

LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES

LES ÉTAPES

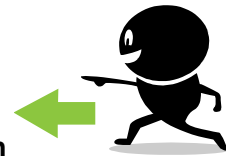
1. Situer le problème

- Il faut tout d'abord faire l'analyse de tout ce qui est pertinent par rapport au problème. Ex. l'ampleur du problème, depuis combien de temps le problème est présent, l'importance accordée au problème, ce que le problème te fait vivre, qui est impliqué dans le problème, etc.
- Identifier ce que tu ressens. Ex. en quelles circonstances ou quelles situations éprouves-tu ces émotions?

2. Identifier les causes possibles

- Ne pas rechercher le « *pourquoi* » mais le « *quand* ».
- Établis une relation entre tes pensées et tes actions.

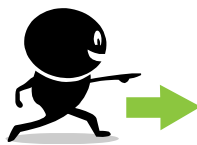
3. Examiner les solutions possibles ou les méthodes d'action



4. Choisir la meilleure solution à partir des questions suivantes :

- La solution est-elle réaliste?
- La solution produira-t-elle le résultat désiré?
- Ai-je oublié des obstacles?
- La solution est-elle plus pénible que le problème lui-même?

La prise de décision doit se faire en fonction des conséquences personnelles et sociales, à court et à long terme.



5. Passer à l'action

6. Comparer les progrès

7. Évaluer

- Viser une amélioration constante et progressive. Analyser les possibilités et établir des étapes raisonnables pour l'atteinte des objectifs.
- Même si tu n'arrives pas du premier coup à résoudre le problème, la première tentative produira des changements et t'enrichira d'une expérience et d'informations susceptibles de t'amener au succès lors de la prochaine tentative.
- Tu dois accepter la responsabilité de tes choix et être fier de ta persévérance et de tes efforts.