

OBSERVATION



Quel est le déclencheur ?
Quels sont les faits ?

SENSATIONS



Qu'est ce que je sens dans mon corps ? Où ?

BESOINS



De quel besoin me parle cette émotion ?

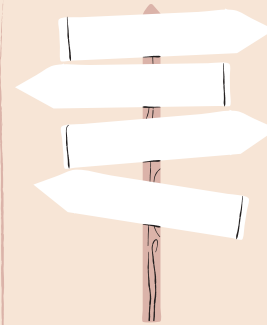
Intégrer ses
EMOTIONS !

ACTION



Qu'est ce que je fais, quelle solution ?

POSSIBILITES



Liste d'actions possibles ?

EMOTIONS



Qu'est ce que je ressens émotionnellement ?
Se laisser traverser

PENSEES



Qu'est ce que je me dis ?

A savoir que l'auto-empathie est une action/réponse tout à fait adaptée dans de nombreux cas