

RECTO

<p>Inventaire des Difficultés d'Orientation - Version Cartes (IDO-C ; © S. Rochat, 2019)</p> <p>Les codes au verso réfèrent aux chapitres du livre qui proposent des interventions possibles.</p>	<p>PAS DU TOUT</p>
<p>UN PEU</p>	<p>BEAUCOUP</p>
<p>Mon objectif professionnel n'est pas clair, je ne sais pas dans quelle direction aller.</p>	<p>J'ai tendance à me montrer pessimiste et à envisager le pire.</p>
<p>Mon objectif de carrière n'est pas important, je ne vois pas l'intérêt d'aller dans cette direction.</p>	<p>Je doute de ma valeur et j'ai tendance à me blâmer pour mes manquements.</p>
<p>Mon objectif de carrière n'est pas prioritaire, j'ai d'autres buts à atteindre en ce moment.</p>	<p>J'ai peur de me tromper et de faire un mauvais choix.</p>

<p style="text-align: center;">I D O – C</p>	<p style="text-align: center;">I D O – C</p>
<p style="text-align: center;">I D O – C</p>	<p style="text-align: center;">I D O – C</p>
<p>2.1. Déconstruire la vision pessimiste</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flexibiliser la pensée • Nuancier de la pensée • Exercice des trois portes • Analyse pré-mortem 	<p>1.1. Clarifier le but</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dédramatiser • Explorer la métaphore • Typologie des buts • Inventaires d'indécision
<p>2.2. Augmenter l'estime de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto-compassion • Revers des défauts • Dream team • Modèles de rôles 	<p>1.2. Renforcer l'importance du but</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questions ciblées • Échelle d'importance • Dérouler les scénarios • Explorer l'écart avec les valeurs
<p>2.3. Déconstruire la peur de faire un mauvais choix</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dérouler les pires scénarios • Système immunitaire psychologique 	<p>1.3. Augmenter la priorité du but</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse des rôles de vie • Analyse des formes identitaires subjectives

RECTO

Je doute de mes capacités à atteindre mon objectif.	J'ai peur de l'incertitude qui entoure mon choix et ses conséquences.
Mon environnement ne soutient pas mes efforts pour atteindre mon objectif.	Je suis anxieux·se à l'idée de devoir faire un choix.
J'ai de la peine à démêler les émotions que je ressens vis-à-vis de mon objectif.	J'ai tendance à éprouver de la crainte et de l'anxiété dans beaucoup de situations.
J'ai tendance à remettre à plus tard les tâches que je dois effectuer.	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.	Je manque d'information sur la manière de développer ma carrière tout au long de ma vie.

<p>2.4. Affronter l'incertitude</p> <ul style="list-style-type: none"> • Logique d'effectuation • Sois possibles • Arborescence des décisions • Esprit d'aventure 	<p>1.4. Augmenter la confiance en soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Questions ciblées • Échelle de confiance • Explorer les réussites • Inventaires de qualités • Manifester sa confiance
<p>2.5. Diminuer l'anxiété liée au processus de choix</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exposition progressive • Méthode Marie Kondo 	<p>1.5. Augmenter la confiance dans son environnement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les obstacles et ressources • Carte du réseau de soutien • Demander de l'aide
<p>2.6. Gérer l'anxiété généralisée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cercle vicieux du stress • Recadrage des pensées • Recadrage des émotions • Recadrage postural 	<p>1.6. Clarifier les émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse fonctionnelle • Liste d'émotions • Intelligence émotionnelle
<p>2.7. Considérer les facteurs relationnels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hypothèses systémiques 	<p>1.7. Lutter contre la procrastination</p> <ul style="list-style-type: none"> • Changer de discours, de perspective, ou de nom • Rendre amusant • Associer un tiers • Augmenter la difficulté • Changer l'histoire
<p>4.1. Présenter les étapes du développement de carrière</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modèle centré sur l'espoir 	<p>3.1. Dédramatiser le caractère critique du choix</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trouver des contre-exemples • Replacer les choix dans la temporalité • Exercice des neuf vies

RECTO

<p>Le travail est la chose la plus importante dans la vie.</p>	<p>Je manque d'information sur les étapes à suivre lors d'un choix professionnel.</p>
<p>Au final, ce sont surtout le hasard et la chance qui mènent au choix d'un métier ou d'une formation.</p>	<p>Je manque d'information sur les aspects à prendre en compte lors d'un choix professionnel.</p>
<p>Le ou la psychologue en orientation saura me dire quelle voie est faite pour moi.</p>	<p>Je manque d'information sur la manière de combiner les informations lors du choix de carrière.</p>
<p>Les tests et les questionnaires peuvent révéler l'option qui est la meilleure pour moi.</p>	<p>Je ne comprends pas la nécessité d'explorer plusieurs options avant de s'engager dans une voie.</p>
<p>Mes proches sont les mieux placés pour dire quelle voie me correspond le mieux.</p>	<p>Je ne sais pas s'il faut privilégier la raison ou les émotions lors d'un choix professionnel.</p>

