

A large yellow smiley face with two black dots for eyes and a black curved line for a mouth. Above the face is a jagged black speech bubble containing text.

Qu'est-ce que je me
raconte ? Qu'est-ce qui
s'est passé (comme si
une caméra avait filmé la
scène)?

OBSERVATIONS
Ce que je vois



ÉMOTIONS

Ce que je sens et ressens

BESOINS

Mes valeurs : ce
dont j'ai besoin



DEMANDES

Mes attentes : ce
que je veux