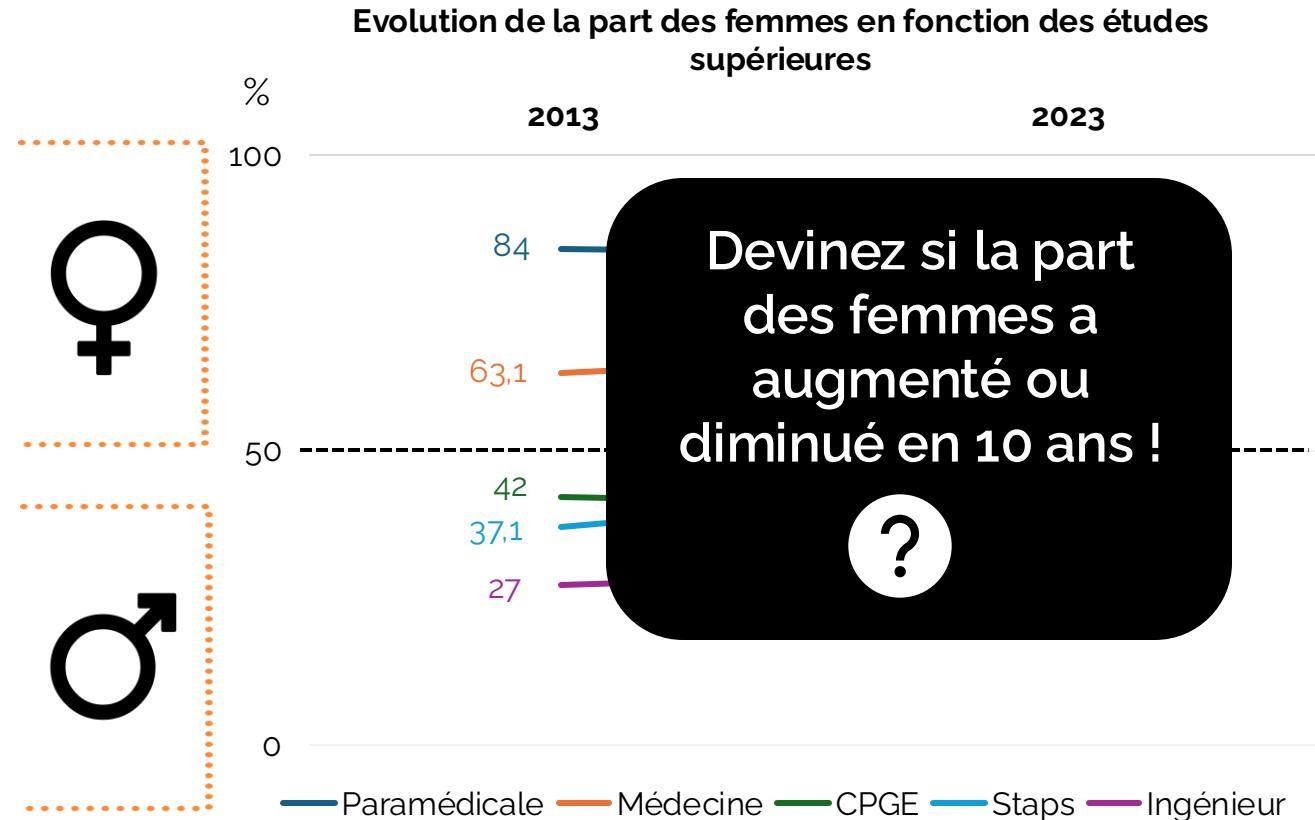
04

L'orientation vers le supérieur est, aussi, influencée par

Les stéréotypes de genre

Études paramédicales,
Psychologie,
Droit,
Lettres, langues, sciences humaines et sociales,
Commerce et management

Ingénierie,
Sciences (mathématiques, physique, chimie),
Informatique,
Économie et gestion,
Commerce et management



