

Inventaire des Difficultés d'Orientation

(IDO ; © S. Rochat, 2019 )

Nom :

Date :

Prénom :

Ce questionnaire a pour but de permettre de mieux comprendre les difficultés que vous rencontrez pour vous orienter. Ci-dessous, vous trouverez plusieurs affirmations sur le processus d'orientation professionnelle. Indiquez dans quelle mesure vous êtes d'accord avec elles (pas du tout, un peu ou beaucoup) en mettant une coche dans la case correspondante.

	Pas du tout	Un peu	Beaucoup
1. Mon objectif professionnel n'est pas clair, je ne sais pas dans quelle direction aller.			
2. Mon objectif de carrière n'est pas important, je ne vois pas l'intérêt d'aller dans cette direction.			
3. Mon objectif de carrière n'est pas prioritaire, j'ai d'autres buts à atteindre en ce moment.			
4. Je doute de mes capacités à atteindre mon objectif.			
5. Mon environnement ne soutient pas mes efforts pour atteindre mon objectif.			
6. J'ai de la peine à démêler les émotions que je ressens vis-à-vis de mon objectif.			
7. J'ai tendance à remettre à plus tard les tâches que je dois effectuer.			
8. J'ai tendance à me montrer pessimiste et à envisager le pire.			
9. Je doute de ma valeur et j'ai tendance à me blâmer pour mes manquements.			
10. J'ai peur de me tromper et de faire un mauvais choix.			
11. J'ai peur de l'incertitude qui entoure mon choix et ses conséquences.			
12. Je suis anxieux-se à l'idée de devoir faire un choix.			
13. J'ai tendance à éprouver de la crainte et de l'anxiété dans beaucoup de situations.			
14. Je redoute les conséquences que mon choix pourrait avoir sur l'équilibre de ma famille.			
15. Le choix d'une profession est très important, car c'est une décision pour la			

Inventaire des Difficultés d'Orientation

	Pas du tout	Un peu	Beaucoup
vie.			
16. Le travail est la chose la plus importante dans la vie.			
17. Au final, ce sont surtout le hasard et la chance qui mènent au choix d'un métier ou d'une filière de formation.			
18. Le ou la psychologue en orientation saura me dire quelle voie est faite pour moi.			
19. Les tests et les questionnaires peuvent révéler l'option qui est la meilleure pour moi.			
20. Mes proches sont les mieux placés pour dire quelle voie me correspond le mieux.			
21. Il y a des métiers pour les filles et d'autres pour les garçons.			
22. Le prestige d'un métier ou d'une formation est très important.			
23. Je manque d'information sur la manière de développer ma carrière tout au long de ma vie.			
24. Je manque d'information sur les étapes à suivre lors d'un choix professionnel.			
25. Je manque d'information sur les aspects à prendre en compte lors d'un choix professionnel.			
26. Je manque d'information sur la manière de combiner les informations lors du choix de carrière.			
27. Je ne comprends pas la nécessité d'explorer plusieurs options avant de s'engager dans une voie.			
28. Je ne sais pas s'il faut privilégier la raison ou les émotions lors d'un choix professionnel.			
29. J'ai de la peine à avoir une vision d'ensemble du processus de choix.			
30. Je manque d'information sur mes intérêts (ce qui me plaît).			
31. Je manque d'information sur mes compétences (ce pour quoi je suis doué-e).			
32. Je manque d'information sur ma personnalité (mes caractéristiques).			
33. Je manque d'information sur mes valeurs (ce qui est important pour moi).			
34. Je manque d'information sur mes forces.			
35. Je manque d'information sur le sens de ma vie, de mon travail ou de mes études.			
36. Je peine à trouver un fil rouge à ma trajectoire de carrière.			
37. J'ai de la peine à estimer la quantité d'information nécessaire pour faire un choix.			
38. J'ai plusieurs questions sur les options pour lesquelles j'aimerais des réponses.			
39. Je ne sais pas où trouver de l'information sur les métiers et les voies de formations.			

