

Tableaux comparatifs des différenciations clés usuelles et nouvelles

Différenciations clés sur les paradigmes de la CNV (en gras les **paradigmes non intentionnels**, en italique les *paradigmes intentionnels*)

Amour en tant que besoin ou action ≠ amour en tant que sentiment	Amour non causal <i>Amour lié à une causalité</i>
Appréciation ≠ approbation, compliments, louanges	Célébration spontanée (sans cause) <i>Appréciation ou critique bienveillante</i> Compliment <=> réprobation
	Joie <i>Bonheur</i> Plaisir <=> souffrance
Choix ≠ soumission ou rébellion	Liberté (non choix de l'action dans l'ouverture à l'environnement et la disponibilité aux ressentis) <i>Libre arbitre</i> (choix mentaux à partir d'une coupure avec l'environnement) Fuite <=> Soumission <=> rébellion
Naturel ≠ habituel	Naturel <i>Habituel</i>
Autodiscipline ≠ obéissance	Respect organique <i>Obéissance <=> désobéissance</i>
	Actions organiques (ressenties dans l'instant dans la conscience de l'environnement et de mon interdépendance) <i>Actions pensées</i>
Interdépendance ≠ dépendance ou indépendance	Interdépendance <i>Indépendance</i> Dépendance <=> contre-dépendance
Usage protecteur de la force ≠ usage punitif de la force	Usage environnemental de la force (agir par) Usage <i>protecteur</i> de la force (<i>agir pour</i>) Usage punitif de la force (<i>agir contre</i>)
Respect de l'autorité ≠ peur de l'autorité	Respect de l'autorité <i>Réaction vis-à-vis de l'autorité</i>
Pouvoir avec l'autre ≠ pouvoir sur l'autre	Pouvoir avec l'autre <i>Prendre le pouvoir sur l'autre</i>
	Ecoute non intentionnelle <i>Ecoute intentionnelle</i> Ecoute mentale
Observation ≠	Observation dans la présence non intentionnelle

Tableaux comparatifs des différenciations clés usuelles et nouvelles

observation mélangée à un jugement	à ce qui est (attention) Observation focalisée sur un point (<i>concentration</i>) Observation mélangée à une pensée (dispersion)
	Originalité (à partir du vide de l'instant) <i>Créativité</i> (à partir du plein de l'instant) Mémoire (à partir du passé)
	Evidence du ressenti Certitude de la croyance

Différenciations clés sur des aspects du processus

Sur les besoins

Stimulus ≠ cause	Racine (mes besoins) Cause (mes pensées) Stimulus (les faits)
	Besoins Valeurs Croyances
Besoin ≠ stratégie ou demande	Besoins Stratégie, actions, demandes

Sur les sentiments

Sentiment ≠ sentiment mêlé à des pensées	Emotions Sentiments Sentiments mélangés à des pensées Pensées prises pour des sentiments
	Sentiments amenant aux besoins Jugements amenant aux croyances
	Vivre un ressenti Penser un ressenti

Sur l'empathie

Empathie ≠ sympathie ou autres formes de réaction (chercher une solution, rassurer, raconter des histoires, etc.)	Empathie Empathie mélangée avec une part de sympathie Sympathie <=> antipathie
Ressentir de façon empathique ≠ deviner intellectuellement	Etre en phase empathique Vouloir comprendre
	Etre touché Etre affecté

Tableaux comparatifs des différenciations clés usuelles et nouvelles

Sur l'auto-empathie

Auto-empathie ≠ passage à l'acte, fait de refouler ses sentiments ou de se complaire dans ce que l'on ressent	Auto-empathie ou congruence Refoulement <=> défolement
---	---

Sur les demandes

Demande ≠ exigence	Demandes Exigences
--------------------	-----------------------

Sur les jugements

	Etre conscient de mes jugements et en prendre la responsabilité Etre inconscient de mes jugements
Jugement de valeur ≠ jugement moralisateur	

Autres

Deviner ≠ savoir	Vivre une prise de conscience Savoir mentalement
Déclat, «shift» ≠ compromis	Consentement Compromis
Persévérer ≠ exiger	Discipline en lien avec les besoins Contrainte en lien avec les exigences
Vulnérabilité ≠ faiblesse	Vulnérabilité Force <=> faiblesse
Langue 'girafe' idiomatique ≠ langue 'girafe' classique (formaliste)	Langue vivante de l'instant Langue conceptuelle ou idéologique
Ce qui est au service de la vie ≠ ce qui nous coupe de la vie	
Honnêteté 'Girafe' ≠ honnêteté 'chacal'	
«Etre 'Girafe'» ≠ «faire de la 'Girafe'»	
	Spontanéité Impulsivité