<p>4.2. Informer sur les étapes du choix professionnel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modèle de Parson • Modèle de Gati et Asher • Métaphore de l'entonnoir 	<p>3.2. Dédramatiser la centralité du travail</p> <ul style="list-style-type: none"> • Métaphore de l'amour
<p>4.3. Renseigner sur les composantes du choix</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modèle de l'ikigai • Aspects concrets 	<p>3.3. Redonner leur juste place à la chance et au destin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Coups de pouce à la chance • Tirage au sort
<p>4.4. Informer sur la manière de combiner les informations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Processus d'appariement 	<p>3.4. Recadrer l'aide professionnelle</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posture motivationnelle et paradoxale • Annoncer la couleur
<p>4.5. Présenter les processus d'exploration et d'engagement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modèle de Marcia 	<p>3.5. Recadrer le rôle des tests et des questionnaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Métaphore de la photographie • Posture paradoxale
<p>4.6. Clarifier le rôle des émotions et de la raison</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réhabiliter les émotions • Vivre des émotions positives 	<p>3.6. Redonner leur juste place aux proches</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posture paradoxale • Métaphore de l'amour

RECTO

<p>Il y a des métiers pour les filles et d'autres pour les garçons.</p>	<p>J'ai de la peine à avoir une vision d'ensemble du processus de choix.</p>
<p>Je manque d'information sur mes intérêts (ce qui me plaît).</p>	<p>J'ai de la peine à estimer la quantité d'information nécessaire pour faire un choix.</p>
<p>Je manque d'information sur mes compétences (ce pour quoi je suis doué·e).</p>	<p>J'ai plusieurs questions sur les options pour lesquelles j'aimerais des réponses.</p>
<p>Je manque d'information sur ma personnalité (mes caractéristiques).</p>	<p>Je ne sais pas où trouver de l'information sur les métiers et les voies de formations.</p>
<p>Je manque d'information sur mes valeurs (ce qui est important pour moi).</p>	<p>Je ne sais pas comment évaluer la qualité des informations que j'ai à disposition.</p>

<p>4.7. Synthétiser sous forme de métaphore</p> <ul style="list-style-type: none"> • Métaphore de la boîte de chocolat • Métaphore de l'achat des chaussures 	<p>3.7. Questionner les stéréotypes (de genre) sur les métiers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trouver des contre-exemples • Mettre à jour les stéréotypes de genre
<p>6.1. Identifier les lacunes et les représentations irréalistes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Matrice degré d'information × conscience • Informations supplémentaires • Syndrome du pélican • Matrice réalisme × conscience 	<p>5.1. Clarifier les intérêts vocationnels</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modèle RIASEC • Cartes d'activités et de professions • Étudier les loisirs
<p>6.2. Transmettre de l'information</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demander-donner-demander 	<p>5.2. Identifier les compétences</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyse des compétences
<p>6.3. Indiquer les sources d'information</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adapter les sources aux étapes du processus • Information sur Internet • Stages et journées de découverte 	<p>5.3. Explorer la personnalité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cartes d'adjectifs • Questions sur le fonctionnement
<p>6.4. Favoriser l'évaluation critique et objective des informations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évaluer la qualité et la pertinence • Métaphore de l'enquête 	<p>5.4. Identifier les valeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modèle de Schwarz • Questions ouvertes

RECTO

Je manque d'information sur mes forces.	Je manque d'information sur les métiers existants et leurs caractéristiques.
Je manque d'information sur le sens de ma vie, de mon travail ou de mes études.	Je me demande à quoi ressembleront les métiers dans le futur.
Je peine à trouver un fil rouge à ma trajectoire de carrière.	Je manque d'information sur les filières de formation.
J'hésite entre beaucoup d'options : tout m'intéresse !	J'ai l'impression que toutes les portes sont ouvertes.
Les métiers et/ou formations qui m'intéressent sont inaccessibles.	Je suis influencé·e par les choix professionnels des membres de ma famille.

