

L'approbation sociale



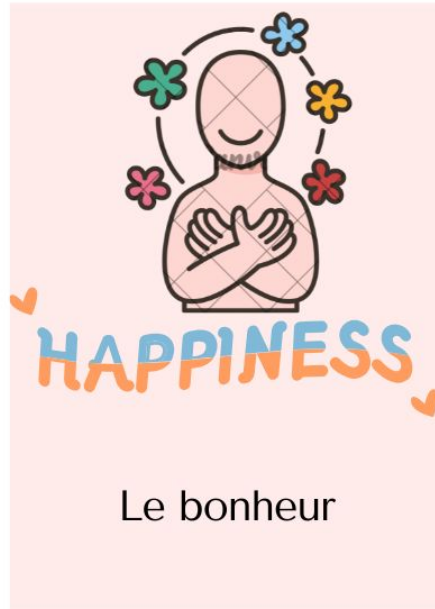
L'appartenance



L'autodétermination



Le bien-être physique



Le bonheur



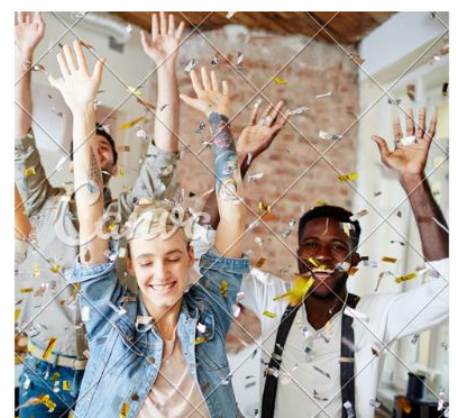
La compréhension



La créativité



La créativité
intellectuelle



Le divertissement

Se sentir libre
-
Éviter de ressentir
des contraintes

Construire ou
maintenir des
relations sociales
-
Éviter l'isolement

Obtenir
l'approbation
sociale
-
Éviter la
désapprobation
d'autrui

Acquérir des
connaissances
-
Éviter la confusion

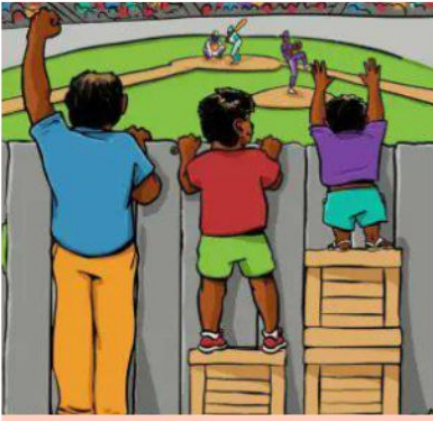
Ressentir de la
joie
-
Éviter d'éprouver
de la détresse

