

# L'ACRONYME PICA

Un outil de résolution de problème en 4 étapes.

## **P**ause

J'identifie la situation qui me pose problème.

.....

J'explore ce que je pense et ressens, ce que les autres peuvent penser et ressentir.

.....

J'identifie mes besoins et valeurs à satisfaire, ceux des autres.

.....

## **I**dentification des solutions

J'identifie toutes les solutions possibles et créatives pour résoudre le problème.

.....

J'imagine les conséquences de chaque solution, pour moi et pour les autres.

.....

J'explore ce que je pense et ressens en moi face aux propositions.

.....

## **C**hoix de la solution la plus adaptée

Quelle solution est la plus juste pour moi et pour les autres ?

.....

Est-elle réaliste et réalisable pour moi ? Pour les autres ?

.....

Est-ce que la solution satisfait mes besoins et valeurs ? Ceux des autres ?

.....

## **A**ction verbale/comportementale

Je me demande comment mettre en œuvre la solution choisie.

.....

Je définis : qui peut m'aider ? quand ? comment ? où ?

.....

J'évalue : comment ça s'est passé : les réussites, difficultés, réajustements nécessaires ?

.....

Inspiré de Lamboy, B., Williamson, M. O., Shankland, R. & Guegen, C. (2021).

*Les compétences psychosociales.* De Boeck Supérieur.

OUTIL PROPOSÉ PAR **SCHOLAVIE** © TOUS DROITS RÉSERVÉS - Éd. 2025

# L'ACRONYME PICA

## GUIDE D'UTILISATION



CPS TRAVAILLÉES | Résoudre des problèmes de façon créative et efficace



PUBLIC | Lycée - Adulte



DURÉE | 20 à 40 min



OBJECTIFS

- Développer l'analyse des situations pour mieux comprendre un problème
- Favoriser la recherche de solutions variées et adaptées
- Encourager des choix respectueux de soi et des autres

---

## Comment travailler la résolution de problème de façon créative et efficace via l'outil ?



### PRÉPARATION

Imprimez, faites reproduire ou projetez l'outil.



### ANIMATION

1

#### PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

*“Parfois, on rencontre des problèmes ou des situations compliquées, et on ne sait pas toujours comment réagir.*

*On va apprendre une façon simple de réfléchir et d'agir, que vous pourrez utiliser partout : P.I.C.A.*

- *P pour Pause : on prend un moment pour observer ce qui se passe, ce que l'on ressent et ce qu'on pense.*
- *I pour Identifier : on cherche plusieurs solutions possibles.*
- *C pour Choisir : on choisit celle qui est la plus juste et qui respecte tout le monde.*
- *A pour Agir : on essaie et on ajuste si besoin.*

*L'objectif n'est pas de trouver la “bonne réponse”, mais d'apprendre à réfléchir et à agir de manière efficace, réfléchie et respectueuse, dans toutes les situations.*

*En utilisant P.I.C.A., vous apprenez à mieux vous connaître, à gérer vos émotions, à réfléchir et à résoudre des problèmes de façon créative et efficace.”*

# L'ACRONYME PICA

## GUIDE D'UTILISATION

### 2 IDENTIFIER UNE SITUATION PROBLÈME

- Proposer un temps de remue-méninges individuel ou collectif pour identifier des situations qui posent problème.
- Inviter les jeunes à choisir parmi ces propositions une situation sur laquelle ils souhaitent travailler : une relation difficile, un problème de comportement, une difficulté d'organisation ou de méthode, une situation d'apprentissage complexe, un mal-être, etc.

Veiller à instaurer un cadre sécurisant basé sur la neutralité et le non-jugement.

### 3 MOBILISER LA DÉMARCHE PICA

Inviter les jeunes à utiliser les quatre étapes du processus pour analyser et résoudre la situation identifiée.

Les questions ci-dessous sont proposées comme des aides pour soutenir la réflexion. Elles peuvent être utilisées librement, adaptées ou enrichies selon le contexte, les situations et les besoins.

A noter : On peut bien sûr en amont de cette activité, faire un inventaire de ce qui fonctionne bien, et en profiter pour identifier les forces et compétences en jeu et s'en réjouir.

- **P** : Faire une **P**ause pour observer et comprendre la situation.

Identifier les faits, les pensées, les ressentis et repérer, si possible, les ressources déjà mobilisées dans des situations similaires.

*Que s'est-il passé exactement ? Qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que je me dis dans ma tête ? Ai-je déjà vécu une situation semblable ? Qu'est-ce qui (et qui) m'a aidé ?*

→ Se connaître et réguler ses émotions pour prendre du recul

- **I** : Identifier différentes solutions possibles.

