**La résolution de problème**

La résolution de problème vise à identifier un problème et le résoudre :

1. Identifiez avec la personne un problème provoquant de l’anxiété, de la colère, de la détresse, des symptômes post-traumatiques via l’exploration de la vie quotidienne de la personne ou l’analyse fonctionnelle d’un moment particulier (cette étape est cruciale et plus difficile qu’on le pense car les personnes n’identifie pas usuellement leurs véritables problèmes comme étant des problèmes).
2. Pour chaque problème bien défini, identifiez avec la personne toutes les solutions possibles, sans juger aucune à cette étape-ci.
3. Anticipez les ‘pour’ et les ‘contre’ de chaque solution.
4. Choisissez la solution semblant être la plus appropriée.
5. Préparez avec la personne un plan d’implantation de la solution choisie.
6. La personne effectue la réponse de solution.
7. Évaluez les conséquences, positives et négatives, de la solution.

\* \* \*

À TRAUMA*TYS*, nous appliquons ces principes selon le besoin, de manière ponctuelle et non systématique, à moins qu’un besoin important soit détecté à cet égard.