

# Technique de résolution de problèmes

Karim Benhsain, M.Ps., Psychologue

## 1-S'arrêter

Choisir un moment précis pour réfléchir sur ce problème. Déterminer à l'avance combien de temps vous aller y réfléchir (ex. 30 min, 15 min de pause, puis un autre 30 min). Ne pas dépasser ce temps. Réfléchir au problème sur une trop longue période de temps n'est pas avantageux.

## 2-Définir le problème

Qu'est-ce qui se passe? Si c'est un problème complexe, est-ce que je peux le décortiquer en plusieurs petits problèmes?

Qu'est-ce que j'aimerais? Qu'est-ce qui est important pour moi, quelles sont mes priorités? Qui est concerné? Qu'est-ce qui m'appartient dans ce problème? Qu'est-ce qui me dérange? Qu'est-ce qui m'empêche d'atteindre mon but? Comment je pourrais transformer le problème en défi ?

## 3- Liste de toutes les solutions

Sans juger ou censurer, écrivez TOUT ce qui vous passe par la tête.

(N'oubliez pas que même si ce n'est pas toujours possible de changer une situation, il est toujours possible de changer notre perception de cette situation).

## 4- Évaluer chaque solution

Quels sont les avantages et désavantages de chacune des solutions?

## 5- Choisir une solution

En se basant sur les avantages et les désavantages, choisissez celle qui vous paraît la plus avantageuse.

Vous pouvez utiliser un code pour vous aider (ex. : +++ , ++ , + , - , -- , ---).

N'oubliez pas que ce n'est peut-être pas CETTE solution qui va marcher mais que ça vaut quand même la peine de l'essayer.

## 6- Passer à l'action

Prendre la résolution de passer à l'action.

Déterminez les ressources nécessaires (de quoi j'ai besoin?) et « préparez le terrain ». Quelles sont les étapes pour réaliser mon plan?

Choisissez le moment précis d'appliquer la solution choisie et passez à l'action.

## 7- Évaluer l'efficacité

Quelles sont les conséquences de cette solution? Qu'est-ce qui a fonctionné? Pourquoi? Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné? Pourquoi?

## 8- Ne pas arrêter au premier essai

Choisir et appliquer une autre solution. Se rappeler que si la solution n'a pas fonctionné, ça ne veut pas dire qu'il n'existe aucune solution ou que je recommence à zéro. J'apprends de mes erreurs ! Il peut être très avantageux de reprendre le processus depuis la 5<sup>e</sup> étape et des fois même depuis la 2<sup>e</sup> étape...

## Règles générales :

- Transformer le « problème » en DÉFI
- Garder une attitude positive, ne pas se décourager
- Prendre son temps, prendre du recul
- Solutionner UN problème à la fois
- Ne pas dramatiser ou amplifier le problème
- Demander de l'aide
- Ne pas réfléchir à ses problèmes 24h / 24 et prendre le temps de se reposer