

Technique de résolution de problèmes

1. **Stop** : On doit d'abord réaliser que l'on a un problème qui n'est pas facile à résoudre et mériter qu'on prenne un peu de temps pour bien y réfléchir. Trop souvent, on ne pense pas à utiliser la technique de résolution de problème.
2. **Attitude constructive** : Il est important d'adopter une orientation constructive face au problème. Il s'agit de voir le problème comme une occasion ou un défi plutôt que comme une menace. Les changements les plus utiles de notre vie surviennent souvent en réponse à un problème qui nous a permis de progresser.
3. **Définir le problème** : Tentez de définir le problème de façon aussi précise, concrète et délimitée que possible. Il est en effet très difficile de résoudre un problème vague ou une multitude de problèmes en même temps. S'il y a plusieurs problèmes, définissez-les bien, faites-en une liste en les classant par ordre décroissant de priorité en fonction de la gravité et de l'urgence de chacun. Commencez par le plus prioritaire.

4. **Objectifs :** Identifiez vos objectifs face au problème. Définissez des objectifs aussi concrets que possible. Quels seraient les signes concrets que l'objectif est atteint?

- 5. Solutions possibles :** Dressez la liste de toutes les solutions possibles qui vous viennent à l'esprit. Écrivez même celles qui vous semblent moins bonnes. **Ne pas évaluer** à ce stade. L'imagination est souvent bloquée parce qu'on cherche la solution parfaite et qu'aucune ne semble faire l'affaire.

N.B. : Il arrive souvent qu'on ait besoin d'informations complémentaires ou de suggestions, surtout pour compléter les étapes 5 et 6. N'hésitez pas à le faire, mais ne tardez pas trop.

[illegible]

6. **Avantages / inconvénients** : Dressez la liste des avantages et des inconvénients de chaque solution qui apparaît le moins réaliste. Nous vous suggérons de prendre une feuille différente pour chaque solution et de la diviser ainsi :

	Avantages	Inconvénients
À court terme		
À moyen terme		
À long terme		

7. **Choisir** : Choisir une ou plusieurs solutions. Bien **accepter les inconvénients** de la solution choisie et accepter de ne pas avoir les avantages des solutions qui ont été écartées. Comme il n'y a pas de solution parfaite, il est important d'accepter les inconvénients, sans quoi on risque de demeurer insatisfait quoi qu'on fasse.

8. **Obstacles, ressources** : Identifiez les obstacles à surmonter et les ressources nécessaires pour mettre en place la solution choisie.

Obstacles : _____

Ressources nécessaires : _____

9. **Plan d'action** : Déterminez les étapes par lesquelles vous devez passer pour appliquer la solution choisie. Faites un **plan détaillé**, avec un **échéancier précis et réaliste**. Veillez à ce que la première étape soit assez facile et **passez à l'action** rapidement et si possible immédiatement. Un premier pas même tout petit vous donnera le sentiment d'avoir « brisé la glace ».

	Étapes	Date
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6...		

Passez à l'action!

10. **Évaluation** : Évaluez les résultats après un délai raisonnable. Si nécessaire, appliquez à nouveau la technique.

Date d'évaluation des résultats : _____