VERS LE HAUT

Parole de chercheur

Comprendre l'autocensure dans les choix d'orientation et son impact sur les jeunes de milieux modestes dans un programme de mentorat

Télémaque

LaPEA Laboratoire de Psychologie et d'Ergonomie Appliquées

ANRT Association Nationale Recherche Technologie

MA THÈSE EN 5 PAGES

par Agathe Gabillaud



Comprendre l'autocensure : un frein aux multiples facettes

En psychologie sociale, l'autocensure ne se résume pas à se restreindre à des études courtes. Elle est corrélée au sentiment d'efficacité personnelle (ou auto-efficacité), concept théorisé par Albert Bandura qui désigne la croyance d'un individu en sa capacité à réussir une tâche. Par exemple, le fait de réussir un examen de mathématiques me permet de faire un pas vers mon métier rêvé d'astronome.

Les jeunes issus de milieux défavorisés déclarent plus fréquemment devoir « travailler deux fois plus » que leurs pairs et se comparent à des profils perçus comme culturellement et intellectuellement plus favorisés, s'excluant ainsi d'eux-mêmes des filières d'excellence.

Ce repli n'est pas un phénomène purement individuel : il est nourri par le poids de l'entourage (famille, cercle amical, corps enseignant) et par les stéréotypes qui pèsent sur les aspirations des élèves de milieux modestes.

Le cadre du mentorat

Le Collectif mentorat définit le mentorat comme une relation interpersonnelle d'accompagnement et de soutien bénévole, menée sur le moyen et long terme, fondée sur l'apprentissage mutuel et visant à favoriser l'autonomie du jeune.

D'une durée minimale de six mois et encadré par une structure professionnelle, il se distingue du tutorat (réalisé en groupe, souvent centré sur l'acquisition de compétences) ou du coaching (axé sur des objectifs à court terme).

Agathe Gabillaud s'est spécifiquement penchée sur le modèle de l'association Télémaque créée en 2005 avec l'Éducation nationale : un mentorat école-entreprise précoce (dès la classe de 5ème en voie générale et dès la Seconde en voie professionnelle) et de long terme (5 à 6 ans).

Biographie de l'auteur

Agathe Gabillaud est docteure en psychologie sociale et chercheuse affiliée au Laboratoire de Psychologie et d'Ergonomie Appliquées (LaPEA) de l'Université Paris Cité.

Titulaire d'une licence de l'Université de Poitiers et d'un master de l'Université Paris Cité, ses travaux menés sous la direction de Laurent Sovet et Franck Zenasni analysent les effets du mentorat sur la réussite scolaire et la réduction de l'autocensure chez les jeunes de milieux modestes, à travers une étude approfondie du programme déployé par l'association Télémaque.

MÉTHODOLOGIE ET APPRENTISSAGES

Les aspects méthodologiques de la recherche

Menée entre novembre 2023 et juin 2024, la recherche repose sur un protocole quantitatif et qualitatif rigoureux :

- Un échantillon comparatif de référence : L'étude a comparé 553 filleuls et 148 Alumni de l'association Télémaque à un groupe témoin de 761 jeunes aux caractéristiques sociodémographiques similaires, soit un total de 1 301 jeunes suivis de la 5ème à la terminale. La marge d'erreur s'établit à 3,5 %, un niveau de fiabilité supérieur aux standards académiques habituels (tolérés jusqu'à 5 %).

- Une approche mixte : L'utilisation conjointe d'entretiens exploratoires qualitatifs et de la création d'une échelle psychométrique inédite - pré-testée auprès de professionnels et validée sur 260 élèves - garantit la robustesse méthodologique de l'évaluation des barrières à l'orientation.

Les chiffres clés

Les jeunes accompagnés par Télémaque osent se diriger vers des études plus longues

82% d'entre eux envisagent un bac +3 et 50% un bac+5. Contre 55% et 27% pour des jeunes non accompagnés par un mentorat.

Les filles suivies par un mentor se dirigent plus facilement vers des filières scientifiques

39% des filles qui ont été suivies par un mentor s'orientent vers des filières scientifiques. Contre 26% pour celles qui n'ont pas eu cet accompagnement.

Les grands enseignements

1 **L'impact direct du mentor : proximité et confiance**

2 **L'impact global du dispositif**

Les grands enseignements (1/2)

1 L'impact direct du mentor : proximité et confiance

Transmettre par le partage d'expérience

L'accès à un mentor accessible, qui partage en transparence ses étapes de vie et ses épreuves, permet au jeune de s'affranchir en partie des déterminismes de son milieu social. Le niveau de confiance augmente ainsi de 60 % chez les jeunes bénéficiant très souvent de ce partage.

