

| | | |
|---|---|---|
| <h2>Contexte de la situation</h2> <p>De quelle situation s'agit-il ? Comment en est-on arrivé là ?</p> | | <h2>Facteurs de stress clés</h2> <p>Quels sont les principaux stressseurs induits par la situation ?</p> |
| <h3>Compréhension - Actuelle</h3> <p>Qu'est-ce que je sais, interprète, connais déjà ? Quelle est ma représentation de la situation ?</p> | <h3>Contrôle - Actuel</h3> <p>Quels sont les moyens, capacités, ressources (interne/externe) à ma disposition ?</p> | <h3>Sens - Actuel</h3> <p>Quels sens, finalité, méta-message perçois-je de la situation ? Quelles sont les croyances qui font sens pour moi dans ce contexte ? Quel est l'enjeu proposé ?</p> |
| <h3>Compréhension - Besoin</h3> <p>De quoi ai-je besoin pour clarifier ou affiner ma compréhension de la situation ?</p> | <h3>Contrôle - Besoin</h3> <p>De quelles ressources (interne/externe) ai-je besoin pour me sentir en capacité de gérer la situation ?</p> | <h3>Sens - Besoin</h3> <p>Que manque-t-il pour générer une satisfaction ou motivation plus profonde dans cette situation ? Qu'est-ce qui attirerait plus d'intérêt de ma part pour réaliser l'enjeu ?</p> |
| <h3>Compréhension - Procédé</h3> <p>Comment vais-je m'y prendre pour satisfaire mon besoin de compréhension ?</p> | <h3>Contrôle - Procédé</h3> <p>Comment vais-je m'y prendre pour augmenter mon sentiment d'être en capacité ?</p> | <h3>Sens - Procédé</h3> <p>Comment vais-je m'y prendre pour que la situation fasse plus sens pour moi ?</p> |