



Régler les problèmes

Un moyen de vous aider à résoudre
vos problèmes

Livret « Step Up » adapté

J'aimerais
pouvoir voir
mes amis

Se disputer
avec d'autres
personnes

J'aimerais
pouvoir sortir
comme avant

J'aimerais
avoir plus
de choses
à faire

Je suis en
mauvaise
santé

Arrêtez
de me
harcéler

Je
m'ennuie

Je n'ai pas
assez
d'argent

Sentiment
de solitude



Régler les problèmes

On a tous des problèmes à régler. Chaque jour, il se passe quelque chose de nouveau. Ça peut être un petit problème, comme choisir des vêtements à porter. Ou ça peut être des problèmes plus importants, comme ne pas sortir pour voir ses amis et sa famille.

Le problème de James

James doit de l'argent à sa sœur. Il n'a pas d'argent à lui donner. Sa sœur sera en colère. C'est difficile de savoir quoi faire.

Chaque problème est différent. Certains problèmes sont faciles à régler. D'autres sont plus difficiles. Nos problèmes peuvent nous déprimer. Ce livret a pour but de vous aider à résoudre vos problèmes.

Types de problèmes

Avez-vous eu un de ces problèmes?

	Oui ✓	Non ✗
Se disputer avec un ami	✓	✗
Obtenir de l'aide quand vous ne vous sentez pas bien	✓	✗
Être harcelé	✓	✗
Être mis à l'écart	✓	✗
Avoir le sentiment que les gens ne vous écoutent pas	✓	✗
Problèmes d'argent	✓	✗
Quelque chose est brisé chez vous	✓	✗
Sentiment d'ennui	✓	✗
Sentiment de solitude	✓	✗

Comment régler vos problèmes?

Régler les problèmes

Avoir des problèmes peut nous déprimer. On peut apprendre à résoudre les problèmes en cinq étapes.

Essayez ces cinq étapes pour résoudre vos problèmes :

1. **Décider quel est le problème**
2. **Penser à quelques idées pour résoudre le problème**
3. **Choisir une idée**
4. **L'essayer et voir ce qui se passe**
5. **Vérifier si votre idée a fonctionné**

Ces cinq étapes peuvent aider à résoudre tous les problèmes.

Première étape : Choisir un problème

Quand on se sent déprimé
nos problèmes semblent plus importants.

Le problème semble difficile à résoudre tout seul. Demandez de l'aide à quelqu'un en qui vous avez confiance. Choisissez une personne à qui parler du problème. Ça peut être un membre de votre famille, un ami ou un travailleur. Expliquez le problème.

Examinons le problème de Sarah

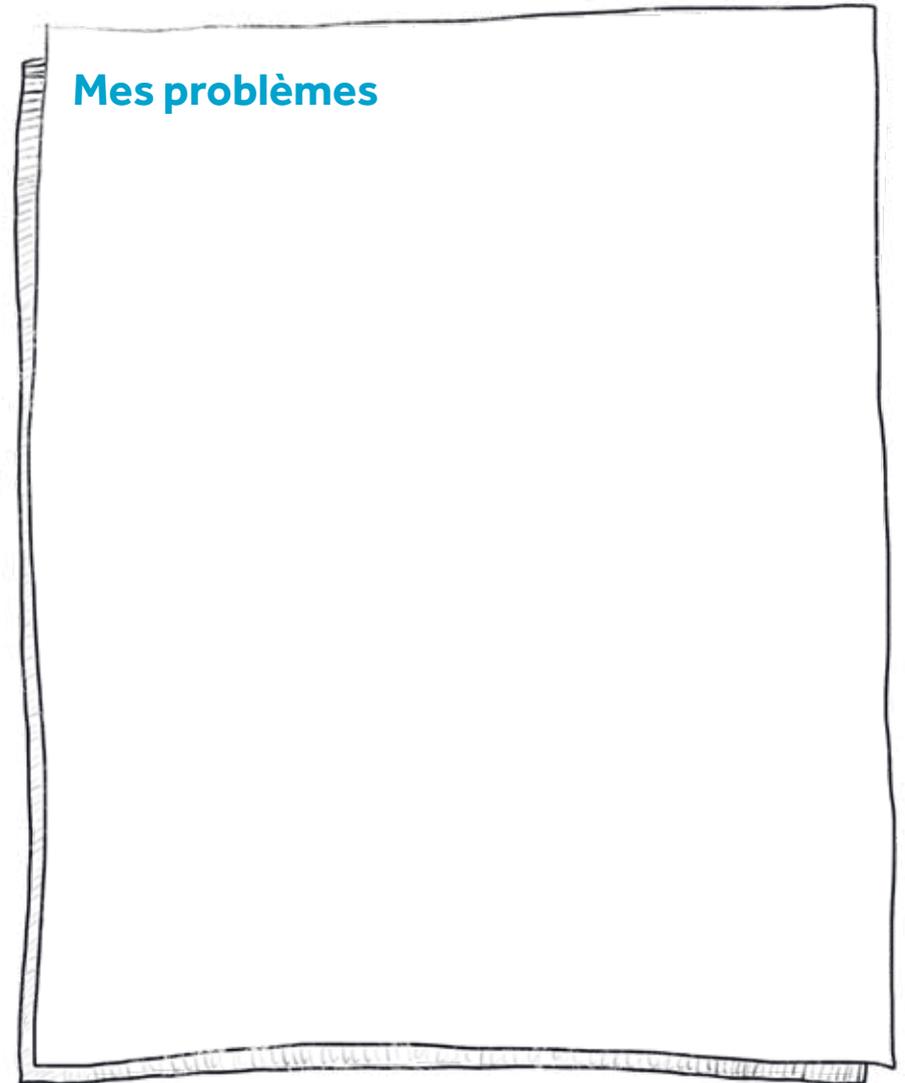
Avant le coronavirus, Sarah faisait du bénévolat trois fois par semaine dans une boutique solidaire. Elle n'a pas encore pu retourner à son travail. À cause des mesures d'éloignement physique, seuls quelques bénévoles ont été rappelés quand la boutique solidaire a réouvert. Sarah s'ennuie de ses amis de la boutique solidaire. Son club de dessin pendant la journée est toujours fermé à cause du coronavirus. Elle s'ennuie de ne pas avoir d'activités où aller. Elle fait la grasse matinée parce qu'elle n'a pas besoin de se lever le matin pour aller travailler. Elle déteste ne rien avoir à faire et finit par regarder la télévision pendant la plus grande partie de la journée.



