

# COUNSELING

## STRATÉGIE RÉSOLUTION DE PROBLÈME



1

INVENTER VALORISER  
RÉUSSIR ACCOMPAGNER

### LES POSTULATS DU COUNSELING DE RÉSOLUTION DE PROBLÈME

- > C'est la personne qui **génère** avec l'aide du praticien du counseling **les solutions** qu'elle imagine
- > Le praticien du counseling\* **accompagne** la personne mais ne lui dicte aucune solution
- > Le praticien du counseling **répond aux questions et aux besoins** de la personne

### LES ATTITUDES ET TECHNIQUES

- > **Poser des questions ouvertes**
- > **Inviter la personne à s'exprimer** en se censurant le moins possible
- > **Solliciter** la personne activement
- > **Encourager**
- > **Valoriser**
- > **Accueillir** toutes les solutions

### QUI PERMETTENT À LA PERSONNE DE :

- > **Mobiliser ses ressources** internes et celles de son environnement
- > **Exprimer ses rêves, ses désirs, ses idées**
- > **Découvrir ses capacités créatives**
- > **Reprendre confiance** en elle-même
- > **Améliorer son sentiment d'auto-efficacité**

\* La forme masculine utilisée dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes, et ce dans le but d'alléger le texte.

# RÉSOLUTION DE PROBLÈME



## CLARIFICATION DU CONTEXTE DU PROBLÈME À RÉSOUDRE

- 1 - Quel est le problème que vous désirez résoudre en priorité ?
- 2 - Quelles autres personnes sont concernées par ce problème ?

Conjoint(e)                       Famille                       Proches  
 Collègues                       Manager                      Autre \_\_\_\_\_

## BRAINSTORMING SUR LES SOLUTIONS

- 3 - Inviter la personne à générer toutes les solutions qui lui viennent spontanément à l'esprit ou qu'elle a déjà imaginées.

*«Je vous propose qu'on liste le plus de solutions possibles sans vous préoccuper si elles sont ou non réalistes»*

<b>Solution 1</b>	
<b>Solution 2</b>	
<b>Solution 3</b>	
<b>Solution 4</b>	

- 4 - Quelles est la solution que vous préférez ?

Solution N° \_\_\_\_\_

- 5 - Quelle est selon vous la solution la plus réaliste ?

Solution N° \_\_\_\_\_

- 6 - Laquelle choisissez-vous entre ces deux solutions ?

Solution N° \_\_\_\_\_

# RÉSOLUTION DE PROBLÈME



## BESOINS COMPLÉMENTAIRES PAR RAPPORT À LA SOLUTION ET PROPOSITIONS ÉVENTUELLES DE L'ANTENNE

### 7 - De quoi avez-vous besoin par rapport à cette solution ?

INFORMATION	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
SOUTIEN	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
ACCORD À OBTENIR	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
EN PARLER AVEC D'AUTRES AYANT LA MÊME EXPÉRIENCE	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non

## PLAN D'ACTION

### 8 - Je vous propose de voir ensemble comment mettre en place cette solution :

QUI \_\_\_\_\_

QUOI \_\_\_\_\_

QUAND \_\_\_\_\_

OÙ \_\_\_\_\_

COMMENT \_\_\_\_\_

AVEC QUI \_\_\_\_\_

Les Fiches supports et outils de counseling  
ont été élaborés à partir de notre expertise et expérience en counseling.  
Pour les thèmes abordés sur «cancer et travail», nous nous appuyons sur la revue de la littérature scientifique.