

Situation Décrivez la situation (Qui? Quoi? Ou?)	Émotion(s) 1. Qu'avez-vous ressenti? 2. Évaluer l'intensité /100	Discours interne 1. Qu'est-ce que je me suis dis? 2. Qu'est-ce que je pourrais me dire à la place	Besoin identifié Quel est le besoin?	Action(e) Qu'est-ce que je peux faire?