# Résolution de problèmes : Technique Proact

Hammond, J., Keeney, R., & Raiffa, H. (1999). Smart Choices. Boston : Harvard Business School Press.

La technique PROACT est axée sur une démarche de résolution de problèmes détaillée. Elle permet d’étudier le problème et les solutions possibles en profondeur avant de prendre une décision. Répondez aux questions de chacune des étapes pour trouver une solution.

**PROBLÈME-EXEMPLE :** Je ne postule pas pour des emplois aussi souvent que je le devrais.

## **PR – Problème : Cernez le problème et étudiez-le**

Quels sont les symptômes du problème?

* Je ne reçois pas d’appels pour passer des entrevues
* Ma famille est déçue parce que je n’ai pas encore d’emploi.
* J’aimerais participer à certaines activités, mais je ne peux pas, car je dois chercher un nouvel emploi mieux payé

Quel est le vrai problème?

* Postuler pour des emplois est stressant. C’est compliqué et personne ne me rappelle.

## **O - Objectifs : Établissez vos objectifs :**

Que désirez-vous accomplir?

* Obtenir plus d’entrevues
* Postuler plus souvent pour des emplois

## **A - Autres solutions : Trouvez d’autres solutions (options)**

Que pouvez-vous faire pour régler le problème? Indiquez au moins 3 solutions possibles.

* Prendre rendez-vous avec une personne qui m’assistera dans ma demande d’emploi, afin de ne pas le remettre à plus tard si je le fais moi-même.
* Postuler pour dix emplois une fois par semaine afin de n’y penser qu’une seule fois dans la semaine.
* Postuler pour deux emplois tous les deux jours - pour pouvoir me reposer. Je postulerai pour des emplois le jour de congé si je m’en sens capable.

## **C - Conséquences : Étudiez les conséquences de chaque option :**

Prendre rendez-vous avec une personne qui m’assistera dans ma demande d’emploi, afin de ne pas remettre cette tâche à plus tard si je dois l’effectuer par moi-même.

* Cette option implique un sens aigu des responsabilités, mais elle dépend de la disponibilité de quelqu’un d’autre et je dois postuler rapidement.

Postuler pour dix emplois une fois par semaine afin de n’y penser qu’une seule fois dans la semaine.

* J’ai l’impression qu’avec cette option j’aurai plus de temps pour moi, ce qui est une bonne chose. Mais si ce n’est qu’une fois par semaine, je pourrais commencer à renvoyer ou à remettre à plus tard le moment où je suis censée présenter ma demande. Il sera difficile de m’y habituer.

Postuler pour deux emplois tous les deux jours - pour pouvoir me reposer Je postulerai pour des emplois le jour de congé si je m’en sens capable.

* Cette option me donne une marge de manœuvre, ce qui me fait plaisir. Je vais devoir faire preuve d’un sens de responsabilité pour m’assurer que je ne saute pas de jours (une personne facilitatrice pour l’emploi des personnes handicapées du CCRT serait heureuse de m’aider dans ce sens!).

## **T - Compromis : Pensez aux compromis que vous devrez faire pour chacune des options :**

Réfléchissez à cette question :

* Quels sont les critères les plus importants dans cette situation?
  + D’après ce problème, trouver un emploi rapidement et postuler à suffisamment d’emplois pour pouvoir être rappelé.

Maintenant que toutes les étapes sont terminées, vous pouvez choisir l’option qui vous convient pour atteindre vos objectifs.