

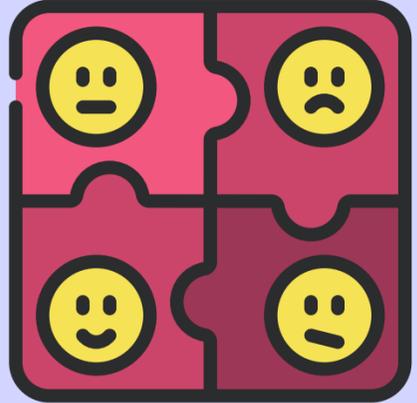
Ce que je répète souvent :
"Arrête de sauter sur le canapé"

Observation



Ca fait 3 fois que je te vois sauter sur le canapé

Emotions



Je me sens contrarié et j'ai peur que tu tombes/que tu abîme le canapé, etc.

Besoin



J'ai besoin de calme et de tranquillité

Demande



Pourrais-tu aller courir dans le jardin, mettre de la musique dans ta chambre et danser, faire 10 pompes, etc.

Solution trouvée :

Ce que je répète souvent :
"Tu éteins toujours la télé sans me prévenir"

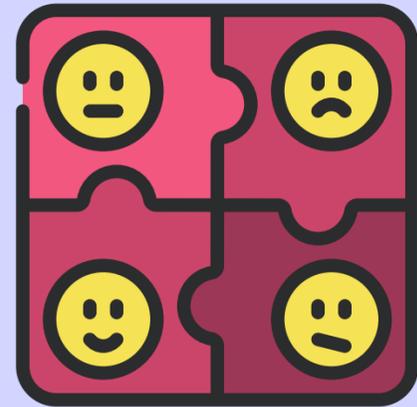


Observation



Tu viens d'éteindre la télé sans me prévenir

Emotions



Ca me met en colère
je ne me sens pas respecté

Besoin



J'ai besoin qu'on m'avertisse avant d'éteindre la télé

Demande



Pourrait-on mettre un minuteur ? Est-ce que je pourrais éteindre moi-même ? Est-ce que je peux attendre la fin du générique ? etc.

Solution trouvée :

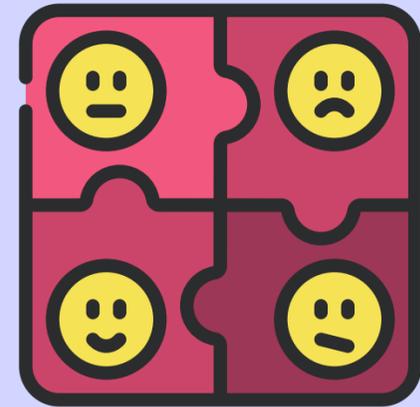
Ce que je répète souvent :



Observation



Emotions



Besoins



Demande



Solution trouvée :

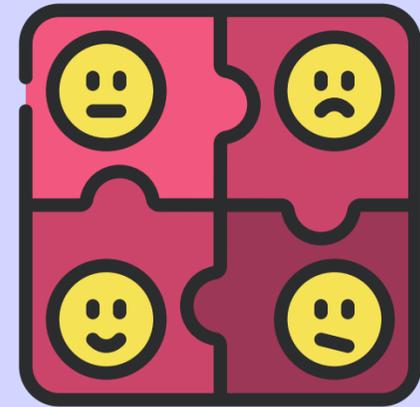
Ce que je répète souvent :



Observation



Emotions



Besoins



Demande



Solution trouvée :