

Étapes pour résoudre un problème

1- S'arrêter, se calmer, puis s'exprimer

- s'arrêter et se calmer pour mieux réfléchir avant d'agir;
- prendre conscience de ce qu'on ressent;
- décrire le problème.

2- Examiner les solutions possibles

- choisir un but positif;
- énumérer différentes solutions.

3- Estimer les conséquences de chaque solution

- réfléchir aux conséquences positives et négatives de chaque solution.

4- Choisir une solution et l'expérimenter

- choisir la solution qui apparaît la meilleure;
- se donner un plan d'action;
- expérimenter son plan;
- évaluer sa satisfaction face aux résultats;
- expérimenter une autre solution.