

La démarche de résolution de problème

Comme couple, vous faites quotidiennement de la résolution de problème, par exemple lors de travaux de rénovation, de la planification d'une sortie, de l'achat d'une voiture ou de la recherche d'un service.

C'est une démarche qui permet d'apporter des changements à une situation pratique et de répondre à vos besoins individuels et de couple. L'objectif de cette démarche est de trouver une solution gagnante-gagnante, c'est-à-dire qui vous convient à tous les deux.

Voici une illustration de la démarche pour vous aider à résoudre une difficulté ou un problème concret.



Plus de détails sur la démarche de résolution de problème...

1.	QUOI? Quelle est la situation difficile ou le problème que vous souhaitez améliorer?
2.	QUELS MOYENS avez-vous déjà essayés dans le passé?
3.	QUELS OBSTACLES pourriez-vous rencontrer dans cette démarche et comment les contourner?
4.	QUELS BÉNÉFICES seraient possibles pour vous deux suite à la résolution de la difficulté ou du problème?
5.	QUELLES RESSOURCES (personnelles et/ou familiales et/ou du milieu) pourraient vous aider?
6.	COMMENT s’y prendre? Quels moyens concrets pouvez-vous utiliser pour faciliter votre démarche?
7.	QUAND? Quel est le bon moment pour vous afin de faire cette démarche?

Si la difficulté ou le problème n’est pas réglé...

Vous êtes invités à retourner à 2 étapes soit **quelles ressources** (étape 5) et **comment s’y prendre autrement** (étape 6).

La résolution de problème est plus efficace si elle est:

- mise en pratique régulièrement
- appliquée ensemble et avec réalisme
- associée à des solutions variées pour trouver celle qui vous convient vraiment.



© Fotolia, 2010