



LES ÉTAPES DE RÉOLUTION DE PROBLÈME

1. PREMIÈREMENT, RÉALISER QU'IL Y A UN PROBLÈME !

Avant tout, vous devez réaliser que vous êtes dans une situation où vous ne savez pas quoi faire. Prenez la décision d'utiliser la technique de résolution de problème.

2. CERNER LE PROBLÈME ET EN PRÉCISER LES DIFFÉRENTS ASPECTS

Décrivez le problème principal en quelques mots :

Décrivez en quoi ce problème perturbe les différents aspects de votre vie :

3. FAIRE LA LISTE DES SOLUTIONS ENVISAGEABLES

Décrivez ce que vous avez déjà tenté pour résoudre le problème :

Pensez à d'autres solutions, de la plus farfelue à la plus raisonnable, sans les évaluer pour l'instant : _____

4. ÉVALUER LES SOLUTIONS

Identifiez 2 ou 3 solutions intéressantes et analysez les avantages et les inconvénients de chacune (pour et contre):

Solutions	Avantages	Inconvénients

5. CHOISIR UNE SEULE SOLUTION

Identifiez la solution que vous souhaitez mettre à l'essai. Dressez la liste des ressources dont vous aurez besoin pour la réaliser : _____

6. APPLIQUER LA SOLUTION RETENUE

Fixer un moment précis pour passer à l'action :

7. ÉVALUER L'IMPACT DE LA SOLUTION

Faites un retour de la solution tentée : Êtes-vous satisfait des résultats ?
Avez-vous rencontré des difficultés ? Avez-vous fait des apprentissages ?

REPRENDRE LE PROCESSUS AU BESOIN