



À la recherche d'une solution

Lorsque tu es confronté à un problème, tu peux parfois être tenté d'accuser les autres d'être responsables de la situation, mais, crois-moi, il est bien plus utile d'utiliser ton énergie pour trouver une solution! Résoudre un problème n'est pas si compliqué si tu suis les quelques étapes que je te propose.

Étape 1

Nomme le problème: _____

Étape 2

Fais un remue-méninges pour dresser une liste de quelques solutions qui pourraient être intéressantes. Écris toutes celles qui te passent par la tête!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Étape 3

Reprends maintenant chaque solution trouvée et écris quels sont ses avantages et ses inconvénients.

SOLUTION 1

Avantages

Inconvénients

SOLUTION 2

Avantages

Inconvénients

SOLUTION 3

Avantages

Inconvénients

SOLUTION 4

Avantages

Inconvénients

SOLUTION 5

Avantages

Inconvénients

Étape 4

En te basant sur l'évaluation que tu as faite de chaque solution à l'étape 3, choisis maintenant celle qui te semble la meilleure!

La solution:



Maintenant,
c'est l'heure de
faire un plan!

Étape 5

Écris **quand**, **comment** et **avec qui** tu appliqueras la solution. C'est aussi le moment de penser aux obstacles que tu pourrais rencontrer, et à la manière de les surmonter!

- Quand est-ce que je vais appliquer ma solution ?

- Comment vais-je faire ?

- Est-ce que quelqu'un pourrait m'aider à mettre ma solution en place ? Si oui, qui ?

- Quels sont les obstacles que je pourrais rencontrer ? Est-ce qu'il y a des choses qui rendraient plus difficile la réussite de mon plan ?

- Comment est-ce que je pourrais surmonter ces obstacles s'ils se présentaient ?



Et puis ? Comment cela s'est-il déroulé ? Après avoir appliqué ta solution, il est important de faire un bilan en évaluant le résultat !

Le résultat de ma solution:

Est-ce que le problème est maintenant réglé ? Si oui, félicite-toi ! Tu as été génial ! Le problème n'est toujours pas réglé ? Peut-être as-tu oublié quelques détails lorsque tu as évalué les avantages et les inconvénients de toutes les solutions que tu avais trouvées. Pourrais-tu essayer une autre des solutions de ta liste ? Ne te décourage surtout pas ! Parfois, avant de trouver la bonne solution, il faut faire plusieurs tentatives, mais, pour chaque problème, il y en a une, parole d'Hipsy !

