GRILLE DE RÉSOLUTION DE PROBLÈME

Voir fiche G1

1. Prendre conscience du ou des problème(s)

STOP
On doit d'abord réaliser que l'on a un problème qui n'est pas facile à résoudre et qui mérite 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.

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.

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 priorités en fonction de la gravité et de l'urgence de chacun. Commencez par le plus prioritaire.

_____

_____

_____

_____

2. Fixer un Objectif

Identifiez vos objectifs face au problème. Définissez des objectifs aussi concrets que possible (objectif SMART). Quels seraient les signes concrets que l'objectif est atteint?

_____

_____

_____

_____

_____

3. Explorer les solutions et en choisir une

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.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

Dressez la liste des avantages et des inconvénients de maximum **trois solutions** qui vous apparaissent le moindrement réalistes.

Vous pouvez les classer en conséquence à court, moyen et long terme pour plus de précision. Nous vous suggérons de prendre une feuille différente pour chaque solution et de la diviser ainsi :

	Avantages	**Inconvénients**
Solution 1 :		
Solution 2 :		
Solution 3 :		

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 quoiqu'on fasse. Quelle solution choisissez-vous ?



_____

_____

_____

_____

OBSTACLES ET RESSOURCES

Identifiez les obstacles à surmonter et les ressources nécessaires pour mettre en place la solution choisie.

Obstacles :_____

_____

_____

Ressources nécessaires :

_____

_____

_____

4. Déterminer un plan d'action (Où ? Quand ? Comment ? Avec qui ?)

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	Dates
1		
2		
3		

5. Passer à l'action et évaluer les résultats



PASSEZ À L'ACTION!



ÉVALUER LES RÉSULTATS

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

_____

_____

_____

Date d'évaluation des résultats : _____

Référence bibliographique

Goulet, J. (2005). *Technique de résolution de problème.* Montréal, Canada : Éditeur Jean Goulet – tccmontreal. Repéré à https://tccmontreal.files.wordpress.com/2015/08/rc3a9solution-de-problc3a8mes-jg.pdf

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre