



Mon objectif professionnel n'est pas clair, je ne sais pas dans quelle direction aller.



Mon objectif de carrière n'est pas important, je ne vois pas l'intérêt d'aller dans cette direction.



Mon objectif de carrière n'est pas prioritaire, j'ai d'autres buts à atteindre en ce moment.



Je doute de mes capacités à atteindre mon objectif.

<b>1.2. Renforcer l'importance du but</b>	<b>1.1. Clarifier le but</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Questions ciblées</li><li>• Échelle d'importance</li><li>• Dérouler les scénarios</li><li>• Explorer l'écart avec les valeurs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dédramatiser</li><li>• Explorer la métaphore</li><li>• Typologie des buts</li><li>• Inventaires d'indécision</li></ul>
<b>1.4. Augmenter la confiance en soi</b>	<b>1.3. Augmenter la priorité du but</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Questions ciblées</li><li>• Échelle de confiance</li><li>• Explorer les réussites</li><li>• Inventaires de qualités</li><li>• Manifester sa confiance</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Analyse des rôles de vie</li><li>• Analyse des formes identitaires subjectives</li></ul>



Mon environnement ne soutient pas mes efforts pour atteindre mon objectif.



J'ai de la peine à démêler les émotions que je ressens vis-à-vis de mon objectif.



J'ai tendance à remettre à plus tard les tâches que je dois effectuer.



J'ai tendance à me montrer pessimiste et à envisager le pire.

<p><b>1.6. Clarifier les émotions</b></p>	<p><b>1.5. Augmenter la confiance dans son environnement</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analyse fonctionnelle</li><li>• Liste d'émotions</li><li>• Intelligence émotionnelle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier les obstacles et ressources</li><li>• Carte du réseau de soutien</li><li>• Demander de l'aide</li></ul>
<p><b>2.1. Déconstruire la vision pessimiste</b></p>	<p><b>1.7. Lutter contre la procrastination</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Flexibiliser la pensée</li><li>• Nuancier de la pensée</li><li>• Exercice des trois portes</li><li>• Analyse pré-mortem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Changer de discours, de perspective , ou de nom</li><li>• Rendre amusant</li><li>• Associer un tiers</li><li>• Augmenter la difficulté</li><li>• Changer l'histoire</li></ul>





Je doute de ma valeur et j'ai tendance à me blâmer pour mes manquements.



J'ai peur de me tromper et de faire un mauvais choix.



J'ai peur de l'incertitude qui entoure mon choix et ses conséquences.



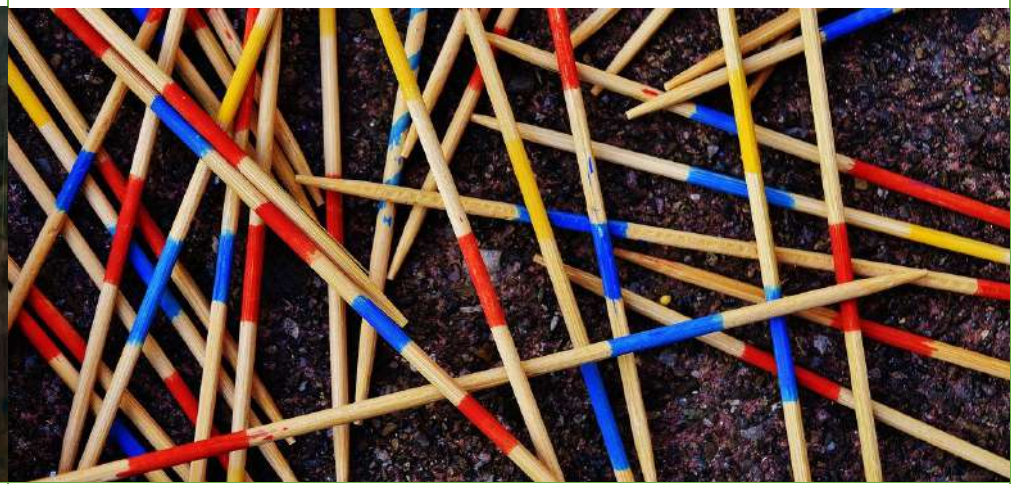
Je suis anxieux·se à l'idée de devoir faire un choix.