Alléger la pression de l'entourage

Grâce à ce soutien, l'influence limitante des proches est relativisée : seuls 32 % des jeunes Télémaque perçoivent la pression de leur entourage comme un obstacle majeur à leur orientation, contre 49 % dans le groupe témoin.

Sécuriser les moments charnières

Lors des transitions critiques (passage en seconde ou dans les études supérieures, choix de spécialités), le mentor agit comme un repère stable pour empêcher les jeunes de limiter leurs choix face à des échéances décisives.

Gagner en autonomie dans l'orientation

Cette confiance retrouvée se traduit par une liberté de choix accrue. Selon la mesure d'impact du cabinet Koreis (2025), 95 % des jeunes Télémaque ont le sentiment d'avoir choisi leur voie grâce au programme.

Les grands enseignements (1/2)

2 L'impact global du dispositif

Déconstruire les stéréotypes limitants

En offrant aux jeunes des expériences nouvelles (sorties, visites d'entreprises, échanges avec des professionnels), le dispositif stimule la curiosité (87 % contre 69 %) et participe à déconstruire les stéréotypes.

Établir le lien entre les visites culturelles et la réussite scolaire

En s'appropriant des lieux culturels qui leur étaient étrangers, les jeunes renforcent leur sentiment d'auto-efficacité et affichent un niveau de confiance supérieur dans leurs chances de réussite scolaire. Transposée en classe, cette confiance en soi se traduit par des résultats scolaires nettement supérieurs : les jeunes qui se sentent très à l'aise culturellement obtiennent une moyenne générale jusqu'à 3 points supérieure à celle des jeunes du groupe témoin qui ne se sentent pas du tout à l'aise culturellement.

Viser des parcours plus ambitieux

Les jeunes accompagnés s'orientent vers des cursus exigeants, avec 82 % qui envisagent un Bac+3 (contre 55 % des témoins) et 50 % un Bac+5 (contre 27 %). De même, 73 % ambitionnent un statut de cadre (contre 44 %).

Agir sur les dynamiques de genre

Le programme rétablie une certaine égalité selon les genres. De manière générale, les filles perçoivent d'avantages d'obstacles dans leur orientation par rapport aux garçons (ex : stéréotypes d'infériorité). Au sein du programme Télémaque, et par rapport au groupe témoin, les filles ne perçoivent pas plus d'obstacles dans leur orientation que les garçons. La proportion de filles s'orientant vers ces disciplines passe de 26 % (groupe témoin) à 39 % (jeunes Télémaque).

En bref

Chaque année, des milliers de jeunes issus de milieux modestes renoncent à des parcours d'études pourtant à leur portée. Ce phénomène, désigné sous le terme d'autocensure, correspond à un frein psychologique et social poussant un élève à écarter certaines filières par anticipation d'un échec, en amont même de la formulation de ses vœux.

Loin d'être figée, cette autocensure s'enracine dans des représentations sociales et s'aggrave continuellement au fil de la scolarité, s'intensifiant tout particulièrement lors des moments charnières (passage de la troisième à la seconde, choix de spécialités au lycée). Les travaux de recherche d'Agathe Gabillaud démontrent de manière empirique comment un accompagnement par le mentorat sur le long terme contribue à lever ces barrières.

VERS LE HAUT

Le sujet vous intéresse ?

N'hésitez pas à aller lire la thèse d'Agathe Gabillaud :

https://theses-doctorat.u-paris.fr/gedfs/these/2025/12/03160831/vd_Gabillaud_Agathe.pdf

Et si vous êtes intéressés pour être tuteur ou tutoré, vous pouvez également vous rendre sur le site de Télémaque :

https://www.telemaque.org/

Présentation de VersLeHaut,
Le think tank dédié aux jeunes et à l'éducation

Lancé en 2015 avec l'ambition de nourrir le débat public, les décideurs et les acteurs de l'éducation, VersLeHaut est le think tank dédié aux jeunes et à l'éducation.

Hors du champ partisan, VersLeHaut associe à sa réflexion des acteurs de terrain, des jeunes et des familles, des experts et des personnalités de la société civile tout en appuyant son travail sur des études et des recherches scientifiques.

VersLeHaut diffuse des propositions concrètes afin d'élaborer un projet éducatif adapté aux défis de notre temps.

VERS LE HAUT

Vous aussi, vous souhaitez nous parler de vos recherches ? Écrivez à Alexanne Bardet, responsable éditoriale !

alexanne.bardet@verslehaut.org