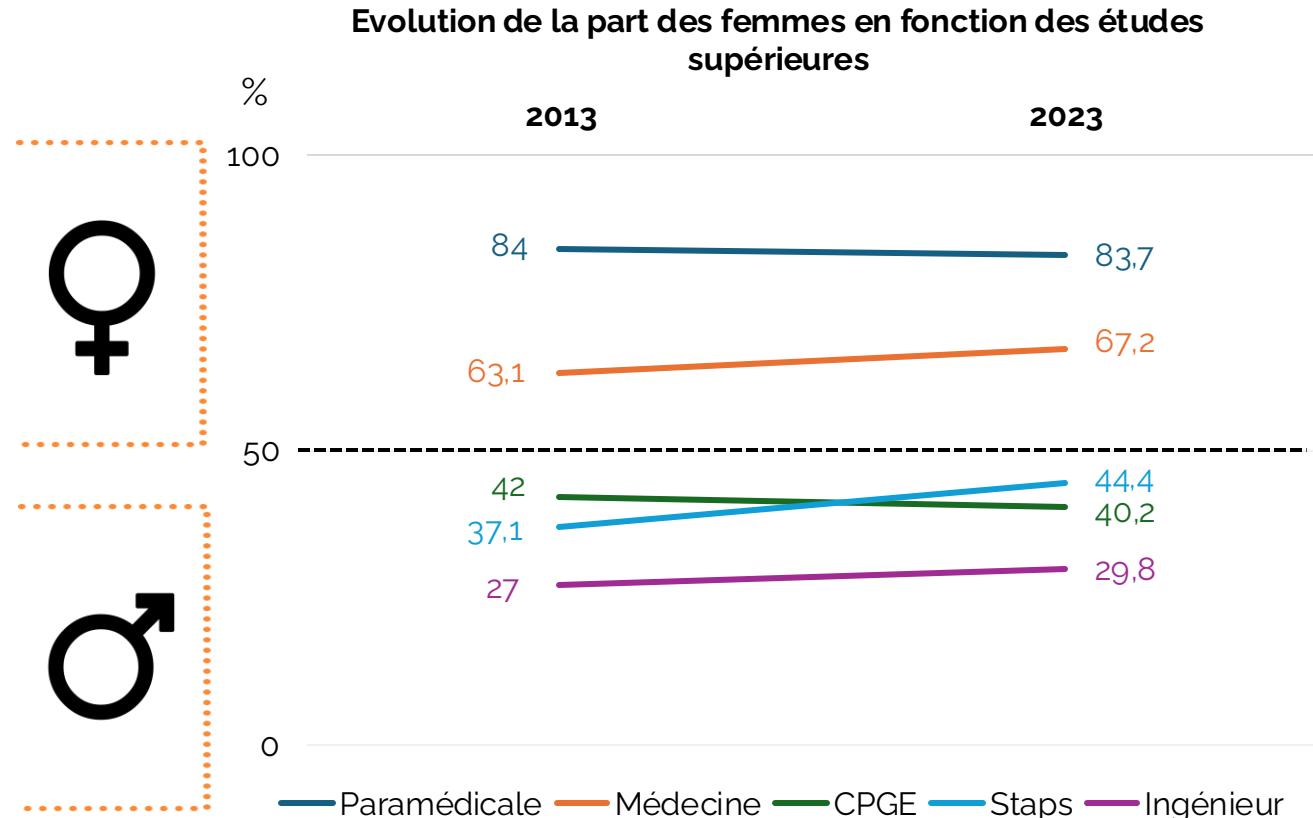
04

L'orientation vers le supérieur est, aussi, influencée par

Les stéréotypes de genre

Études paramédicales,
Psychologie,
Droit,
Lettres, langues, sciences humaines et sociales,
Commerce et management

Ingénierie,
Sciences (mathématiques, physique, chimie),
Informatique,
Économie et gestion,
Commerce et management



Source : ministère de l'Enseignement supérieur – © Observatoire des inégalités



04

L'orientation vers le supérieur est influencée par

L'origine sociale

Étudiant.es enfants de cadres en %

Plus accès aux filières longues
(ingénieur.e.s, prépas, commerce)

Ingénieur.e.s : 54,4% vs 5,4% enfant d'ouvriers

Prépas : 51,9% vs 7,1% enfant d'ouvriers

Commerce : 49,9 % vs 4,5% enfant d'ouvriers

Étudiant.es enfants d'ouvriers en %

S'orientent principalement vers des filières courtes ou moins sélectives (BTS, IUT)

