

## OBSERVATION

QUAND JE VOIS / J'ENTENDS...

## SENTIMENT

JE ME SENS...

## PENSÉES

CE QUE JE ME RACONTE  
SUR LA SITUATION

## BESOIN

PARCE QUE J'AI BESOIN DE...

## DEMANDE

EST-CE QUE TU SERAIS  
D'ACCORD DE...?

## INTENTION

JE VÉRIFIE QUELLE  
EST MON INTENTION