

# Retrouver son entraînement<sup>®</sup>



**Canadian Mental  
Health Association**  
*Mental health for all*

**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*



**Provincial Health  
Services Authority**  
*Province-wide solutions.  
Better health.*

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](http://www.fiveareas.com)

## Retrouver son entraînement aujourd'hui<sup>®</sup>

### LES 7 ÉTAPES DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES

[www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca)

**1<sup>re</sup> Étape :** Identifier et bien définir le problème, puis le découper en petits morceaux. Choisir un premier objectif précis.

**2<sup>e</sup> Étape :** Penser au plus grand nombre de solutions possibles pour atteindre votre but. Inclure des idées ridicules aussi.

**3<sup>e</sup> Étape :** Examiner les avantages et désavantages de chaque solution possible.

**4<sup>e</sup> Étape :** Choisir l'une des solutions. Cette solution doit être utile, claire et réaliste.

**5<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> Étape :** Réaliser le plan. Noter (0-100%) vos pensées et inquiétudes. Rappelez-vous d'agir contre vos peurs.

**7<sup>e</sup> Étape :** Étudier les résultats. Qu'avez-vous appris? Comment allez-vous appliquer ce que vous avez appris?