BTS : 23% vs 15,3% enfant de cadres

04

L'orientation vers le supérieur est influencée par

L'origine sociale



Kamélia ABED

a un impact, car l'ascenseur social fonctionne mal
d'où l'importance d'être accompagnée



Awena LEDOUX



Kirithika SIVAPALAN

04 Orientation vers le sup' : ce qu'on retient

- Pleins de facteurs viennent influencer son orientation : le type de bac, les enseignements choisis, le milieu social, les stéréotypes de genre





La mixité des métiers

05

La mixité des métiers : les représentations



05

La mixité des métiers : les représentations

Portrait 1

- Bac général, prépa PTSI
- École d'ingénieur.e.s spécialisée en chimie et sciences du numérique
- Expérience : L'Oréal en R&D, Sanofi, start-up Calyxia



05

La mixité des métiers : les représentations

Portrait 1

Camille Laloum

Ingénierie
contrôle qualité chez
Calyxia



05

La mixité des métiers : les représentations

Portrait 1

Camille Laloum

Ingénierie
contrôle qualité chez
Calyxia



Portrait 2

- Bac général, prépa Bac, PACES (Première Année Commune aux Études de Santé), DE diplôme d'état de sage-femme
- Sage-femme depuis 2 ans à la maternité de La Rochelle



05

La mixité des métiers : les représentations

Portrait 1

Camille Laloum

Ingénierie
contrôle qualité chez
Calyxia



Portrait 2

Axel Bouleistex

Sage-femme



05

La mixité des métiers : les représentations

Portrait 1

Camille Laloum

Ingénierie
contrôle qualité chez
Calyxia



Portrait 2

Axel Bouleistex

Sage-femme



Portrait 3

- Bac+5, Master 2 en Ingénierie Statistique et DataScience

- Compétences en mathématiques et informatique pour analyser les données de mon entreprise

- Expertise utile dans divers secteurs



05

La mixité des métiers : les représentations

Portrait 1

Camille Laloum

Ingénierie
contrôle qualité chez
Calyxia



Portrait 2

Axel Bouleistex

Sage-femme



Portrait 3

**Nesserine
Aguechariou,**

Datascientist AG2R
La Mondiale



05 La mixité des métiers : l'accès aux professions

Pensez-vous que tous les métiers sont accessibles aux femmes ?



05 La mixité des métiers : l'accès aux professions

Pensez-vous que tous les métiers
sont accessibles aux femmes ?

Oui, en théorie ...



D'après vous, depuis quand les femmes ont-elles officiellement accès à tous les métiers en France ?

