

OBSERVATIONS

Ce que je perçois avec mes 5 sens :
les mots,
les images,
les contacts
physiques,
les odeurs,
les goûts.

Ce qu'une
caméra
enregistrerait
si elle filmait
la scène.

SENSATIONS

Où est-ce
que je sens
quelque
chose dans
mon corps
?

Comment
ça fait ?

PENSÉES

Comment
j'interprète
cet
événement ?

Qu'est-ce
que je me
dis à moi-
même ?

Que me dit
ma petite
voix
intérieure ?

ÉMOTIONS

Comment je
me sens par
rapport à
cette situation
?

Quelle est la
(ou les)
émotion(s)
que je
ressens ?

Quelle est
son intensité
?

ACTIONS

Qu'est-ce que
j'ai envie de
faire ?

Quelles
actions j'ai
envie
d'entreprendre
en fonction de
la situation, de
mon évaluation
et de mes
émotions ?

BESOINS

Qu'est-ce qui
est réellement
important pour
moi dans cette
situation ?

De quel
besoin
fondamental
me parle cette
émotion ?

Quel est le
message
apporté par
cette émotion
?

SOLUTIONS

Ai-je plusieurs
alternatives
pour répondre
à mon/ mes
besoin(s) ?

Quelles
solutions je
trouve ?

Quelle
solution je
décide
d'appliquer ?