

## 7.9.16 RÉOLUTION D'UN PROBLÈME

Date :

**Définition du problème :**

---

---

**Formulation de l'objectif :** *Qu'est-ce que je peux faire pour ...? Comment faire pour ...?*

---

---

---

**Modification de la réaction face au problème :** *Est-ce que je réagis de façon contre-productive à ce problème? Si oui, quelle est ma réaction face à ce problème?*

---

---

---

*Y'aurait-il une autre façon de réagir à ce problème qui serait plus productive? Si oui, laquelle?*

---

---

**Solutions possibles :** *Le plus de solutions possibles (au moins 10), sans évaluer/juger, solutions variées*

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

5.

---

---

6

---

---

7.

---

---

8

---

---

9.

---

---

10

[Type here]

Dugas M. et al.(2017) Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble d'anxiété généralisée. Publié sur [www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com)



## 7.9.16 RÉOLUTION D'UN PROBLÈME

Date :

**Définition du problème :**

---

---

**Formulation de l'objectif :** *Qu'est-ce que je peux faire pour ...? Comment faire pour ...?*

---

---

---

**Modification de la réaction face au problème :** *Est-ce que je réagis de façon contre-productive à ce problème? Si oui, quelle est ma réaction face à ce problème?*

---

---

---

*Y'aurait-il une autre façon de réagir à ce problème qui serait plus productive? Si oui, laquelle?*

---

---

**Solutions possibles :** *Le plus de solutions possibles (au moins 10), sans évaluer/juger, solutions variées*

1.

---

---

2.

---

---

3.

---

---

4.

---

---

5.

---

---

6.

---

---

7.

---

---

8.

---

---

9.

---

---

10.

Solution(s) choisie(s) :

[Type here]

Dugas M. et al.(2017) Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble d'anxiété généralisée. Publié sur [www.tccmontreal.com](http://www.tccmontreal.com)