<p>6.5. Explorer les métiers existants et leurs caractéristiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modèle RIASEC • Caractéristiques des métiers • Représentation versus réalité 	<p>5.5. Identifier les forces de caractère</p> <ul style="list-style-type: none"> • VIA Strengths Inventory • Cartes de forces • Utilisation au quotidien
<p>6.6. Explorer les métiers du futur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Susciter l'imagination • Consulter les prévisions • Logique d'exécution 	<p>5.6. Explorer le sens</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentiment d'appartenance • Buts existentiels • Expériences de transcendance • Sentiment de cohérence
<p>6.7. Présenter les systèmes de formation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schéma officiel Schéma du pays d'origine • Critères à considérer 	<p>5.7. Expliciter l'histoire de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ligne de vie Entretien d'histoire de vie • Pensée contre-factuelle • Trames narratives
<p>8.1. Mettre à jour les sources d'influences</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifier les influences présentes • Identifier les influences passées et futures 	<p>7.1. Déconstruire l'attrait simultané pour de multiples options</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le syndrome du colibri • Confronter aux descriptifs • Notion de préférence
<p>8.2. Identifier les influences familiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Métiers des parents • Génogramme de carrière 	<p>7.2. Faciliter le compromis entre le rêve et réalité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guider la découverte des contraintes • Guider la recherche d'alternatives

RECTO

J'aimerais faire carrière dans mes activités de loisirs qui me passionnent.	Il me semble que mes perspectives de choix sont limitées par les attentes de mes proches.
J'hésite à entreprendre une reconversion professionnelle.	J'aimerais trouver un équilibre entre les différentes sphères de ma vie.
Je pense que je devrais réfléchir à un plan de secours, mais cela m'ennuie.	Il me semble que mes perspectives sont limitées par des contraintes qui sont hors de ma portée.
J'hésite entre plusieurs options qui ont toutes des avantages et des inconvénients.	Je ne maîtrise pas les codes culturels de mon contexte actuel ou de celui auquel je me destine.
J'ai de la peine à évaluer l'ensemble des options qui s'offrent à moi.	J'ai de la peine à faire entendre et/ou respecter mes décisions.

<p>8.3. Expliciter les attentes familiales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Attentes familiales perçues • Techniques d'entretien systémiques 	<p>7.3. Faciliter le compromis à l'égard des loisirs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Scénarios de conciliation • Faciliter le compromis • Amplifier la motivation
<p>8.4. Concilier les sphères de vie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rôles de vie et formes identitaires subjectives • État des lieux de l'utilisation du temps • Agencement idéal des activités 	<p>7.4. Explorer l'ambivalence lors des reconversions professionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balance décisionnelle • Identifier les compétences, les forces et les valeurs • Job crafting • Rechercher des alternatives
<p>8.5. Réagir aux contraintes structurelles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Volition de travail • Rappeler la possibilité de choix • Liberté et responsabilité 	<p>7.5. Explorer l'ambivalence à l'égard du plan de secours</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raisons de ne pas le faire • Amplifier l'importance et la confiance • Scénario hypothétique
<p>8.6. Aborder les différences culturelles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modèle d'Hofstede • Sensibilité culturelle 	<p>7.6. Explorer l'ambivalence entre plusieurs options</p> <ul style="list-style-type: none"> • Balance décisionnelle • Quatre coins de la pièce • Tirage au sort
<p>8.7. Enseigner l'affirmation de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Méthode D.E.S.C. 	<p>7.7. Explorer les options / versants de l'ambivalence</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chapeaux de la réflexion

RECTO

<p>Je m'attends à ce que mon choix de carrière m'apporte davantage de bien-être et de bonheur.</p>	<p>J'ai peur de l'échec et/ou j'ai de la peine à m'en remettre.</p>
<p>Je traverse souvent des hauts et des bas dans ma vie professionnelle.</p>	<p>J'ai tendance à fuir les problèmes. J'ai besoin de stratégies efficaces pour les gérer.</p>
<p>Je traverse une période de transition très stressante et/ou déstabilisante.</p>	<p>Je peine à concevoir ma trajectoire professionnelle comme quelque chose d'excitant.</p>
<p>J'éprouve de la difficulté à planifier. Je rencontre sans cesse des imprévus.</p>	<p>Le prestige d'un métier ou d'une formation est très important.</p>

<p>9.5. Gérer l'échec</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dédramatiser l'échec • Valoriser l'échec • Analyser l'échec 	<p>9.1. Poursuivre le « bonheur »</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bilan du bien-être
<p>9.6. Résoudre des problèmes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Évitement • Recadrage cognitif • Résolution de problème • Intelligence émotionnelle • Développer un plan d'action 	<p>9.2. Accepter les cycles du changement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Métaphore des saisons
<p>9.7. Adopter un esprit d'aventure</p> <ul style="list-style-type: none"> • Métaphore du jeu 	<p>9.3. Réussir ses transitions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perception des transitions • Croissance post-traumatique • Facteurs protecteurs • Modèle des 4S
<p>3.7. Questionner les stéréotypes (de prestige) sur les métiers</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exercice des sois possibles • S'informer plus en détail 	<p>9.4. Planifier les imprévus</p> <ul style="list-style-type: none"> • Approche motivationnelle • Objectifs « SMART-IES » • Promptitude à la chance