



# Ton métier de rêve dans le numérique ?

**Le guide pratique**

**ADOLIA**

SANDRINE DELAGE



# RÊVE ET DEVIENS !

AVEC LE GUIDE D'ADELIA,  
TON GUIDE-BOUSSOLE  
VERS LE NUMÉRIQUE.



**+ 50 RESSOURCES  
POUR AIDER FILLES ET PARENTS  
À RÊVER LE NUMÉRIQUE.**

On part à la rencontre des sites, outils et initiatives qui présentent les métiers du numérique autrement, pour que filles et parents puissent explorer, comprendre et rêver ensemble.



**Les sites & Liens utiles**



**Les podcast à binger**



**Les livres & films cultes**

# ADÉLIA



LES LUNETTES JAUNES  
TE RÉVÈLENT  
LES MÉTIERS INVISIBLES  
RELIÉS À TES PASSIONS.





## **EDITO**

**LE NUMÉRIQUE,  
C'EST TA BAGUETTE MAGIQUE  
POUR VIVRE  
PLEINEMENT TA PASSION !**

Ado, je n'avais aucune idée  
de ce que je voulais faire.

Par hasard, j'ai découvert  
le code informatique.  
C'était fait pour moi !

Tu n'arrives pas à "voir"  
les métiers du numérique ?  
C'est normal !

Autour de toi, tu croises des médecins,  
des coiffeuses, des profs...

Mais des expertes en Intelligence  
Artificielle ou en cybersécurité ?

Le Guide Adelia est là pour toi,  
pour t'ouvrir de nouvelles voies.

**CURIEUSE ?  
RETROUVE-MOI SUR LE PODCAST  
ADELIA, RÊVE ET DEVIENS !**

*Sandrine Delage  
créatrice d'Adelia.*



Dessin IA inspiré  
photo Wikipedia

## LE NUMÉRIQUE, C'EST POUR LES FILLES ?

« Ne laisse personne te priver  
de ton imagination, ta créativité  
ou ta curiosité. »

Mae Jemison, la 1ère femme afro-  
américaine, astronaute de la NASA.

**Ada, Grace, Dorothy, Alice...**  
elles étaient là dès le début.

Elles ont codé les bases.  
Imaginé les machines.  
Piloté les premiers ordis.

Et puis, peu à peu... On les a effacées.

À cause de phrases comme :  
“**C'est pas pour toi.**”  
“**Faut être forte en maths.**”  
“**C'est un truc de mecs.**”

Résultat ?  
33 % des filles seulement sont  
encouragées à aller vers le numérique.  
74 % des femmes n'ont jamais  
envisagé une carrière scientifique.  
Ipsos 2022 / HCE 2024

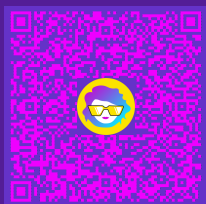
Et pourtant...  
Les filles ont autant d'aptitudes  
que les garçons.  
En maths. En code. En logique.

En début de CP, filles et garçons sont  
au même niveau. Mais en fin de CP, les  
garçons les dépassent...

Par manque d'encouragements.  
**A nous de changer notre regard !**

# REVER AVEC LES HÉROÏNES !

Tu veux retrouver d'autres héroïnes ?  
Accède aux histoires vraies  
et aux oeuvres de fiction  
que tu vas dévorer !



## + 20 héroïnes !

Tu trouveras [ma sélection](#)  
avec une fiche détaillée  
pour chaque ressource.



Black Panther - Lady Bug - Dana Scully - Le  
Jeu de la Dame - Yoko Tsuno - Hermione  
Granger - Les Figures de l'Ombre - Aurélie  
Jean - Mira Murati - Donna Strickland -  
Sabrina Pasterski - Fidji Simo - Mae Jemison -  
Sophie Adenot - Jeanne Le Peillet dans le  
podcast Les Nouvelles Héroïnes - Limor Fried  
Ada Lovelace - Sophie Germain - Hedy Lamarr  
- Les décodeuses du numérique - Les  
héroïnes des Oubliés de la Science - Les  
matheuses de la Saga des Maths - Les filles  
sont parfaites pour les sciences - Podcast  
Sous la blouse...

**MODE & TECH**  
**SANTÉ & TECH**  
**PLANÈTE & TECH**  
**ECONOMIE & TECH**  
**MUSIQUE & TECH**  
**DESIGN & TECH**  
**ÉTHIQUE & TECH**  
**SPORT & TECH**  
**JUSTICE & TECH**  
**AGRICULTURE & TECH**  
**ENERGIE & TECH**  
**ANIMAUX & TECH**  
**ART & TECH**  
**JEUX VIDEO & TECH**  
**AEROSPATIAL & TECH**  
**BEAUTÉ & TECH**

...



**ADOLIA**

# NUMÉRIQUE TECH INFORMATIQUE ?

**LA MÉTHODE ADELIA :**  
**3 POUPÉES RUSSES POUR COMPRENDRE  
LES FAMILLES DU NUMÉRIQUE .**

## **Développer et concevoir**

les architectures, tes apps préférées,  
les sites Web que tu consultes, tes jeux vidéos...