<b>2.3. Déconstruire la peur de faire un mauvais choix</b>	<b>2.2. Augmenter l'estime de soi</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dérouler les pires scénarios</li><li>• Système immunitaire psychologique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auto-compassion</li><li>• Revers des défauts</li><li>• Dream team</li><li>• Modèles de rôles</li></ul>
<b>2.5. Diminuer l'anxiété liée au processus de choix</b>	<b>2.4. Affronter l'incertitude</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposition progressive</li><li>• Méthode Marie Kondo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Logique d'effectuation</li><li>• Sois possibles</li><li>• Arborescence des décisions</li><li>• Esprit d'aventure</li></ul>





J'ai tendance à éprouver de la crainte et de l'anxiété dans beaucoup de situations.



Je redoute les conséquences que mon choix pourrait avoir sur l'équilibre de ma famille.



Le choix d'une profession est très important, car c'est une décision pour la vie.



Le travail est la chose la plus importante dans la vie.

<b>2.7. Considérer les facteurs relationnels</b>	<b>2.6. Gérer l'anxiété généralisée</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hypothèses systémiques</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cercle vicieux du stress</li><li>• Recadrage des pensées</li><li>• Recadrage des émotions</li><li>• Recadrage postural</li></ul>
<b>3.2. Dédramatiser la centralité du travail</b>	<b>3.1. Dédramatiser le caractère critique du choix</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Métaphore de l'amour</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Trouver des contre-exemples</li><li>• Replacer les choix dans la temporalité</li><li>• Exercice des neuf vies</li></ul>





Au final, ce sont surtout le hasard et la chance qui mènent au choix d'un métier ou d'une formation.



Le ou la psychologue en orientation saura me dire quelle voie est faite pour moi.



Les tests et les questionnaires peuvent révéler l'option qui est la meilleure pour moi.



Mes proches sont les mieux placés pour dire quelle voie me correspond le mieux.

<b>3.4. Recadrer l'aide professionnelle</b>	<b>3.3. Redonner leur juste place à la chance et au destin</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Posture motivationnelle et paradoxale</li><li>• Annoncer la couleur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coups de pouce à la chance</li><li>• Tirage au sort</li></ul>
<b>3.6. Redonner leur juste place aux proches</b>	<b>3.5. Recadrer le rôle des tests et des questionnaires</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Posture paradoxale</li><li>• Métaphore de l'amour</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Métaphore de la photographie</li><li>• Posture paradoxale</li></ul>



Le prestige d'un métier ou d'une formation est très important.



Il y a des métiers pour les filles et d'autres pour les garçons.



Je manque d'information sur la manière de développer ma carrière tout au long de ma vie.



Je manque d'information sur les étapes à suivre lors d'un choix professionnel.



<b>3.7. Questionner les stéréotypes (de genre) sur les métiers</b>	<b>3.7. Questionner les stéréotypes (de prestige) sur les métiers</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Trouver des contre-exemples</li><li>• Mettre à jour les stéréotypes de genre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exercice des sois possibles</li><li>• S'informer plus en détail</li></ul>
<b>4.2. Informer sur les étapes du choix professionnel</b>	<b>4.1. Présenter les étapes du développement de carrière</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Modèle de Parson</li><li>• Modèle de Gati et Asher</li><li>• Métaphore de l'entonnoir</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modèle centré sur l'espoir</li></ul>



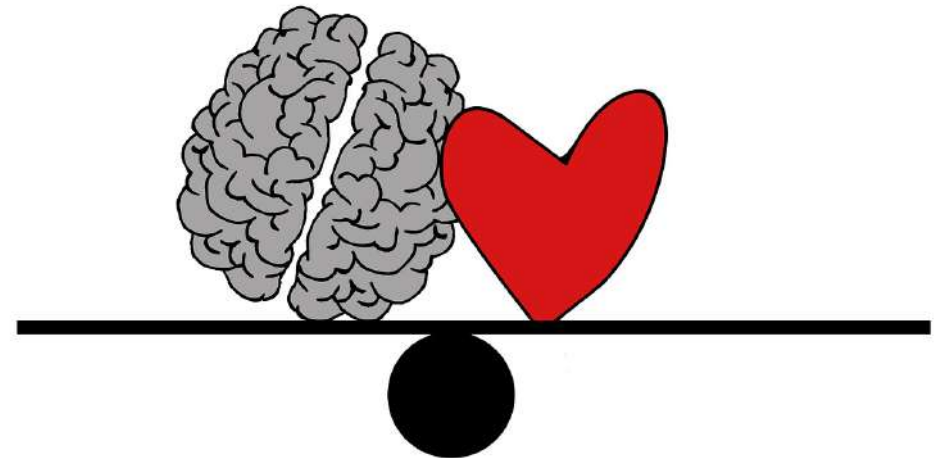
Je manque d'information sur les aspects à prendre en compte lors d'un choix professionnel.



