

**Faits**

Les faits tels que les auraient capté une caméra

**Partie 1**

Une partie de moi se dit...

**Pensées**

**Partie 2**

Une autre partie de moi se dit...

**Sentiments**

Émotions, sensations dans mon corps

Quand je me dis que je me sens [sentiment intriqué], dans mon corps, je ressens...

**Besoins**

100% chez moi et universel

Si j'avais [stratégie préférée], ça nourrirait un besoin de...

**Demande**

Quelle demande concrète, réaliste, actualisable, positive, précise et ouverte puis-je faire à moi-même ou à une autre personne pour répondre à mes besoins?



Faits

Partie 1

Pensées

Partie 2

Sentiments

Besoins

Demande