

RÉSOLUTION DE PROBLÈME

1. Prendre conscience du ou des problèmes

- a) Reconnaître la présence d'un ou de plusieurs problèmes importants et le ou les définir.
- b) Décrire le ou les problèmes de façon précise et concrète.
- c) S'il y a plusieurs problèmes, en dresser la liste en commençant par le plus important en fonction de la gravité et de l'urgence.

Liste des problèmes :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

2. Adopter une attitude constructive.

- a) Le problème peut être considéré comme un défi plutôt que comme une menace.
- b) Le problème peut être une occasion de croissance.

3. Fixer des objectifs.

Se fixer des objectifs clairs, réalistes et limités.

Liste des objectifs :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

4. Chercher des solutions possibles.

Écrire spontanément toutes les solutions qui semblent bonnes ou moins bonnes sans les analyser immédiatement.

Liste des solutions :

- 1.
- 2.
- 3.

5. Considérer les avantages et les inconvénients des solutions.

- a) Énumérer les avantages, à court, à moyen et à long terme, des solutions trouvées au point 4.
- b) Énumérer les inconvénients, à court, à moyen et à long terme, des solutions trouvées au point 4.

Solution 1	Avantages	inconvénients
À court terme		
À moyen terme		
A long terme		

Solution 2	Avantages	inconvénients
À court terme		
À moyen terme		
À long terme		

6. Choisir une solution

Choisir une solution ou un ensemble de solutions.

7. Connaître les obstacles et les ressources

- a) Reconnaître les obstacles à surmonter :
- b) Trouver les ressources disponibles.

8. Déterminer un plan d'action.

- a) Produire un plan détaillé.
- b) Établir un échéancier réaliste et précis.
- c) Commencer par une étape facile.
- d) Passer à l'action le plus rapidement possible.

Liste des étapes

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

9. Passer à l'action et évaluer les résultats.