

Observation

Je décris les faits objectifs. Sans interprétation, sans émotionnel, sans jugement même implicite. Pour me défouler, c'est à côté ! →

Sentiment(s)

Comment je me sens avec les faits ci-dessus ? Je reste centré-e sur moi sans impliquer d'autre personne.

Besoin(s)

Quelle aspiration profonde se cache derrière mon mal-être ?

Demande

Est-ce que j'ai l'élan de demander quelque chose, à quelqu'un ou à moi-même ?

**Case réservée
à mon chacal intérieur**

Jugements, insultes,
pensées de meurtre...
TOUT est permis !