

Placer les problèmes par ordre d'importance

Chaque jour de sa vie, on se lève le matin, on pose bon nombre de gestes et on prend plusieurs décisions. Certains jours, on réalise qu'on est débordé par tout ce qui se passe. On ne sait plus où donner de la tête, car les problèmes semblent « nous courir après ». On dirait qu'un problème en attire un autre... As-tu déjà eu cette impression? Il faut alors penser à faire du ménage.

Placer les problèmes par ordre d'importance, c'est les classer de façon à être en mesure de régler ceux qui risquent le plus de nous causer des ennuis, et ce, pour éviter de créer encore plus de problèmes.

Ex. : Tu te lèves un beau lundi matin et tu réalises que ton réveil n'a pas sonné à l'heure prévue... Oups! Un problème à l'horizon, car ton autobus passe te prendre dans cinq minutes. Tu te rappelles que ton jeans préféré est sale et que tu dois le laver pour une sortie prévue pour la fin de semaine... Problème? Tu as aussi oublié que tu devais lire un texte de cinq pages pour un travail d'équipe qui se déroulera dans ton premier cours du matin... Problème? Alors, il faut établir des priorités et prendre des décisions. Que fais-tu?

On doit donc évaluer l'impact qu'un problème peut avoir sur soi et sur les autres pour pouvoir lui donner l'importance qu'il mérite. Il faut établir une liste des conséquences positives et négatives que la résolution de ce problème pourrait entraîner pour être capable de faire les bons choix au regard de l'importance à accorder à chaque problème.

Voici quatre étapes qui peuvent t'aider à placer des problèmes par ordre d'importance :

1. Réfléchir aux problèmes auxquels on doit faire face.
2. Faire la liste de ces problèmes en les classant du plus important au moins important.
3. Faire tout son possible pour faire attendre les problèmes de moindre importance.
4. Commencer par s'occuper des problèmes les plus importants.

* Tu peux aussi te servir de ces trucs pour planifier ton horaire (à l'aide de ton agenda, par exemple). Tu pourrais alors faire les choses les plus importantes en priorité pour t'assurer que tu n'auras pas de problème...

Placer les problèmes par ordre d'importance

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR L'ENSEIGNANT-RESSOURCE

Suggestions de situations :

Tu t'inquiètes d'un trop grand nombre de devoirs à effectuer.

Tes parents te demandent d'exécuter plusieurs tâches avant de sortir.

Tu éprouves de la difficulté à trouver un équilibre entre tes responsabilités scolaires, tes tâches ménagères et le temps passé avec ses amis.

Commentaires

L'habileté vise à aider l'élève qui se sent accablé par de nombreuses difficultés. Le jeune apprend à évaluer l'urgence relative de ses divers problèmes et à composer avec chacun d'eux selon son degré de priorité.