

Tableau de bord d'aide à la résolution de problème

1. Définition du problème

--

2. Conséquences du problème

3. Causes du problème

4. Mes marges de manœuvres et mes contraintes

Exemple : face au problème « mieux préparer mes partiels », dans la colonne « ne dépend pas de moi, je peux mettre « le sujet d'examen » ou « la sévérité du correcteur ». Alors que dans la colonne « Dépend de moi » : je peux m'entraîner avec des annales d'examen, me demander qu'est-ce que le professeur attend ou aime bien dans les types de réponses en fonction de ce que j'ai observé en cours, identifier si l'examen sera un QCM ou un sujet ouvert, adapter mes révisions en fonction du type d'examen etc...

Choses qui ne dépendent pas de moi Les contraintes	Choses qui dépendent de moi et sur lesquelles je peux agir

Souvent on focalise notre énergie sur les choses qui ne dépendent pas de nous ou que l'on ne peut pas contrôler en s'en plaignant ou en les ressassant. Comme nous ne pouvons pas les changer, nous vous proposons d'essayer de faire avec, même si ce n'est pas toujours facile, et surtout de réorienter votre attention et votre énergie vers ce que vous pouvez contrôler.

5. Lister toutes les solutions possibles.

Vous pouvez vous inspirer des tableaux précédents : (1) en trouvant des solutions aux causes identifiées et (2) en transformant les « choses qui dépendent de moi » en solutions.

6. Top 3 des solutions retenues

1.
2.
3.

7. Transformer LA solution retenue en une action la plus concrète possible (Où, Quand, Comment).

Exemple : la solution « réviser plus régulièrement » devient « réviser 10 minutes chaque soir à la BU »

--

Est-ce que cette action est :

- Réalisable et accessible** : je pense sincèrement que je peux les mettre en place, il ne s'agit pas d'un changement trop radical dans mes habitudes.
- Durable** : je me pense capable de la tenir dans la durée.

➔ Si ces deux cases ne sont pas cochées, trouver une solution plus accessible et durable. En effet, il vaut mieux avancer d'un petit pas durablement que de viser le pas de géant et ne pas le faire ou le tenir seulement une semaine.

Exemple : si je me fixe comme objectif de réviser tous les soirs 1h alors que j'ai pour habitude de le faire qu'en fin de semestre, il est préférable de se fixer comme objectif de relire ses cours 1 à 2 fois dans la semaine et simplement 10 minutes pour commencer.

8. Evaluation de l'action mise en œuvre

Avez-vous réussi à mettre en œuvre la solution ?	Qu'est ce qui m'a empêché de la mettre en œuvre ?	Quel effet cela a eu de mettre en œuvre ces actions ?	Conclusion, leçons tirées et prochaines actions pour continuer à résoudre le problème.