

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 ?