

LA RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

Le stress et l'impression d'être submergé découlent souvent du fait que des problèmes réels n'ont pas été identifiés et réglés. Une résolution de problèmes efficace peut être réalisée suivant ces 5 étapes :

DÉFINISSEZ LE PROBLÈME

Avant de tenter de régler un problème, il importe de bien le définir. Parfois, cette seule étape permet de régler une bonne part du problème qui vous préoccupe. Séparez bien les problèmes et traitez-les un à la fois. Les questions suivantes peuvent vous aider à clarifier votre problème : Qu'est-ce qui vous dérange ? Quelle est la situation que vous voulez faire cesser ? Dans quel contexte ce problème apparaît-il (quand, où, comment, avec qui) ? Questionnez-vous aussi sur le but que vous souhaitez atteindre au terme de ce processus.

GÉNÉREZ DES SOLUTIONS

Cette étape consiste à dresser un inventaire, le plus large possible, des solutions au problème que vous avez identifié, sans juger pour l'instant leur valeur ou leur réalisme. Notez tout ce qui vous passe par l'esprit. Souvent, la solution se trouve dans une action que vous n'avez peut-être jamais envisagée.

CHOISISSEZ UNE SOLUTION

Après avoir formulé toutes vos idées, il est temps de passer à la prise de décision. Souvent, la solution réside dans une combinaison de plusieurs éléments de solution. **Pesez le pour et le contre** des options et la **faisabilité** de celles-ci. Procédez par **élimination**. Ne laissez pas la peur de vous tromper bloquer votre processus.

APPLIQUEZ LA SOLUTION CHOISIE

Décidez des étapes à accomplir afin d'appliquer votre solution et **prenez à l'action** ! Il n'est pas nécessaire d'être certain(e) qu'il s'agit de LA bonne solution avant de l'essayer. Les meilleures solutions du monde ne régleront rien si vous ne les appliquez pas ! Ne laissez pas vos peurs ou appréhensions vous paralyser. Prendre une décision entraîne certaines conséquences, mais il est souvent possible de les évaluer en bonne partie. Surtout, n'oubliez pas que passer à l'action amène souvent un sentiment de satisfaction et augmente votre confiance en vous.

ÉVALUEZ LES SOLUTIONS APPLIQUÉES

Laissez-vous un peu de temps pour voir si le problème est vraiment réglé. Vous sentez-vous soulagé(e) ? Votre objectif est-il atteint ? Prenez une minute pour identifier ce que vous en retenir. Si, au contraire, le problème persiste après quelques temps, reprenez chacune des étapes de la résolution de problèmes. Des solutions nouvelles pourront être trouvées.

[Voir la grille de résolution de problèmes au verso](#)

TECHNIQUES DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES

<p>Définissez le problème Décrire de façon claire et précise le problème. S'il y en a plus d'un, en faire une liste et les classer en ordre d'importance.</p>	<p>Générez des solutions Écrire toutes les solutions qui vous passent à l'esprit sans les évaluer.</p>	<p>Choisissez une solution Évaluer chaque solution en faisant ressortir leurs avantages et leurs inconvénients, à court, moyen et long termes. En choisir une ou plusieurs qui pourront s'associer.</p>	<p>Appliquez la solution choisie Faire un plan d'action en déterminant les différentes étapes à suivre pour passer à l'action !</p>	<p>Évaluez les solutions appliquées Prendre le temps de regarder si le problème est vraiment réglé, si vous êtes soulagé(e), si vos objectifs sont atteints.</p>