

# Façons de résoudre un problème

Il est important de se détendre avant d'essayer de résoudre un problème. Par exemple, quelques respirations profondes peuvent nous aider à penser de façon imaginative.



## Étape 1. Quel est le problème? Nomme-le.

- Qu'est-il arrivé?
- Comment réagis-tu?
- Est-ce que ça fonctionne?



## Étape 2. Jusqu'à quel point ça te dérange?

- Tracez le contour d'une main et numérotez les cinq doigts.
- Sur une échelle de 1 à 5, si 1 veut dire « pas du tout » et 5 « énormément », dis-moi à quel point le problème te dérange.
- Comment te sens-tu?

## Étape 3. Que pourrais-tu faire?

- Comment pourrais-tu régler le problème?
- Que pourrais-tu faire d'autre?
- Quelles autres solutions pourraient fonctionner?

## Étape 4. Qu'aimerais-tu essayer?

- Quelle solution choisiras-tu?
- Qu'est-ce qui pourrait arriver si tu appliquais cette solution?
- Est-ce que ça va améliorer ou aggraver la situation?

## Étape 5. (Plus tard) La solution a-t-elle bien fonctionné?

- Qu'est-il arrivé?
- Le problème a-t-il été réglé?
- Sinon, que peux-tu essayer d'autre?



[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org)

Nos enfants et le stress<sup>nc</sup> est un programme de la Fondation de psychologie du Canada



La Fondation de Psychologie du Canada  
Soutenir Les Parents | Rassembler Les Familles

Présenté par le



Groupe Financier Banque TD



Partenaire national