Se sentir en bonne
santé
-
Éviter de ressentir
de la douleur ou
de la faiblesse

Se changer les
idées
-
Éviter de ressentir
de l'ennui

Réfléchir de façon
originale
-
Éviter les idées
reçues

Essayer de
nouvelles manières
de faire les choses
-
Éviter la confusion



L'équité



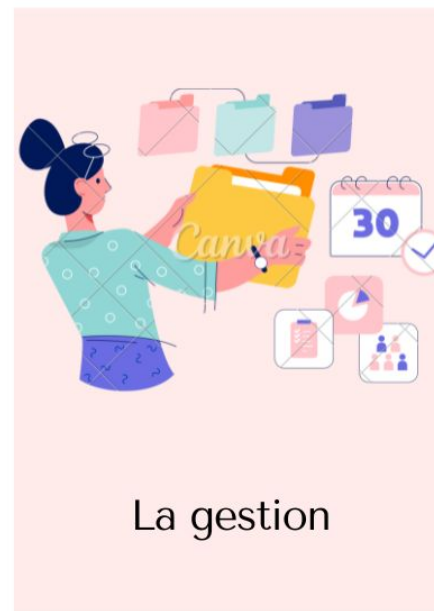
L'évaluation de soi positive



L'exploration



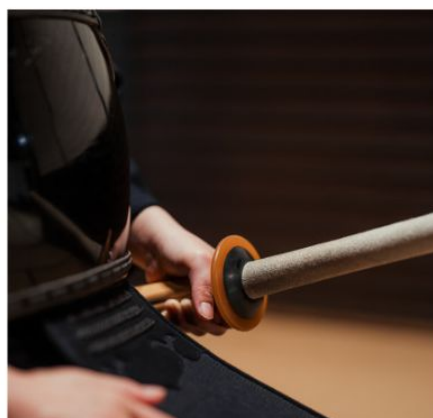
Le gain matériel



La gestion



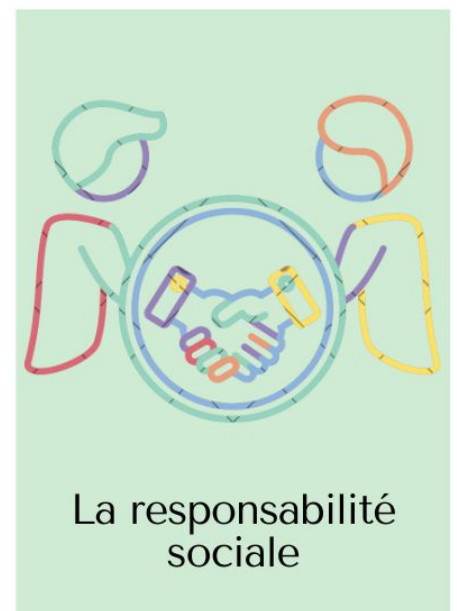
L'individualité



La maîtrise



L'offre des ressources



La responsabilité sociale

Satisfaire sa curiosité
-
Éviter d'être mal informé.e

Maintenir ou développer sa confiance en soi
-
Éviter le sentiment d'échec

Promouvoir la justice
-
Éviter les actions déloyales

Se sentir unique
-
Éviter la conformité

Bien organiser ses tâches
-
Éviter l'inefficacité

Augmenter ses possessions matérielles
-
Éviter les pertes

Tenir ses engagements
-
Éviter de transgresser les règles sociales

Soutenir autrui
-
Éviter les comportements égoïstes

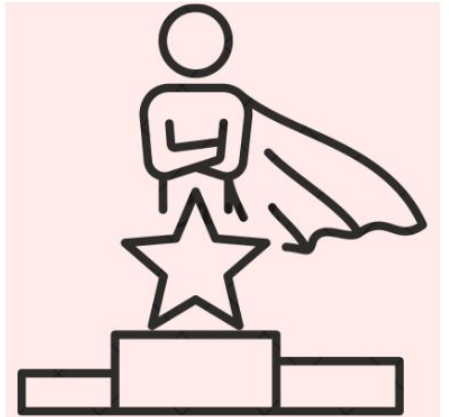
Réussir des activités déifiantes
-
Éviter l'incompétence



La sécurité



Les sensations corporelles



La supériorité



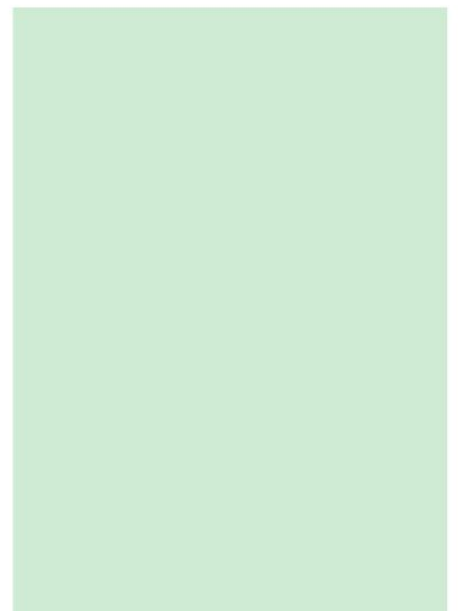
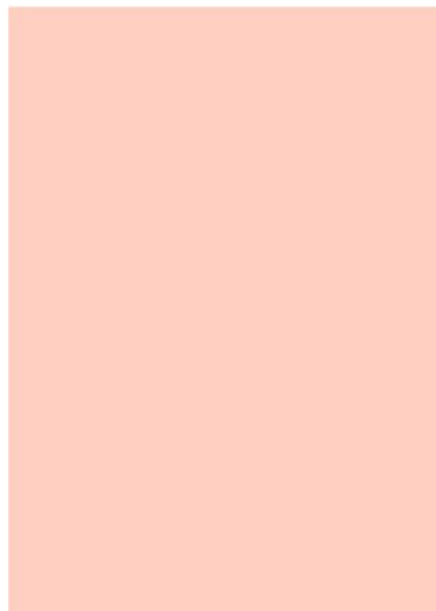
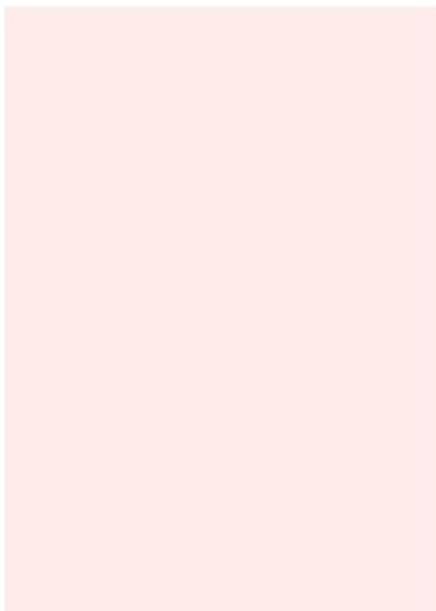
La tranquillité



La transcendance



L'unité



Se comparer favorablement aux autres
-
Éviter les comparaisons défavorables

Ressentir du plaisir physique
-
Éviter les sensations physiques déplaisantes

Être sain.e et sauf.ve
-
Éviter les circonstances menaçantes

Resentir un sentiment de connexion spirituelle
-
Éviter les sentiments de désunion spirituelle

Ressentir un état de fonctionnement optimal
-
Éviter de se sentir enferm.e dans les frontières de l'expérience ordinaire

Se sentir relaxé.e et détendu.e
-
Éviter la surexcitation

Consignes

1. Quels sont les buts que j'aimerais atteindre dans ma sphère privée et/ou professionnelle ?

Consignes (suite)

2. De quelle manière puis-je m'y prendre pour m'engager dans la direction souhaitée ?

3. De quelle façon les démarches d'orientation pourraient faciliter cette progression ?

Inventaire des buts d'approche et d'évitement de Ford et Nichols (1991)

© Marie-Frédérique LORANT, 2024

basé sur le Chapitre 1.1 du livre "L'art du conseil en orientation"
S. Rochat (2019)