1987

2003

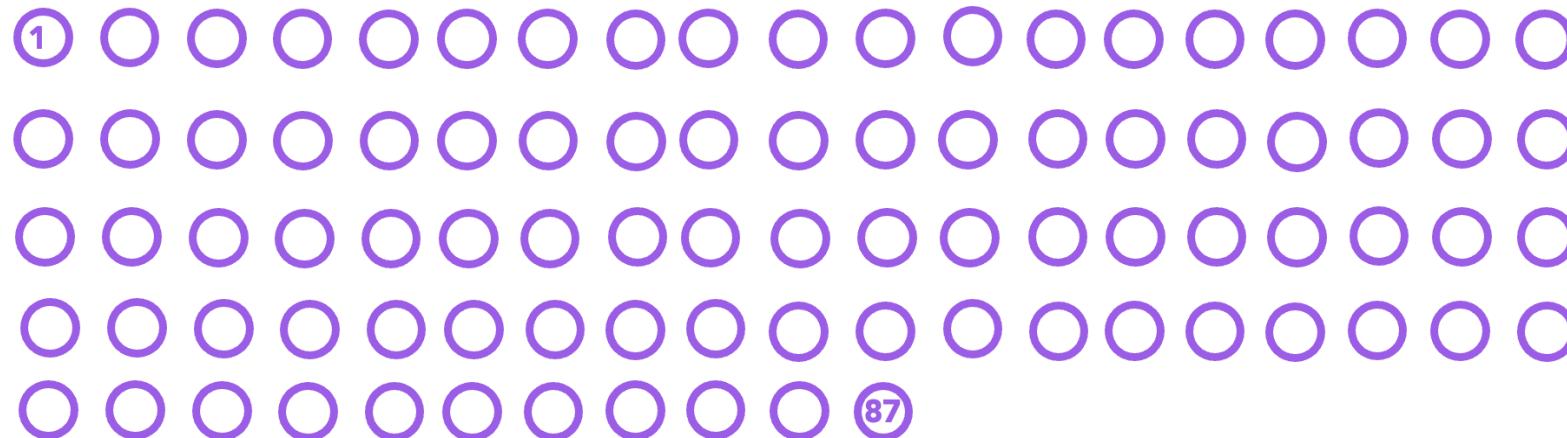
2014



05 La mixité des métiers : l'accès aux professions



À quoi correspondent les cercles ?



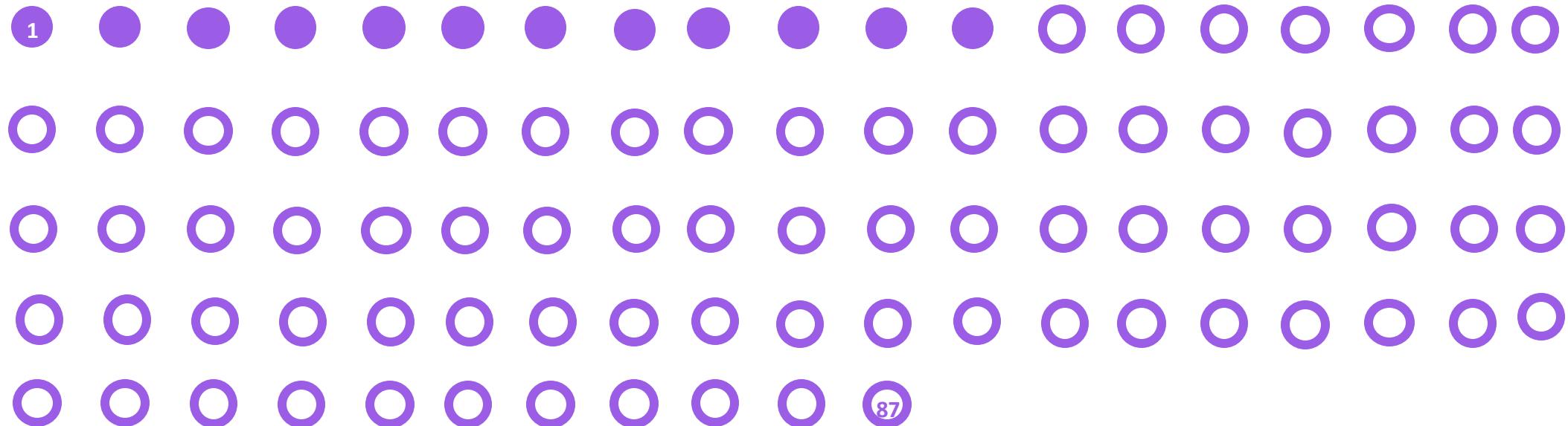
- A. Les 87 familles des métiers
- B. Les 87 départements français
- C. Les 87 compétences



