

Retrouver son entrain®



Canadian Mental
Health Association
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous



Overcoming Depression & Low Mood: A Five Areas Approach
Williams, C (2001/6) Hodder Arnold ISBN 978-0-340-90586-9
© Dr. C Williams (2001/6) www.fiveareas.com

Retrouver son entrain aujourd’hui®

**LES 7 ÉTAPES DE RÉSOLUTION
DE PROBLÈMES**

www.bouncebackbc.ca

1^{re} Étape : Identifier et bien définir le problème, puis le découper en petits morceaux. Choisir un premier objectif précis.

2^e Étape : Penser au plus grand nombre de solutions possibles pour atteindre votre but. Inclure des idées ridicules aussi.

3^e Étape : Examiner les avantages et désavantages de chaque solution possible.

4^e Étape : Choisir l'une des solutions. Cette solution doit être utile, claire et réaliste.

5^e Étape : Planifier les étapes à suivre pour réaliser la solution. Que ferez-vous et quand le ferez-vous? Est-il pratique et réalisable? Quels pourraient être les obstacles? S'il cela ne fonctionne pas parfaitement, apprenez-vous quand même des choses?

6^e Étape : Réaliser le plan. Noter (0-100%) vos pensées et inquiétudes. Rappelez-vous d'agir contre vos peurs.

7^e Étape : Étudier les résultats. Qu'avez-vous appris? Comment allez-vous appliquer ce que vous avez appris?