

# Outil pour résoudre un problème ou prendre une décision

Cette fiche pourra vous être utile si vous avez de la difficulté à faire l'exercice de ce module – mais aussi dans plusieurs autres situations du quotidien.

Pour résoudre un problème qui nous semble trop compliqué ou impossible à réaliser, il est utile de nous poser sept questions.

1. Quel est l'objet du problème?
2. Quel·s est/sont le·s résultat·s attendu·s?
3. Qu'est ce qui peut être fait pour résoudre le problème?
4. Que pourrait-il arriver?
5. Quelle est ma décision?
6. Quel est mon plan?
7. Est-ce que j'ai atteint mon but?

Nous allons vous aider pour résoudre votre problème. Pour cela, veuillez répondre à ces différentes questions.

1. Quel est l'objet du problème ? Veuillez décrire le problème le plus précisément possible.

Je n'arrive pas à gérer le ménage, faire les repas, les courses et m'occuper des enfants (devoirs, jeu, repas, douche, coucher).

2. Quel·s est/sont le·s résultat·s attendu·s? Décrivez quel·s est/sont le·s résultat·s que vous attendez après avoir résolu le problème.

J'aimerais être mieux organisé·e pour faire mon ménage et avoir plus de temps pour m'occuper de mes enfants.

3. Qu'est ce qui peut être fait pour résoudre le problème ? Veuillez écrire tout ce qui vous vient en tête pour résoudre votre problème. Il n'y a pas de juste ou de faux. Indiquez le plus de solutions possibles.

## Solution 1

Avoir un·e homme ou femme de ménage.

## Solution 2

Demander à un·e proche (mère, père, sœur, frère) de m'aider à m'occuper des enfants après l'école.

## Solution 3

Réduire mon taux d'activité au travail.

## Solution 4

.....  
.....  
.....

## Solution 5

.....  
.....  
.....

**Solution 6**

.....  
.....  
.....

**Solution 7**

.....  
.....  
.....

**Solution 8**

.....  
.....  
.....

**Solution 9**

.....  
.....  
.....

**Solution 10**

.....  
.....  
.....

4. Que pourrait-il arriver ? Nous allons reprendre les solutions que vous avez proposées. Trouvez les avantages et les inconvénients de chacune de ces solutions.

**Solution 1**

Avoir un·e homme ou femme de ménage

Avantages

Tâche plus vite faites et libère du temps.

Inconvénients

Coût de le/la homme/femme de ménage.

**Solution 2**

Demander à un·e proche (mère, père, sœur, frère) de m'aider à s'occuper des enfants après l'école.

Avantages

Plus confiance et ils/elles le feront gratuitement.

Inconvénients

Je n'ose pas demander de l'aide.

**Solution 3**

Réduire mon taux d'activité au travail.

Avantages

Libère plus de temps pour mes tâches et mes enfants.

Inconvénients

Reçoit moins de salaire à la fin du mois.

5. Quelle est ma décision ? Veuillez écrire une ou deux solutions qui vous semble les plus pertinentes.

**Solution 1**

Avoir un·e homme ou femme de ménage.

**Solution 2**

Demander de l'aide à un proche.

6. Quel est mon plan ? Veuillez écrire comment vous allez mettre en place la/les solution·s.

Solution 1: Avoir un·e homme ou femme de ménage.

7. Veuillez indiquer si vous avez atteint votre but.

Depuis que j'ai engagé·e un·e homme ou femme de ménage, j'ai plus de temps pour m'occuper de mes enfants et je suis moins stressé·e dans mon quotidien.