

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 |