

Stratégie de résolution de problèmes

Si face à vos problèmes, vous avez souvent l'impression d'être coincé dans un labyrinthe, cet exercice est parfait pour vous.

Au lieu de vous laisser emporter par les ruminations et les scénarios catastrophes, établir une stratégie de résolution de problème peut vous aider à mieux comprendre les caractéristiques de votre problème, à mieux comprendre l'enjeu du problème, à faire l'inventaire de toutes les solutions, et à passer à l'action.

Tout d'abord, identifiez quel est le problème.

Si cela fait un moment que vous tournez votre problème dans tous les sens, il est possible que vous ayez perdu de vue l'origine du problème.

Commencez par décrire le problème le plus précisément possible.

Pour vous aider, identifiez les critères suivants :

- Qui ?
- Quoi ?
- Comment ?
- Où ?
- Quand ?
- Avec qui ?

Ensuite, cherchez à comprendre l'enjeu du problème et votre attitude.

Plus la situation est importante, plus il y a de chance que votre vision soit brouillée par vos ressentis et vos représentations.

Listez vos attentes vis-à-vis de cette situation. Autrement dit, quel est le résultat souhaité ?

Pourquoi est-ce important pour vous ?

Votre attitude est-elle productive face à ce problème ? Qu'est-ce vous avez essayé jusqu'à présent ?

Faites un brainstorming : énumérez toutes les solutions possibles.

Notez en suivant toutes les solutions qui vous viennent à l'esprit, des plus simples au plus complexes. Ne cherchez pas à juger votre production. Notez pour chacune des solutions les points forts et les inconvénients à court et long terme.

Brainstorming de solutions	Points forts		Inconvénients	
	Court terme	Long terme	Court terme	Long terme
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

Faites une pause. Profitez-en pour faire totalement autre chose.

Maintenant, revenez à votre liste.

Quelle solution vous paraît pertinente?

Écrivez-la :

Avant de passer à l'action, établissez un plan.

De quoi auriez-vous besoin pour mettre en place cette solution ?

Est-ce réalisable ? Pouvez-vous demander de l'aide à quelqu'un ?

Faites et évaluez le résultat.

Est-ce que vous avez obtenu le résultat attendu ?

Qu'est-ce qui était positif ?

Avec du recul et sans vous juger trop négativement, qu'auriez-vous pu faire différemment pour que cela se passe mieux ?

En fonction de votre évaluation de la situation, choisissez et mettez en place une autre solution si cela est nécessaire.