



## LES ÉTAPES DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES

### 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 problèmes.

### 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 été 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**