

Un exemple simple de mode résolution de problèmes



Voici un exemple de modèle de résolution de problèmes. Cette approche structurée aide à développer des compétences de résolution de problèmes, renforçant l'autonomie et la capacité à gérer des situations difficiles.

1. **Identification du problème** : Écrivez sur une feuille de papier ou dans votre journal émotionnel une situation inquiétante à venir.
2. **Génération d'options de solutions** : Listez différentes façons de résoudre la difficulté à venir.
3. **Évaluation des options** : Analysez les avantages et les inconvénients de chaque solution proposée, en tenant compte de leur faisabilité et de leur potentiel à réduire l'anxiété.
4. **Choix de la solution** : Sélectionnez la solution la plus adaptée, souvent celle qui semble la plus efficace tout en étant réalisable pour vous.
5. **Planification de l'implémentation** : Définissez des étapes concrètes pour mettre en œuvre la solution choisie.
6. **Suivi et ajustement** : Évaluez l'efficacité de la solution après une période définie, et ajuster le plan si nécessaire.