

REBECCA BESSAL - ÉTUDIANTE EN MASTER PSYCHOLOGIE DU TRAVAIL ET INGÉNIERIE PSYCHOSOCIALE

Publié le 15 septembre 2025

Cap Réorientation, un événement pour aider les étudiants à se réorienter s'ils en ressentent le besoin, se tiendra le jeudi 25 septembre de 10h à 16h.

- **Présentez-vous !**

Je m'appelle Rebecca Bessal, j'ai 23 ans et je suis actuellement en Master 1 de Psychologie du travail et ingénierie psychosociale à l'université de Rouen Normandie. Après mon baccalauréat, j'ai choisi de m'orienter vers un DUT Techniques de commercialisation, diplôme que j'ai obtenu en deux ans. Cependant, je me suis rapidement rendue compte que cette voie ne correspondait pas à mes aspirations profondes. J'ai donc pris la décision de me réorienter en licence de psychologie, discipline pour laquelle j'ai découvert une véritable passion, avant de poursuivre naturellement en master. En parallèle de mon parcours universitaire, j'ai également réalisé un service civique à la MIO (Mission information orientation), une expérience très enrichissante qui m'a permis d'accompagner d'autres étudiants dans leurs démarches de réorientation.

- **Pouvez-vous nous parler de cette réorientation ?**

En terminale, lorsque j'ai dû faire un choix d'orientation, j'étais assez perdue. Beaucoup de domaines m'attiraient, mais je ne savais pas vraiment ce qui me correspondait. J'ai donc opté pour le DUT Techniques de commercialisation, une formation large et professionnalisante, en me disant que cela m'ouvrirait plusieurs portes. Dès la première

année, je me suis aperçue que le contenu ne me passionnait pas vraiment. J'ai poursuivi malgré tout, par manque d'alternative claire. Mais au fil des cours, j'ai découvert la psychologie sociale et du travail, qui m'a réellement interpellée. Un stage réalisé en deuxième année dans une association a confirmé mon ressenti : je n'avais pas envie de m'orienter vers le domaine commercial, mais plutôt vers le secteur social et humain. C'est ce déclic qui m'a amenée à envisager sérieusement la réorientation.

- **Quels ont pu être les freins à cette réorientation ?**

La réorientation n'est jamais un choix facile. On se heurte d'abord à la peur de l'inconnu. Quitter une voie déjà commencée pour repartir de zéro peut être angoissant. Il y a aussi le regard des autres, celui de la famille ou des proches, qui peuvent s'inquiéter qu'on perde du temps. Enfin, il y a le doute personnel, le fait de se demander si on fait le bon choix, si on sera capable de réussir dans un domaine totalement différent. Mais avec du recul, je me rends compte que ce sont des freins logiques dans une telle situation, et qu'ils ne doivent pas empêcher de suivre une voie qui fait vraiment sens pour soi.

- **Vous avez bénéficié du dispositif Cap Réorientation de la MIO. Pouvez-vous nous en parler ?**

Cap Réorientation est un événement qui met en relation les étudiants avec différents professionnels de l'accompagnement à l'orientation. C'est un moment très riche d'échanges, qui permet d'obtenir des conseils concrets, de mieux comprendre les formations et d'explorer différents métiers. Pour ma part, ces rencontres m'ont permis d'obtenir des informations précises sur le métier de psychologue, sur la structure de la licence de psychologie et sur les étapes pour y parvenir. On m'a également proposé de réaliser une enquête métier, ce qui a conforté mon projet. Ce dispositif a vraiment été un tremplin. Il m'a donné la confiance nécessaire pour franchir le pas et entamer une réorientation.

- **Vous a-t-il été bénéfique ?**

Oui, énormément. Sans Cap Réorientation, je pense que j'aurais mis beaucoup plus de temps à me lancer. L'accompagnement m'a permis de sortir de mes doutes, de clarifier mes envies et surtout de me sentir légitime dans ce choix. C'est vraiment ce soutien qui

m'a donné le courage de changer de voie et d'assumer pleinement cette réorientation.

- **Vous avez également été en service civique à la MIO. Pourquoi avoir décidé de vous engager de cette manière ?**

Lors de ma deuxième année de licence, j'ai eu l'opportunité de m'engager comme médiatrice auprès des étudiants en demande de réorientation à la MIO. Quand j'ai vu l'annonce, ça a été une évidence. Ayant moi-même traversé cette situation, j'avais envie d'apporter mon aide à des étudiants qui pouvaient être dans le flou comme moi auparavant. En plus, en tant que future psychologue, c'était une expérience idéale pour développer mes compétences relationnelles, d'écoute et d'accompagnement. Cela m'a permis de mieux comprendre les besoins des étudiants, de travailler en équipe, et de gagner en assurance dans la posture d'accompagnement. C'était à la fois formateur et humainement très enrichissant.

- **Vous êtes-vous retrouvée de l'autre côté de ce dispositif Cap Réorientation ?**

Oui, exactement ! J'ai vécu les deux facettes : d'abord celle de l'étudiante un peu perdue qui cherche des réponses, puis celle de la personne qui accompagne et rassure. C'était une expérience assez unique, car j'ai pu mesurer l'impact positif que ce type d'accompagnement peut avoir. J'ai aussi pu redonner, à ma manière, ce que j'avais moi-même reçu.

- **Préconiseriez vous à d'autres étudiants de suivre ce parcours ?**

Évidemment ! Je dirais qu'il ne faut pas avoir peur de recommencer ou d'explorer d'autres chemins. On ne trouve pas toujours du premier coup ce qui nous correspond vraiment, et ce n'est pas grave. Être accompagné dans ce processus, c'est un énorme atout, cela permet de prendre du recul, de poser des questions concrètes, et de se sentir soutenu. Et surtout, il ne faut pas penser qu'on perd du temps en se réorientant. Chaque formation apporte des savoirs et des compétences qui trouvent toujours leur utilité par la suite. Pour ma part, je ne regrette absolument rien de mon premier parcours : il fait partie de mon bagage et contribue à ce que je suis aujourd'hui.

Aller plus loin

- En savoir plus sur [Cap Réorientation](#) (*sous authentification*)

Publié le : 2025-09-16 11:51:50