

J'accueille mes
**Jugements et
Reproches**

Ici et
maintenant, je
me connecte à
moi-même

J'accueille mes
**Sensations
Corporelles**

**Observation
factuelle**
identique pour
tous les protagonistes

identifier
**mes Sentiments
& Emotions**

identifier
mes Besoins

Une
Demande
que je pourrais
adresser à d'autres

Une
Demande
que je pourrais
m'adresser à moi même

Une
Demande
que je pourrais
adresser à l'autre

**Mise en oeuvre
de la Demande**
quand - comment