

# Jugement

(Etiquettes, interprétations, Diagnostic, Généralisation, Comparaisons, Binaire)

# Observation

(Quel événement déclenche l'envie de s'exprimer ?)

# Sentiment

(Quelles émotions, sentiments sont éveillés en moi ?)

# Besoin

(Quels besoins génèrent ces sentiments ?)

# Demande

(Quelles actions spécifiques je souhaite voir accomplir maintenant ?)