



Demander sans exiger

Trouver dans vos histoires personnelles les stratégies que vous avez pu utiliser pour forcer à obtenir de quelqu'un ce que vous désirez ?

Menace de punition

Obtention d'une
Récompense

Présenter la demande
comme un devoir

Utiliser la culpabilité

| Écrire vos exigences | Les reformuler en demandes |
|----------------------|----------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |