

Résolution de problème

Tous les jours nous devons résoudre des problèmes et vivre avec les conséquences de nos décisions. Cette méthode de résolution de problème en 7 étapes permet de diminuer le stress et les éventuelles conséquences négatives.

- 1) **Définissez le problème** : Décrivez le problème dans des termes précis et concrets.
- 2) **Élaborez des solutions** : Répertoriez toutes les solutions que vous pouvez imaginer, sans les juger. Faites un brainstorming le plus complet et créatif possible.
- 3) **Évaluez chacune des solutions** avec leurs aspects positifs et négatifs, leurs coûts (temps, argent...), leurs conséquences à court, moyen et long terme.
- 4) **Prenez une décision** : Comparez les solutions entre elles et choisissez en une, celle qui semble vous convenir le mieux.
- 5) **Exécutez la décision** : préparez son exécution: planification des tâches, échéancier et mise en place de la décision.
- 6) **Évaluez les résultats** : évaluez les résultats de la solution en fonction des objectifs et du problème de départ.
- 7) **Reprenez la résolution du problème** (facultatif): Faites un bilan, si les résultats obtenus sont insatisfaisants, recommencer le processus à la première étape en redéfinissant et en reformulant le problème non résolu.

Pratique de la résolution de problèmes

1. Définir le problème

.....
.....

2. Inventorier toutes les solutions possibles

.....
.....
.....

3. Évaluer les solutions

a) Les avantages et les désavantages

.....
.....

b) Les conséquences à court terme, à moyen terme, à long terme, pour soi, pour les autres

.....
.....

c) Les implications concrètes (argent, temps, etc.)

.....
.....

4. Prendre une décision

.....
.....

5. Exécution de la décision

.....
.....

6. Évaluer les résultats

.....
.....

7. Si les résultats obtenus sont insatisfaisants, recommencer le processus à l'étape 1 en redéfinissant et reformulant le problème non résolu.