

# S

## STIMULUS QUI CAUSE LA COLÈRE

- Ce que dit quelqu'un
- Ce que fait quelqu'un
- Une situation précise
- Des pensées contraignantes (*il doit, il faut, elle devrait*)

# T

## TRADUCTION EN BESOINS

- Besoins humains universels
- Les motivations (même irrationnelles)
- Les "bonnes" raisons d'agir ainsi

# O

## OUVERTURE AUX SENTIMENTS

- Sensations physiques, ce qui se passe dans le corps
- Ce qu'on se dit, les images qu'on se passe dans notre cinéma mental
- La nature et l'intensité de l'émotion
- Ce qu'on a envie de faire

# P

## PRÉSENTATION D'UNE DEMANDE

- Demande concrète pour satisfaire les besoins
- Demande dans un langage affirmatif (ce qu'on veut)
- Demande réalisable dans un laps de temps bien défini