Je manque d'information sur la manière de combiner les informations lors du choix de carrière.



Je ne comprends pas la nécessité d'explorer plusieurs options avant de s'engager dans une voie.



Je ne sais pas s'il faut privilégier la raison ou les émotions lors d'un choix professionnel.

<b>4.4. Informer sur la manière de combiner les informations</b>	<b>4.3. Renseigner sur les composantes du choix</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Processus d'appariement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modèle de l'ikigai</li><li>• Aspects concrets</li></ul>
<b>4.6. Clarifier le rôle des émotions et de la raison</b>	<b>4.5. Présenter les processus d'exploration et d'engagement</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Réhabiliter les émotions</li><li>• Vivre des émotions positives</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modèle de Marcia</li></ul>





J'ai de la peine à avoir une vision d'ensemble du processus de choix.



Je manque d'information sur mes intérêts (ce qui me plaît).



Je manque d'information sur ma personnalité (mes caractéristiques).



Je manque d'information sur mes compétences (ce pour quoi je suis doué-e).

<b>5.1. Clarifier les intérêts vocationnels</b>	<b>4.7. Synthétiser sous forme de métaphore</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Modèle RIASEC</li><li>• Cartes d'activités et de professions</li><li>• Étudier les loisirs</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Métaphore de la boîte de chocolat</li><li>• Métaphore de l'achat des chaussures</li></ul>
<b>5.3. Identifier les compétences</b>	<b>5.3. Explorer la personnalité</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Analyse des compétences</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cartes d'adjectifs</li><li>• Questions sur le fonctionnement</li></ul>





Je manque d'information sur mes valeurs (ce qui est important pour moi).



Je manque d'information sur mes forces.



Je manque d'information sur le sens de ma vie, de mon travail ou de mes études.



Je peine à trouver un fil rouge à ma trajectoire de carrière.



<b>5.5. Identifier les forces de caractère</b>	<b>5.4. Identifier les valeurs</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• VIA Strengths Inventory</li><li>• Cartes de forces</li><li>• Utilisation au quotidien</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modèle de Schwarz</li><li>• Questions ouvertes</li></ul>
<b>5.7. Expliciter l'histoire de vie</b>	<b>5.6. Explorer le sens</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ligne de vie Entretien d'histoire de vie</li><li>• Pensée contre-factuelle</li><li>• Trames narratives</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentiment d'appartenance</li><li>• Buts existentiels</li><li>• Expériences de transcendance</li><li>• Sentiment de cohérence</li></ul>



J'ai de la peine à estimer la quantité d'information nécessaire pour faire un choix.



J'ai plusieurs questions sur les options pour lesquelles j'aimerais des réponses.



Je ne sais pas où trouver de l'information sur les métiers et les voies de formations.



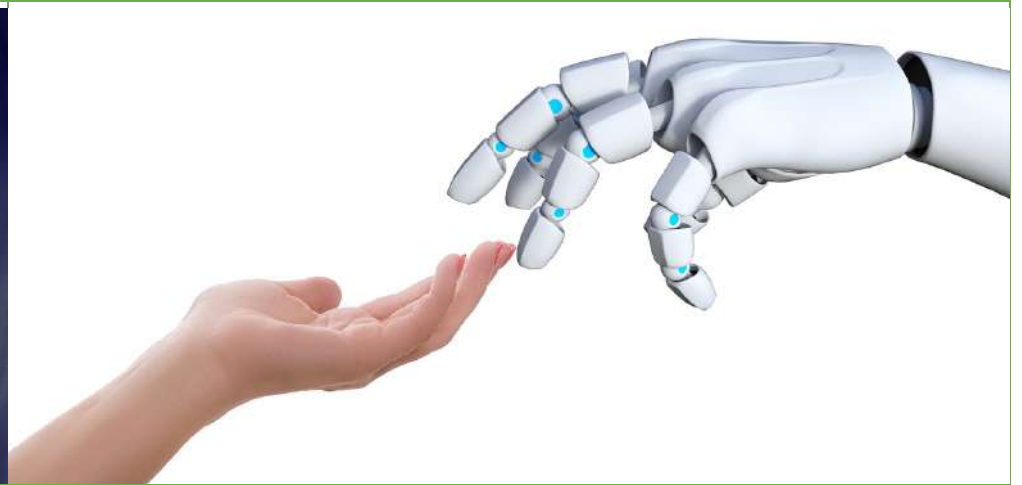
Je ne sais pas comment évaluer la qualité des informations que j'ai à disposition.