*Quelles solutions pourrais-je essayer ? Que ferait quelqu'un en qui j'ai confiance ? Qui ou quoi peut m'aider ? Quelles pourraient être les conséquences pour moi et pour les autres ? Quels sont mes ressentis face à ces solutions ?*

→ Faire preuve de créativité et s'ouvrir aux autres possibles

# L'ACRONYME PICA

## GUIDE D'UTILISATION

- **C** : Choisir la solution la plus adaptée

Quelle solution est la plus juste pour moi et pour les autres ? *Est-elle réaliste et possible à mettre en œuvre ? Répond-elle à mes besoins et respecte-t-elle ceux des autres ? Comment je me sens avec ce choix ? Est-il aligné avec mes valeurs ?*

→ Exercer son esprit critique et faire un choix responsable

- **A** : **A**gir, mettre en œuvre la solution choisie et **A**juster si nécessaire.

*Comment je vais m'y prendre ? Qui fait quoi ? Quand ? Comment ? Où ? Est-ce que cela fonctionne ? Qu'est-ce qui a bien marché ? Quelles difficultés ai-je rencontrées ? Que puis-je ajuster ou modifier si besoin ?*

→ Passer à l'action et apprendre de l'expérience

*Facultatif* : Proposer un partage en binôme ou en groupe afin de confronter les idées et recueillir des retours constructifs.

### 3 RETOUR RÉFLEXIF

À la fin de l'activité, prenez un moment avec les jeunes pour conscientiser la CPS principale mobilisée dans l'activité afin de favoriser son développement dans d'autres contextes.

Le retour réflexif peut s'organiser en 3 temps :

- **Observer** ce qui s'est passé (chez soi, l'autre, le groupe) : *Quels sont vos ressentis et pensées ?*
- **Analyser** les compétences développées : *Qu'avez-vous développé comme compétences ?*
- **Projeter/Transférer** dans un futur proche les apports de cette activité : *En quoi cette activité peut-elle vous être utile pour la suite ? Quelle différence fera-t-elle, pour vous, pour les autres ? Comment le remarquerez-vous ?*

# L'ACRONYME PICA

## GUIDE D'UTILISATION

### Éclairage théorique

#### ? QU'EST-CE QUE RÉSOUDRE UN PROBLÈME DE FAÇON CRÉATIVE ET EFFICACE ?

La **résolution de problèmes de façon créative et efficace** correspond à la capacité d'observer et de comprendre une situation problématique, d'imaginer différentes pistes de solutions, puis de choisir et d'essayer celle qui semble la plus ajustée pour soi et pour les autres. Elle mobilise la **pensée créative** et s'appuie sur l'apprentissage de stratégies explicites permettant de faire face aux situations du quotidien avec méthode. (Source : Référentiel SpF 2022)

L'outil PICA s'appuie sur la stratégie consistant à apprendre aux jeunes une démarche structurée de résolution de problèmes afin qu'ils puissent l'utiliser progressivement de manière autonome dans les situations du quotidien. Il les guide à travers quatre étapes : faire une pause pour prendre du recul, imaginer plusieurs solutions possibles, choisir la solution la plus adaptée, puis passer à l'action.

#### 🎯 POURQUOI TRAVAILLER CETTE COMPÉTENCE AVEC LES JEUNES ?

Développer la capacité à résoudre les problèmes de façon créative et efficace permet aux enfants de renforcer leurs compétences psychosociales, en particulier leur **sentiment d'efficacité personnelle et leur pouvoir d'agir face aux difficultés du quotidien**. Cette compétence soutient leur capacité à identifier des solutions adaptées, à faire des choix réfléchis et à mieux s'ajuster aux situations rencontrées. Elle favorise également le développement de compétences cognitives essentielles telles que **l'observation, l'analyse, la créativité, l'esprit critique et la flexibilité cognitive**. En s'entraînant à résoudre un problème, les jeunes apprennent à observer une situation de manière plus objective, à prendre conscience de leurs ressentis et de leurs besoins, à envisager différentes alternatives et à sélectionner la solution la plus pertinente. (Source : Référentiel SpF 2022)

L'utilisation de la stratégie de résolution de problèmes du quotidien de façon autonome nécessite d'être **disponible et apaisé émotionnellement afin de mobiliser ses capacités d'attention et d'analyse**. Elle suppose également une **posture d'ouverture**, en s'appuyant sur ses ressentis et en acceptant d'explorer différentes solutions, au-delà des jugements ou des réponses toutes faites.