

Fiches d'information : Conseils pour la résolution de problèmes

Comment élaborer un plan et le mettre en œuvre

Pourquoi résoudre les problèmes ?

La résolution de problèmes permet de diviser des problèmes complexes en étapes plus petites et plus faciles à gérer. Il est alors plus facile de décider comment créer un plan d'action et ce qu'il faut faire en premier.

Ce processus peut être stressant. Si cela vous arrive, ramenez votre esprit au moment présent en utilisant la stratégie S.T.O.P.

(<https://canemerg-urgencecan.com/fr/pratique-s-t-o-p/>) :

- S – S'arrêter et prendre le temps de faire une pause.
- T – Tenter la respiration profonde
(<https://canemerg-urgencecan.com/fr/la-respiration-en-boite/>), ou calmez-vous en effectuant un exercice d'ancrage
(<https://canemerg-urgencecan.com/fr/pratique-lancrage/>).
- O – Observer ce qui se passe autour de vous et en vous.
- P – Procéder en pleine conscience. Posez-vous la question suivante : « Que puis-je faire maintenant pour essayer de résoudre ce problème ? »

Définir le problème

L'indécision survient souvent lorsque l'on ne comprend pas bien la situation. C'est pourquoi il est important de définir clairement le problème lorsqu'il se présente.

- Décomposez les gros problèmes en petits problèmes. Soyez précis.

- Concentrez-vous sur la résolution d'une partie du problème à la fois.
- Décidez à qui appartient le problème ! Nous prenons souvent en charge les problèmes des autres, il est donc important de se poser la question : Cette mauvaise chose m'arrive-t-elle à moi, ou est-ce le problème de quelqu'un d'autre ?

Fixer un objectif

Une fois que vous avez compris le problème, décidez ce que vous souhaitez qu'il se passe. La définition d'un objectif clair vous aidera à déterminer les mesures à prendre pour résoudre votre situation.

- Spécifique : Que ferez-vous exactement ?
- Mesurable : Comment saurez-vous que vous avez terminé ?
- Réalisable : Pouvez-vous vraiment le faire compte tenu de votre temps et de vos ressources ?
- Pertinent : Ce plan est-il en phase avec vos objectifs généraux ?
- Temps: Quand finirez-vous ?

Brainstorming

Pensez à autant de façons que possible d'atteindre votre objectif. Ne vous préoccupez pas de savoir si une idée est bonne ou mauvaise, réaliste ou non – pour l'instant, dressez la liste de tout ce qui vous vient à l'esprit.

Si cela est difficile, pensez à des personnes de confiance dans votre entourage et imaginez comment elles s'y prendraient.

Choisir la meilleure approche

Passez en revue les idées que vous avez trouvées lors du brainstorming. Pour chacune d'entre elles, posez-vous la question suivante :

- Quels sont les avantages et les inconvénients de cette option ?
- Combien de temps cela prendra-t-il ?

- Que pourrait-il se passer si je faisais cela ?

Lorsque vous avez terminé, examinez vos réponses et choisissez l'idée qui vous semble la plus utile.

Mettre votre plan en œuvre

Notez les étapes que vous avez choisies pour réussir. Vous êtes prêt. Commencez à travailler pour résoudre votre problème !