

2 - Sentiment

J'exprime
comment je me sens.

3 - Besoin

Je cherche quel est
le besoin en lien
avec le sentiment
qui est satisfait (ou pas).

1 - Observation

Je décris avec précision
les faits,
sans porter de jugement.

4 - Demande

Je cherche ce que je peux
me demander
pour rendre ma vie plus agréable.