



1^{ère} étape : Qu'est-ce qui se passe ?

OBSERVATION

2^{ème} étape :

Qu'est-ce que je ressens **MAINTENANT** quand j'y pense ?

Choisis des cartes SENTIMENT

3^{ème} étape :

Je me sens..... parce que j'ai besoin de.....*

Choisis des cartes BESOIN

**et je ne le vis pas si mon ressenti est désagréable*

4^{ème} étape

- Je cherche quelle action peut nourrir le principal besoin qui a émergé