

6. **Avantages / inconvénients** : Dressez la liste des avantages et des inconvénients de chaque solution qui apparaît le moins réaliste. Nous vous suggérons de prendre une feuille différente pour chaque solution et de la diviser ainsi :

	Avantages	Inconvénients
À court terme		
À moyen terme		
À long terme		

7. **Choisir** : Choisir une ou plusieurs solutions. Bien **accepter les inconvénients** de la solution choisie et accepter de ne pas avoir les avantages des solutions qui ont été écartées. Comme il n'y a pas de solution parfaite, il est important d'accepter les inconvénients, sans quoi on risque de demeurer insatisfait quoi qu'on fasse.

8. **Obstacles, ressources** : Identifiez les obstacles à surmonter et les ressources nécessaires pour mettre en place la solution choisie.

Obstacles : _____

Ressources nécessaires : _____

9. **Plan d'action** : Déterminez les étapes par lesquelles vous devez passer pour appliquer la solution choisie. Faites un **plan détaillé**, avec un **échancier précis et réaliste**. Veillez à ce que la première étape soit assez facile et **passer à l'action** rapidement et si possible immédiatement. Un premier pas même tout petit vous donnera le sentiment d'avoir « brisé la glace ».

	Étapes	Date
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6...		

Passez à l'action!

10. **Évaluation** : Évaluez les résultats après un délai raisonnable. Si nécessaire, appliquez à nouveau la technique.

Date d'évaluation des résultats : _____