

RÉSOLUTION DE PROBLÈME

1- Définissez le problème.

Avant de tenter de régler un problème, il importe de bien le définir. Parfois, cette seule étape permet d'en arriver à modifier certaines perceptions et à régler une bonne part du problème qui vous préoccupe. Trouver des solutions à une difficulté qui demeure vague et confuse ou à plusieurs problèmes à la fois peut sembler décourageant. Assurez-vous de séparer les problèmes s'il y en a plusieurs. Afin de préciser la nature de la difficulté, posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui vous dérange ?
- Quelle est la situation que vous voulez faire cesser ?
- Dans quel contexte ce problème apparaît-il ? (quand ? où ? comment ? avec qui ?)
- Que ressentez-vous ?
- Est-ce bien votre problème ?

Questionnez-vous aussi sur le but que vous souhaitez atteindre au terme de ce processus. Quelle sera la situation, une fois ce problème résolu ?

2- Générez des solutions

Cette étape consiste à dresser un inventaire, le plus large possible, des solutions au problème que vous avez identifié, sans juger pour l'instant leur valeur ou leur réalisme. Souvent, la solution se trouve dans une action que vous n'avez peut-être jamais envisagée. Un autre risque est de porter un jugement trop rapide sur les idées qui vous viennent en tête et de rejeter des solutions originales, pouvant être constructives.

3- Choisissez une solution

Après avoir formulé toutes vos idées, il est temps de passer à la prise de décision. Souvent, la solution réside dans une combinaison de plusieurs éléments de solution. Pesez le pour et le contre des options et la faisabilité de celles-ci. Procédez par élimination.

Le processus de résolution de problèmes peut parfois être stoppé à cette étape : plutôt que de courir le risque de vous tromper, il peut être tentant de préférer ne rien choisir. Assurez-vous également de pouvoir mettre vous-même en œuvre la solution choisie, et de ne pas compter uniquement sur les autres.

4- Appliquez la solution choisie

Décidez des étapes à accomplir afin d'appliquer votre solution et... passez à l'action ! Il n'est pas nécessaire d'être certain, certaine qu'il s'agit de LA bonne solution avant de l'essayer. Les meilleures solutions du monde ne régleront rien si vous ne les appliquez pas !

Certains comportements ou certaines craintes (ex. : remise à plus tard, peur du jugement ou des critiques) peuvent vous faire hésiter à mettre en application la solution choisie. Il est important d'en prendre conscience. Prendre une décision entraîne certaines conséquences, mais il est souvent possible de les évaluer en bonne partie. Surtout, n'oubliez pas que passer à l'action amène souvent un sentiment de satisfaction et augmente votre confiance en vous.

5- Évaluez les solutions appliquées

Laissez-vous un peu de temps pour voir si le problème est vraiment réglé. Vous sentez-vous soulagé, soulagée ? Votre objectif est-il atteint ? Prenez une minute pour identifier ce que vous en retenir.

Si, au contraire, le problème persiste après quelques temps, reprenez chacune des étapes de la résolution de problèmes. Certains éléments peuvent vous apparaître sous un jour nouveau.