

## HABILETÉS DE RÉOLUTION DE PROBLÈME DÉMARCHE DÉCIDER

Un des meilleurs moyens d'éviter des pensées négatives est d'apprendre à faire face aux situations que vous trouvez difficiles dans la prise de vos médicaments. Une des stratégies aidante consiste à utiliser une démarche de résolution de problèmes, nommée DÉCIDER, qui vous permettra de prendre le recul nécessaire pour structurer vos idées et affronter efficacement vos difficultés.

Vous devez :

- D** – Décrire la situation au cours de laquelle l'oubli s'est produit afin d'identifier votre difficulté
- É** – Élaborer une liste de stratégies possibles pour faire face à cette difficulté
- C** – Choisir la stratégie qui a le plus de probabilité d'être efficace, et avec laquelle vous vous sentez à l'aise
- I** – S'imaginer en train d'utiliser cette stratégie
- D** – Décider de passer à l'action et d'affronter la situation en mettant en pratique cette stratégie
- E** – Évaluer les résultats
- R** – Reprendre l'habileté de résolution de problèmes lorsque vous n'êtes pas satisfait des résultats.

Pour vous rappeler cette démarche, vous pouvez mémoriser le mot **DÉCIDER** en utilisant la première lettre du mot, et qui décrit chacune des étapes ci-dessus. Pour pratiquer cette démarche, vous vous réfèrerez à votre comportement lors de la prise de vos médicaments.