

# S

## **STIMULUS QUI CAUSE LA COLÈRE**

- Ce qui dit quelqu'un
- Ce que fait quelqu'un
- Une situation précise
- Des pensées contraignantes (je dois, il faut)

# 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, ce qu'on se passe dans notre cinéma mental
- La nature et l'intensité de l'émotion
- Ce qu'on a envie de faire

*apprendreaeducuer.fr*

# 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