<b>6.2. Transmettre de l'information</b>	<b>6.1. Identifier les lacunes et les représentations irréalistes</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Demander-donner-demander</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Matrice degré d'information × conscience</li><li>• Informations supplémentaires</li><li>• Syndrome du pélican</li><li>• Matrice réalisme × conscience</li></ul>
<b>6.4. Favoriser l'évaluation critique et objective des informations</b>	<b>6.3. Indiquer les sources d'information</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Évaluer la qualité et la pertinence</li><li>• Métaphore de l'enquête</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adapter les sources aux étapes du processus</li><li>• Information sur Internet</li><li>• Stages et journées de découverte</li></ul>





Je manque d'information sur les métiers existants et leurs caractéristiques.



Je me demande à quoi ressembleront les métiers dans le futur.



Je manque d'information sur les filières de formation.



J'hésite entre beaucoup d'options : tout m'intéresse !

<p>6.6. Explorer les métiers du futur</p>	<p>6.5. Explorer les métiers existants et leurs caractéristiques</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Susciter l'imagination</li><li>• Consulter les prévisions</li><li>• Logique d'exécution</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modèle RIASEC</li><li>• Caractéristiques des métiers</li><li>• Représentation versus réalité</li></ul>
<p>7.1. Déconstruire l'attrait simultané pour de multiples options</p>	<p>6.7. Présenter les systèmes de formation</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Le syndrome du colibri</li><li>• Confronter aux descriptifs</li><li>• Notion de préférence</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Schéma officiel</li><li>• Schéma du pays d'origine</li><li>• Critères à considérer</li></ul>





Les métiers et/ou formations qui m'intéressent sont  
inaccessibles.



J'aimerais faire carrière dans mes activités de loisirs qui  
me passionnent.



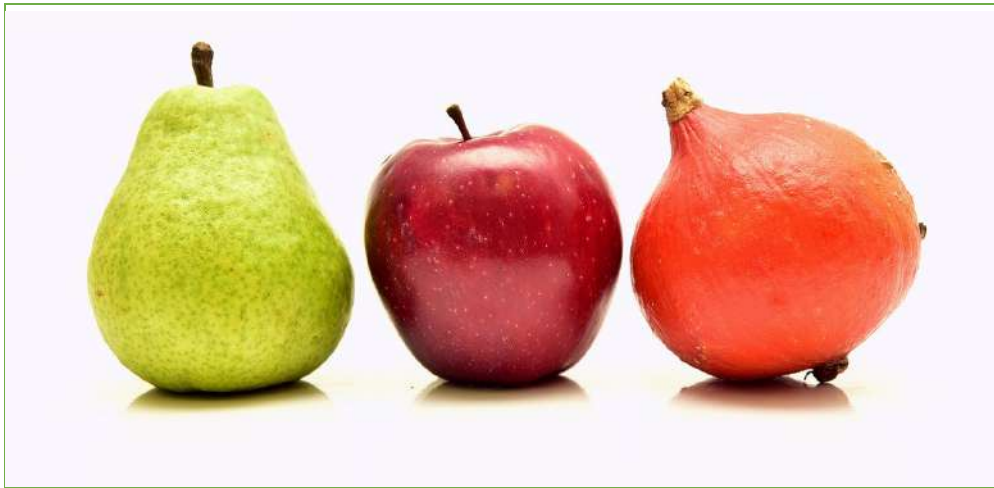
J'hésite à entreprendre une reconversion  
professionnelle.



Je pense que je devrais réfléchir à un plan de secours,  
mais cela m'ennuie.