À vous maintenant.

Quels sont les problèmes que vous avez maintenant? Écrivez-les ou dessinez-les dans le cadre ci-dessous.

Mes problèmes



Troisième étape : Choisir une idée à essayer

Parlez des idées. Quels sont les points positifs de chaque idée? Est-ce qu'il y a quelque chose qui rend une idée difficile?

Examinons à nouveau la situation de Sarah. Elle a écrit ce qu'elle pensait de chaque idée.

Idée	Bonnes choses	Choses difficiles
1. Demander à quelqu'un de m'appeler tous les matins à la même heure	Ça m'aidera à me lever le matin. Quelqu'un me parle tous les jours.	La personne pourrait oublier de me téléphoner.
2. Faire plus de cuisine	Amusant. J'aime manger de la bonne nourriture. Je pourrais manger plus sainement.	Plus de travail. Je dois être plus organisée.
3. Planifier des choses à faire chaque jour	Ça m'aide à organiser ma journée. Ça me donne des choses à faire tous les jours.	J'ai peut-être du mal à trouver des choses à faire. Je ne sais pas trop comment faire un plan.

À vous maintenant

Utilisez les cases ci-dessous pour noter les points positifs et négatifs de chacune de vos idées..

Idée	Bonnes choses	Choses difficiles

Choisissez l'idée qui vous semble la meilleure pour résoudre votre problème.

Cinquième étape : Est-ce que ça a marché?

N'oubliez pas de vérifier si votre idée a marché. Votre problème est-il réglé? Vous devriez vous sentir mieux si c'est le cas.

Comment Sarah s'en est-elle sortie?

Sarah et Julie se sont parlé au téléphone et ont créé ensemble un calendrier que Sarah doit suivre pendant la semaine. Elles ont planifié des choses à faire chaque jour. Sarah s'est sentie heureuse. Elle venait de faire le premier pas pour régler son problème.

Parfois, nos idées ne marchent pas. Ce n'est pas grave. L'important, c'est de continuer. Essayez une autre fois de régler votre problème. Comment Sarah a-t-elle réussi à continuer?

Sarah a eu du mal à respecter le calendrier. Certains jours, elle faisait encore la grasse matinée. Elle se rendormait après le coup de téléphone. Julie et Sarah en ont parlé. Elles ont décidé que ce serait mieux pour Sarah d'utiliser l'alarme de son téléphone pour se réveiller. Elle pourrait ensuite appeler Julie pour discuter.

Sarah et Julie ont aussi décidé qu'il y avait trop de choses dans le calendrier de Sarah. Sarah trouvait que c'était trop, et ça la troublait un peu. Elles ont donc créé un nouveau calendrier avec moins d'activités. Une fois que Sarah se sent plus en confiance par rapport à ces activités, elle pourra en ajouter d'autres.



Mon plan n'a pas marché

Parfois, nos idées ne marchent pas.
Ce n'est pas grave.

L'important, c'est de continuer. Essayez une autre fois de régler votre problème.

Si votre idée n'a pas marché, voyez si ces choses vous aident :

- ♥ Expliquez pourquoi l'idée n'a pas marché
- ♥ Essayez la même idée encore une fois, mais avec un nouveau plan
- ♥ Choisissez une autre idée dans votre liste d'idées
- ♥ Pensez à de nouvelles idées et faites une autre liste

Ça aide de diviser un problème difficile en petites parties. Utilisez les cinq étapes pour résoudre chaque partie. Revenez sur le problème que vous avez choisi. Pouvez-vous le diviser en plus petites parties?

Si votre plan n'a pas marché, écrivez votre nouveau plan.

Mon nouveau plan

Si votre plan a marché, écrivez ce que vous allez faire ensuite.



Le présent document a été adapté par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) pour être utilisé au Canada avec l'autorisation de l'Université de Glasgow.



Canada

Ce projet est financé par la composante Personnes handicapées du Programme de partenariats pour le développement social du gouvernement du Canada.



Ce livret a été publié par
l'Université de Glasgow

Illustrations © Heedi Design