

# La résolution de problème

## Qu'est-ce que la résolution de problème?

Lorsqu'on se sent dépassé par ce qui peut paraître comme une montagne de problèmes, il existe une façon simple de retrouver un sentiment de contrôle et d'efficacité : la résolution de problèmes. Il s'agit essentiellement de décortiquer votre problème en plus petites parties et de choisir, un à la fois, les «blocs» que vous aimeriez solutionner, par ordre de priorité en fonction de vos besoins. Ci-dessous, les 4 étapes de cette technique.

### 1. DÉFINIR LE PROBLÈME ET LES BESOINS SOUS-JACENTS : Quel problème souhaitez-vous travailler en premier?

Si vous faites faces à plusieurs problèmes, demandez-vous : Qu'est-ce qui me dérange le plus en ce moment? Est-ce qu'il y a quelque chose dont je devrais m'occuper en priorité? Est-ce qu'il y a quelque chose qui est présentement en train de s'aggraver? Avec quoi je me sens le plus confortable pour commencer? Définissez le problème clairement. Si c'est un problème complexe, décortiquez-le en plusieurs parties et choisissez un «bloc» sur lequel vous voulez travailler en premier.

---

---

---

### 2. SE FIXER UN OBJECTIF : Quel(s) besoin(s) cherchez-vous à combler? Qu'est-ce que vous souhaitez? Qu'est-ce que vous espérez qui se produise?

---

---

---

### 3. «BRAINSTORM» : Quelles sont les façons possibles d'atteindre votre objectif? Essayez de trouver 5 à 10 façons d'y parvenir. Allez-y avec tout ce qui vous vient en tête comme possibilités.

---

---

---

### 4. CHOISIR LA MEILLEURE OPTION ET PASSER À L'ACTION : Identifiez la meilleure combinaison parmi les options que vous avez trouvées. Faites-vous un plan et engagez-vous à le mettre en action dans les jours qui viennent.

---

---

---

- Se calmer, s'apaiser pour être capable de penser!
- Définir, préciser, décortiquer le problème
- Agir sur les parties que l'on peut contrôler

- «Je veux...»
- «J'ai besoin de...»
- «J'ai peur que...»
- «Je n'en peux plus de...»

- Solutions qui s'inspirent de ce qui fonctionne présentement ou qui a fonctionné dans le passé
- Façons de changer la situation

- Peser le pour et le contre des options envisagées.
- Solutions pratiques, réalisables, réalistes et bénéfiques.
- Visualiser les obstacles possibles.
- Penser à l'aide ou aux ressources nécessaires