<b>7.3. Faciliter le compromis à l'égard des loisirs</b>	<b>7.2. Faciliter le compromis entre le rêve et réalité</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Scénarios de conciliation</li><li>• Faciliter le compromis</li><li>• Amplifier la motivation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guider la découverte des contraintes</li><li>• Guider la recherche d'alternatives</li></ul>
<b>7.5. Explorer l'ambivalence à l'égard du plan de secours</b>	<b>7.4. Explorer l'ambivalence lors des reconversions professionnelles</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Raisons de ne pas le faire</li><li>• Amplifier l'importance et la confiance</li><li>• Scénario hypothétique</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balance décisionnelle</li><li>• Identifier les compétences, les forces et les valeurs</li><li>• Job crafting</li><li>• Rechercher des alternatives</li></ul>



J'hésite entre plusieurs options qui ont toutes des avantages et des inconvénients.



J'ai de la peine à évaluer l'ensemble des options qui s'offrent à moi.



J'ai l'impression que toutes les portes sont ouvertes.



Je suis influencé·e par les choix professionnels des membres de ma famille.

<b>7.7. Explorer les options / versants de l'ambivalence</b>	<b>7.6. Explorer l'ambivalence entre plusieurs options</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Chapeaux de la réflexion</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balance décisionnelle</li><li>• Quatre coins de la pièce</li><li>• Tirage au sort</li></ul>
<b>8.2. Identifier les influences familiales</b>	<b>8.1. Mettre à jour les sources d'influences</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Métiers des parents</li><li>• Génogramme de carrière</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier les influences présentes</li><li>• Identifier les influences passées et futures</li></ul>





Il me semble que mes perspectives de choix sont limitées par les attentes de mes proches.



J'aimerais trouver un équilibre entre les différentes sphères de ma vie.



Il me semble que mes perspectives sont limitées par des contraintes qui sont hors de ma portée.



Je ne maîtrise pas les codes culturels de mon contexte actuel ou de celui auquel je me destine.

<b>8.4. Concilier les sphères de vie</b>	<b>8.3. Expliciter les attentes familiales</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rôles de vie et formes identitaires subjectives</li><li>• État des lieux de l'utilisation du temps</li><li>• Agencement idéal des activités</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Attentes familiales perçues</li><li>• Techniques d'entretien systémiques</li></ul>
<b>8.6. Aborder les différences culturelles</b>	<b>8.5. Réagir aux contraintes structurelles</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Modèle d'Hofstede</li><li>• Sensibilité culturelle</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Volition de travail</li><li>• Rappeler la possibilité de choix</li><li>• Liberté et responsabilité</li></ul>





J'ai de la peine à faire entendre et/ou respecter mes décisions.



Je m'attends à ce que mon choix de carrière m'apporte davantage de bien-être et de bonheur.



Je traverse souvent des hauts et des bas dans ma vie professionnelle.



Je traverse une période de transition très stressante et/ou déstabilisante.



<p><b>9.1. Poursuivre le « bonheur »</b></p>	<p><b>8.7. Enseigner l'affirmation de soi</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bilan du bien-être</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Méthode D.E.S.C.</li></ul>
<p><b>9.3. Réussir ses transitions</b></p>	<p><b>9.2. Accepter les cycles du changement</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Perception des transitions</li><li>• Croissance post-traumatique</li><li>• Facteurs protecteurs</li><li>• Modèle des 4S</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Métaphore des saisons</li></ul>



J'éprouve de la difficulté à planifier. Je rencontre sans cesse des imprévus.



J'ai peur de l'échec et/ou j'ai de la peine à m'en remettre.



J'ai tendance à fuir les problèmes. J'ai besoin de stratégies efficaces pour les gérer.



Je peine à concevoir ma trajectoire professionnelle comme quelque chose d'excitant.

<p style="text-align: center;"><b>9.5. Gérer l'échec</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>9.4. Planifier les imprévus</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dédramatiser l'échec</li><li>• Valoriser l'échec</li><li>• Analyser l'échec</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Approche motivationnelle</li><li>• Objectifs « SMART-IES »</li><li>• Promptitude à la chance</li></ul>
<p style="text-align: center;"><b>9.7. Adopter un esprit d'aventure</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>9.6. Résoudre des problèmes</b></p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Métaphore du jeu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Évitement</li><li>• Recadrage cognitif</li><li>• Résolution de problème</li><li>• Intelligence émotionnelle</li><li>• Développer un plan d'action</li></ul>



**PAS DU TOUT**

**UN PEU**

**BEAUCOUP**

**Inventaire des Difficultés d'Orientation - Version Cartes**  
(IDO-C ; © S. Rochat, 2019)



Illustrations : [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) (CC0)

Les codes au verso réfèrent aux chapitres du livre qui proposent des interventions possibles.