*Développeuse, cheffe de projet, web designer,  
responsable numérique responsable,  
ingénieure en robotique, architecte cloud,  
directrice des systèmes d'information,  
conceptrice de jeux vidéos ...*



**Informatique**



**Tech**

## **Analyser, sécuriser, déployer**

grâce à des compétences spécifiques.

*Data scientist, data analyst,  
référente cybersécurité, domoticienne,  
technicienne d'usinage 3D pour les avions...*

**Le numérique englobe tous les  
domaines, dont le contenu,  
communication, multimedia,  
marketing et e-commerce.**

*Rédactrice Web, animatrice 3D,  
community manager,  
responsable e-commerce,  
responsable marketing...*



**Numérique**

**ADELIA**

# S'ORIENTER AVEC LES BONNES INFOS !

Tu veux connaître les clés qui vont t'ouvrir des métiers que tu n'imaginais même pas ?



**+ 20 clés d'orientation !**

Tu trouveras ma sélection avec une fiche détaillée pour chaque ressource.



Talents du Numérique - Tech Pour Toutes - Demain Spécialiste Cyber - Cyber ta vie - Mercredis Géniaux - Métiers de l'industrie aéronautique et spatiale - Ton avenir dans le nucléaire - Mon orientation en ligne Onisep - CIDJ - JobIRL - Inspire - Les Meufs de l'industrie - Ogure app - Elles bougent - Le guide des métiers de demain - Podcast Les métiers du futur - Livre Tu seras scientifique, ma fille ! - Yeseoo le livre - Magazine Chut! Explore - L'exposition WoGiTech - Podcast TechLipstick - Podcast Nebullae - Podcast Les Meneuses Podcast Adelia, Rêve et Deviens...



**POURQUOI  
PAS  
MOI ?**

DOO

"Savoir est mieux que s'interroger.

Se réveiller est mieux que dormir.  
Et même le plus grand échec,  
même le pire, est bien mieux  
que de ne jamais essayer."

**Dr. Meredith Grey**, chirurgienne  
de la série *Grey's Anatomy*.



Ellen Pompeo  
Dessin IA photo Wikipedia

**Tu hésites encore ?**

Normal.  
Le secret est d'expérimenter !

Cherche "*ateliers numérique fille*" sur  
ton moteur de recherche préféré.

**Ta mission ?**

Participe aux ateliers près de chez toi,  
sans te focaliser sur le résultat.  
Mais sur ton ressenti !

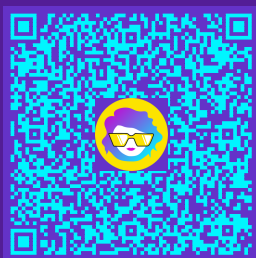
Est-ce que tu vis l'énergie positive du  
groupe, le kiff de cracker un problème  
et la joie d'apprendre ?

Si oui, tu as peut-être trouvé ta voie !

**C'EST  
VRAIMENT  
POUR MOI ?**

# PRATIQUER EN S'AMUSANT !

Comprendre c'est bien,  
pratiquer c'est mieux !  
Tu trouveras ici les espaces où tu peux  
tester en vrai ce que tu aimes.



## + 10 immersions

Tu trouveras ma sélection  
avec une fiche détaillée  
pour chaque ressource.



Citizen Code Junior - Magazine Geek Junior -  
Semaine du Numérique et des Sciences  
informatiques - TUMO Paris - Root me - Les  
Fablabs - Animaths - STEM4ALL - Girls can  
Code! - Concours Science Factor - Programme  
BECOMTECH - Programme STARTUP FOR  
KIDS - Podcast Canary Call témoignage Ines -  
Les Intrépides de la Tech - E-mma  
CodeAtHome - Evènement Ecole 42 la Tech  
pour toutes - Maryse Project ...

# RÊVE

LE PODCAST DES FILLES  
EN LUNETTES JAUNES



Tu rêves d'un métier  
qui te ressemble ?

Un truc qui allume ta passion,  
ton cœur, ton cerveau ?

Et si la Tech t'attendait...  
sans que tu le saches ?

# ET

# DEVIENS



**“ADELIA, RÊVE ET DEVIENS”  
LE PODCAST DES FILLES AUX LUNETTES JAUNES .**

**Il faut être geek pour réussir dans le numérique ?**

Pas du tout.

Pas besoin de sweat à capuche pour réussir !  
Même si c'est cool un sweat à capuche !

Il y a mille chemins pour y a.

Tu suivras ici les pas de celles qui ont choisi le numérique avant toi !

# ABONNE-TOI !



Ecoute  
le podcast



Regarde  
sur YouTube



Découvre  
sur Instagram



Scroll  
sur TikTok



## **Autrice - Rédactrice**

Sandrine Delage



**ADELIA EST UN PROJET  
PÉDAGOGIQUE SANS  
OBJECTIF COMMERCIAL.**

Ce guide non exhaustif propose une sélection personnelle effectuée en toute indépendance.

Les informations fournies peuvent comporter des inexactitudes du fait de l'actualité des ressources.

## **Direction artistique**

Manon Verbeke

Les dessins & Images des filles en lunettes jaunes ont été générés par l'IA en suivant un processus créatif relié à l'identité visuelle d'Adelia.

Photos Canva & Wikipedia  
Maquette ebook Canva

“Rêve et Deviens”, “Adelia media” sont des marques déposées à l'INPI avec les logos associés.

©2026 Adelia media.  
Tous droits réservés.