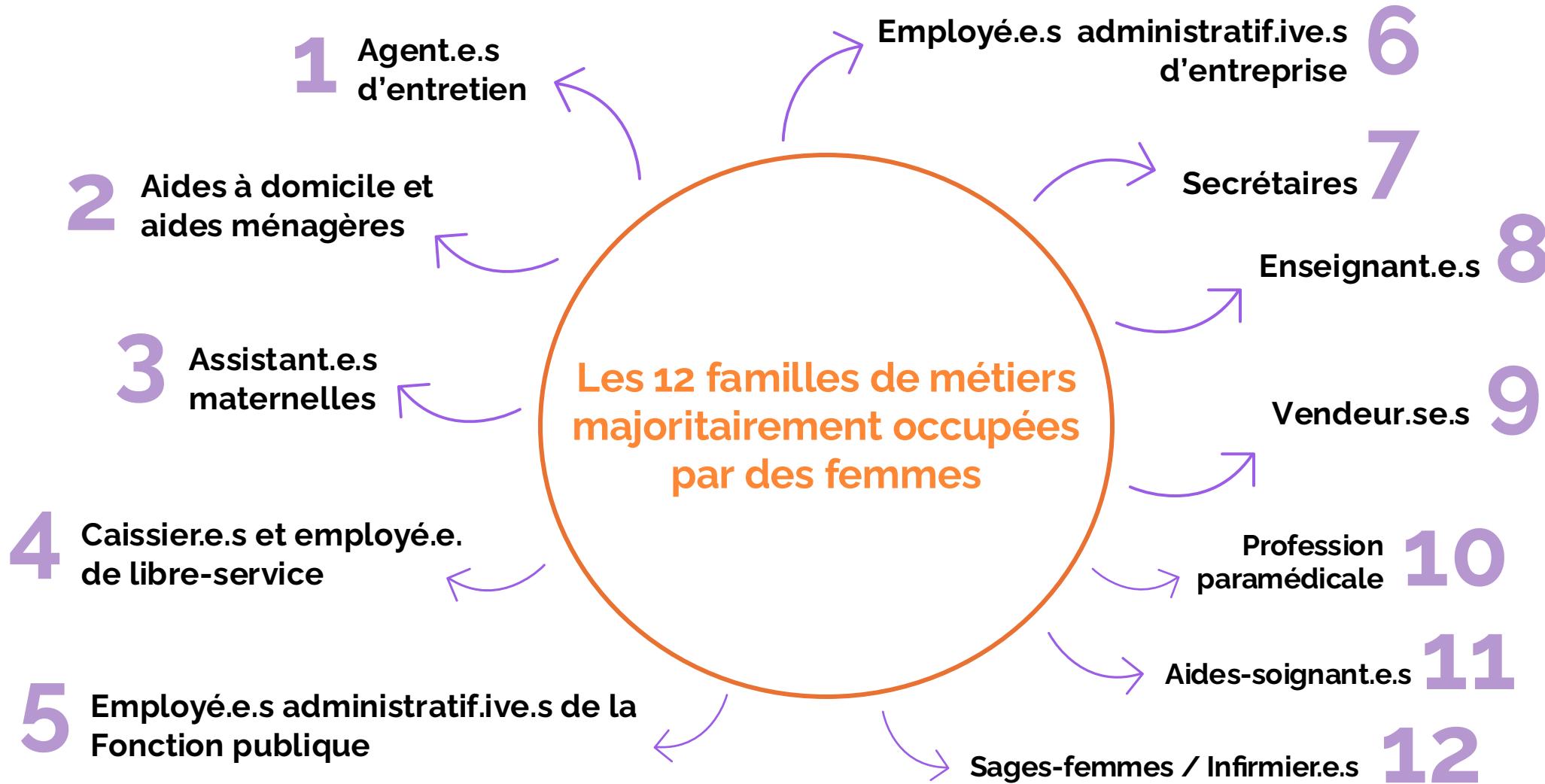
05 La mixité des métiers : l'accès aux professions



À quoi correspondent les cercles colorés ?



05 La mixité des métiers : l'accès aux professions

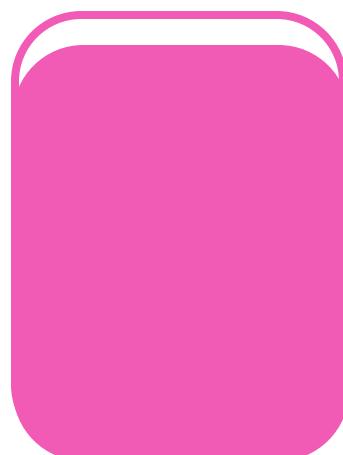


05 La mixité des métiers : un état des lieux

Un métier est mixte quand...

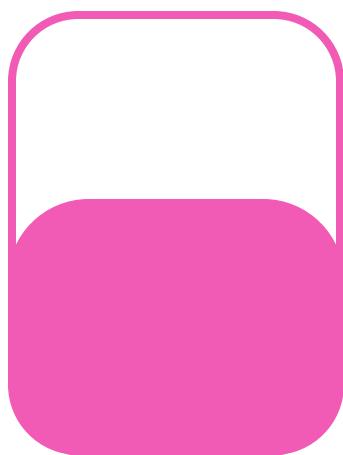
...la proportion de femmes (ou d'hommes) est comprise **entre 35 % et 65 %**.