Inventaire des Difficultés d'Orientation

	Pas du tout	Un peu	Beaucoup
40. Je ne sais pas comment évaluer la qualité des informations que j'ai à disposition.			
41. Je manque d'information sur les métiers existants et leurs caractéristiques.			
42. Je me demande à quoi ressembleront les métiers dans le futur.			
43. Je manque d'information sur les filières de formation.			
44. J'hésite entre beaucoup d'options : tout m'intéresse !			
45. Les métiers et/ou formations qui m'intéressent sont inaccessibles.			
46. J'aimerais faire carrière dans mes activités de loisirs qui me passionnent.			
47. J'hésite à entreprendre une reconversion professionnelle.			
48. Je pense que je devrais réfléchir à un plan de secours, mais cela m'ennuie.			
49. J'hésite entre plusieurs options qui ont toutes des avantages et des inconvénients.			
50. J'ai de la peine à évaluer l'ensemble des options qui s'offrent à moi.			
51. J'ai l'impression que toutes les portes sont ouvertes.			
52. Je suis influencé-e par les choix professionnels des membres de ma famille.			
53. Il me semble que mes perspectives de choix sont limitées par les attentes de mes proches.			
54. J'aimerais trouver un équilibre entre les différentes sphères de ma vie.			
55. Il me semble que mes perspectives sont limitées par des contraintes qui sont hors de ma portée.			
56. Je ne maîtrise pas les codes culturels de mon contexte actuel ou de celui auquel je me destine.			
57. J'ai de la peine à faire entendre et/ou respecter mes décisions.			
58. Je m'attends à ce que mon choix de carrière m'apporte davantage de bien-être et de bonheur.			
59. Je traverse souvent des hauts et des bas dans ma vie professionnelle.			
60. Je traverse une période de transition très stressante et/ou déstabilisante.			
61. J'éprouve de la difficulté à planifier. Je rencontre sans cesse des imprévus.			
62. J'ai peur de l'échec et/ou j'ai de la peine à m'en remettre.			
63. J'ai tendance à fuir les problèmes. J'ai besoin de stratégies efficaces pour les gérer.			
64. Je peine à concevoir ma trajectoire professionnelle comme quelque chose d'excitant.			

Grille de référence de l'IDO

Items	Interventions	Items	Interventions	Items	Interventions	Items	Interventions
1	Chap. 1.1	17	Chap. 3.3	33	Chap. 5.4	49	Chap. 7.6
2	Chap. 1.2	18	Chap. 3.4	34	Chap. 5.5	50	Chap. 7.7
3	Chap. 1.3	19	Chap. 3.5	35	Chap. 5.6	51	Chap. 8.1
4	Chap. 1.4	20	Chap. 3.6	36	Chap. 5.7	52	Chap. 8.2
5	Chap. 1.5	21	Chap. 3.7	37	Chap. 6.1	53	Chap. 8.3
6	Chap. 1.6	22	Chap. 3.7	38	Chap. 6.2	54	Chap. 8.4
7	Chap. 1.7	23	Chap. 4.1	39	Chap. 6.3	55	Chap. 8.5
8	Chap. 2.1	24	Chap. 4.2	40	Chap. 6.4	56	Chap. 8.6
9	Chap. 2.2	25	Chap. 4.3	41	Chap. 6.5	57	Chap. 8.7
10	Chap. 2.3.	26	Chap. 4.4	42	Chap. 6.6	58	Chap. 9.1
11	Chap. 2.4	27	Chap. 4.5	43	Chap. 6.7	59	Chap. 9.2
12	Chap. 2.5	28	Chap. 4.6	44	Chap. 7.1	60	Chap. 9.3
13	Chap. 2.6	29	Chap. 4.7	45	Chap. 7.2	61	Chap. 9.4
14	Chap. 2.7	30	Chap. 5.1	46	Chap. 7.3	62	Chap. 9.5
15	Chap. 3.1	31	Chap. 5.2	47	Chap. 7.4	63	Chap. 9.6
16	Chap. 3.2	32	Chap. 5.3	48	Chap. 7.5	64	Chap. 9.7