

Je prends  
conscience de mes

## Pensées

Interprétations,  
jugements, analyses,  
diagnostic, hypothèses,  
comparaisons,  
évaluations, opinions,...

Posture  
de victime

Je reviens sur les

## Faits

et informations

Je clarifie mes

## Ressentis

émotionnels  
et corporels

Je précise mes

## Enjeux

Besoins  
Valeurs

Et je prends la **décision** d'agir ou non  
et éventuellement de faire une

## Demande

et proposition de  
dialogue ou d'action



Posture  
d'acteur



Info et vidéo ici !



ÉQUIPE & DÉVELOPPEMENT

Pour l'évolution durable des hommes et des entreprises

[www.qualitedevieautravail.eu](http://www.qualitedevieautravail.eu)