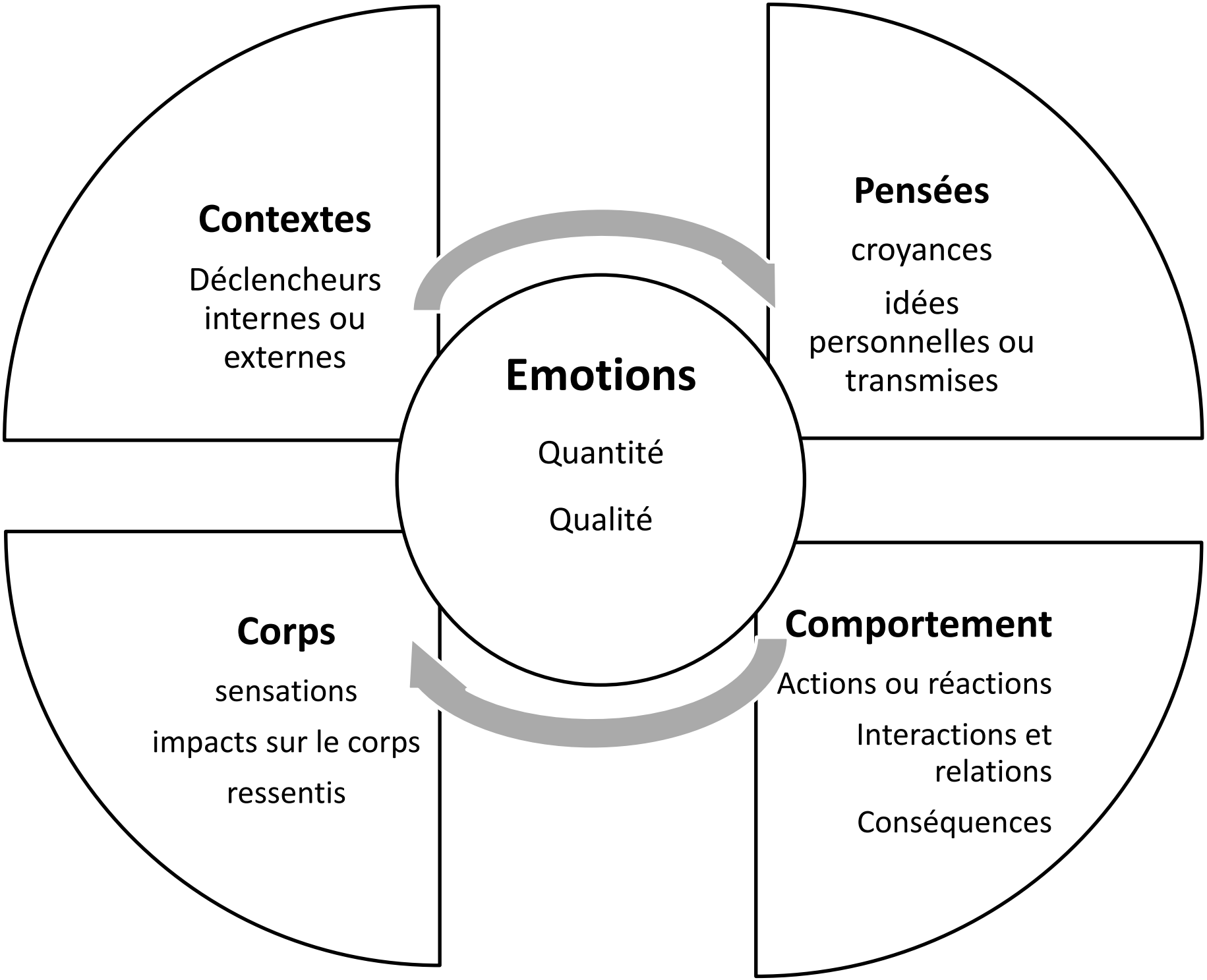
Contextes
Déclencheurs internes ou externes
Pensées
croyances
idées personnelles ou transmises
Emotions
Quantité
Qualité
Corps
sensations
impacts sur le corps
ressentis
Comportement
Actions ou réactions
Interactions et relations
Conséquences