

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