

Résoudre ses problèmes

Parfois, il ne faut pas seulement composer avec ses problèmes, il faut les surmonter. La majorité des gens pratiquent la résolution de problème tous les jours. C'est un processus qui se fait automatiquement pour la plupart des petites décisions du quotidien. Par exemple, lorsqu'il faut décider soit de se lever aussitôt que le réveille-matin sonne, soit d'appuyer sur le rappel de sonnerie et dormir dix minutes de plus, le pour et le contre nous viennent automatiquement à l'esprit. Nous gérons des problèmes importants de manière semblable. Par exemple : « J'ai une liste de tâches à effectuer avant la fin de la semaine. Comment tout faire avant



l'échéance? » Après avoir considéré toutes les stratégies possibles, nous en choisissons une. Si elle s'avère être inefficace, une autre stratégie

est mise en œuvre. Les personnes qui résolvent efficacement leurs problèmes maîtrisent les étapes de la définition du problème, de l'évaluation des solutions possibles, du choix final et de la mise en œuvre du plan. Parfois, suivre une méthode étape par étape pour identifier le problème, trouver des solutions et les appliquer peut rendre le processus de résolution de problème moins ardu.

Une méthode pour vous aider à résoudre vos problèmes est présentée ci-dessous étape par étape.

1. Identification et définition du problème

- Définissez le problème le plus clairement possible (p. ex. : Je n'ai pas assez d'argent pour payer mes factures.)
- Précisez le comportement, la situation, le moment et le contexte qui en font un problème (p. ex. : Je dois payer les factures du téléphone et de gaz, mais je n'ai pas assez d'argent pour les deux ce mois-ci.)

2. Chercher les solutions possibles

- Dressez une liste de toutes les solutions possibles sans penser pour le moment à leur qualité.
- Trouvez au moins 15 options, usez votre créativité et ne vous préoccupez pas de leur faisabilité. Si vous vous permettez de sortir

des sentiers battus, vous pourriez trouver une solution à laquelle vous n'auriez pas pensé.

3. Évaluer les options

- La prochaine étape est de réviser la liste et d'éliminer les options indésirables ou irréalistes.
- Organisez les solutions retenues en ordre de préférence.
- Évaluez ces dernières selon leurs avantages et inconvénients.

4. Choisir la solution

- Précisez qui agira.
- Précisez comment la solution sera mise en œuvre.
- Précisez quand la solution sera mise en œuvre (p. ex. : « Demain matin, je téléphonerai au fournisseur de gaz pour négocier le paiement du solde total le mois prochain. »)



5. Mettre en œuvre son choix

- Exécutez le plan comme prévu.

6. Évaluer le résultat

- Évaluez l'efficacité de la solution.
- Décidez si le plan doit être révisé ou si un nouveau plan résoudrait mieux le problème.
- Si vous êtes déçu du résultat, retournez à la deuxième étape pour choisir une nouvelle solution ou revoir la solution choisie, et répétez les autres étapes de la méthode.

Nous trouvons des solutions à nos problèmes tous les jours. Certains sont simples et faciles à résoudre, d'autres sont complexes et peuvent nous sembler accablants. Une option pour affronter nos difficultés est d'utiliser une méthode précise et systématique. Si vous n'avez pas très bien réussi à trouver des solutions par le passé, essayez celle-ci pour voir si elle vous est utile. Apprendre à résoudre ses problèmes efficacement minimisera votre niveau de stress dans la vie et améliorera votre bien-être dans l'ensemble. Essayez pour voir! N'oubliez pas que vous pouvez toujours demander de l'aide à votre médecin ou spécialiste de la santé mentale.

Centre for
Clinical
Intervention

Psychotherapy • Research • Training