98%



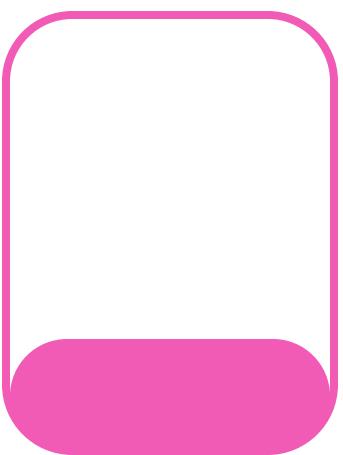
Sages-femmes

57%



Masseur.se.s-kinés

24%



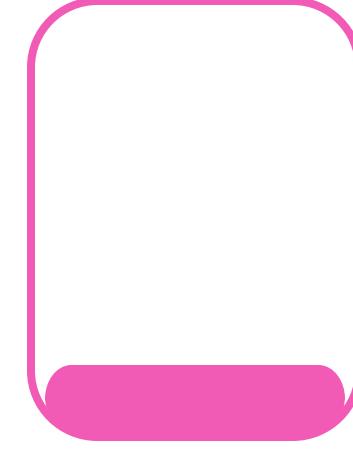
Ingénieur.es

74%



Vendeur.euse.s

12%



Métiers du BTP

Source : Ministère du Travail, Observatoire des métiers du BTP, Groupe Randstad France, 2016



05 La mixité des métiers : conséquences



Pourquoi la mixité des métiers est importante ?

- A. Stimule la créativité, améliore la prise de décision et la productivité des entreprises
- B. Permet de réduire les stéréotypes de genre
- C. Favorise le respect mutuel entre les genres
- D. Promeut l'égalité des chances sur le marché du travail
- E. Construire le monde sur la base d'une seule vision



05 La mixité des métiers : conséquences

Réponses

- A. Stimule la créativité, améliore la prise de décision et la productivité des entreprises
- B. Permet de réduire les stéréotypes de genre
- C. Favorise le respect mutuel entre les genres
- D. Promeut l'égalité des chances sur le marché du travail



05

Témoignage de marraines

Devinez le métier des marraines !



05

Témoignage de marraines



Devinez les métiers des marraines !

- Quel niveau d'études devez-vous avoir pour travailler à votre poste ?
- Utilisez-vous des logiciels complexes ?
- Travaillez-vous seule ou en équipe ?
- Utilisez-vous des outils manuels ?
- Devez-vous continuer de vous former régulièrement ?
- Êtes-vous au contact des clients ?
- Travaillez-vous en plein air ou à l'intérieur ?
- Parlez-vous anglais régulièrement ?
- Avez-vous des déplacements professionnels ?



05 Témoignage de marraines

à tes côtés pour ta réussite

**RETOUR
D'EXPÉRIENCE :
le mentorat vu par
les marraines !**



Les marraines arrivent
en 3^e position dans
**les relais de confiance des
filleules, après famille et
amis.**

Source : Baromètre de confiance de Capital Filles 2024



05 La mixité des métiers : ce qu'on retient

- Il existe une représentation genrée des métiers.
- Tous les métiers sont mixtes, peu de femmes dans certains métiers.
- La mixité a des propriétés positives
- Témoignage de marraines





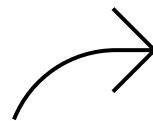
Conclusion

05 Conclusion : l'inscription



Comment vous inscrire ?

1. Flasher et compléter **formulaire d'inscription**



2. Renvoyer **l'autorisation du responsable légal** signée et **la charte d'engagement** à contact@capitalfilles.fr ou via votre référent.e lycée

3. Rejoindre sur invitation la **communauté WhatsApp** **Filleule promo 2025-2026** pour avoir toutes les infos



05 Conclusion

Que retenez-vous de cet atelier ?



Retrouvez-nous sur les
réseaux sociaux !



@capitalfilles



capitalfilles.fr



