

TECHNIQUE DE LA RÉOLUTION DE PROBLÈME

1. Définir le problème
2. Inventorier toutes les solutions possibles sans n'en censurer aucune même si elle semble déraisonnable ou imaginaire
3. Évaluer les solutions :
 - les avantages et les désavantages
 - les conséquences à court terme, à moyen terme, à long terme, pour soi, pour les autres
 - les implications concrètes (argent, temps) etc.
4. Prendre une décision (en générale, une combinaison de solutions ou un compromis plus qu'une solution parfaite)
5. Exécution de la décision
6. Évaluer les résultats
7. Si les résultats obtenus sont insatisfaisants, recommencer le processus à l'étape 1 en redéfinissant et en reformulant le problème non résolu

Michel Giroux psychologue

www.michelgiroux.net

Extrait de Jean Cottraux, *Psychothérapies cognitives des troubles de la personnalité*, Masson, 2006.