FICHE 65 · POUR LE PSYCHOLOGUE

Résoudre un problème pas à pas

Une méthode simple pour passer de l'inquiétude à l'action

OBJECTIF

Enseigner une méthode structurée de résolution de problèmes : définir le problème, générer des solutions, les évaluer, choisir, planifier, puis évaluer le résultat.

POUR QUI

Problèmes concrets qui génèrent de l'anxiété ou de la rumination ; sentiment d'impuissance.

DURÉE

20 min en séance ; mise en œuvre sur une à deux semaines

DÉROULÉ

1. Définissez le problème de façon précise et concrète (qui, quoi, quand).
2. Listez toutes les solutions possibles sans les juger (remue-méninges).
3. Évaluez avantages et inconvénients de chacune, puis choisissez-en une.
4. Planifiez les étapes, mettez en œuvre, puis évaluez et ajustez si besoin.

POINTS D'ATTENTION

> Un problème mal défini rend toutes les solutions floues : passez du temps sur l'étape 1. Si le problème n'a pas de solution (deuil, maladie), orientez vers l'acceptation.

RÉFÉRENCES

D'Zurilla, T. J. & Nezu, A. M. (2010). Problem-solving therapy. In K. S. Dobson (Ed.), Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies (3rd ed., pp. 197-225). Guilford.

Beck, J. S. (2020). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond (3rd ed.). Guilford.

NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 65 · FICHE À REMETTRE

Résoudre un problème pas à pas

Quand un problème tourne dans la tête, le mettre sur papier en étapes aide à passer à l'action. Avance une étape à la fois.

1. Le problème, précisément (qui, quoi, quand) : _____
2. Toutes les solutions possibles, même farfelues (dans le tableau).
3. Pour chacune, avantages et inconvénients. Je choisis : _____
4. Mes étapes, et quand je ferai le point : _____

Solution possible	Avantages	Inconvénients	Note /10

Comment ça s'est passé, et que faut-il ajuster ?

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification