

Différenciations clés sur les paradigmes de la CNV

(en gras les **paradigmes non intentionnels**, en italique les *paradigmes intentionnels*)

1. **Amour non causal** / *Amour lié à une causalité*
2. **Célébration spontanée** (sans cause) / *Appréciation ou critique bienveillante* / Compliment <=> réprobation
3. **Joie** / *Bonheur* / Plaisir <=> souffrance
4. **Liberté** (non choix de l'action dans l'ouverture à l'environnement et la disponibilité aux ressentis) // *Libre arbitre* (choix mentaux à partir d'une coupure avec l'environnement) / Fuite <=> Soumission <=> rébellion
5. **Naturel** / *Habituel*
6. **Respect organique** / *Obéissance <=> désobéissance*
7. **Actions organiques** (ressenties dans l'instant dans la conscience de l'environnement et de mon interdépendance) / *Actions pensées*
8. **Interdépendance** // *Indépendance / Dépendance <=> contre-dépendance*
9. Usage **environnemental** de la force (**agir par**) / Usage *protecteur* de la force (*agir pour*) / Usage punitif de la force (agir contre)
10. **Respect de l'autorité** / *Réaction vis-à-vis de l'autorité*
11. **Pouvoir avec l'autre** / *Prendre le pouvoir sur l'autre*
12. Ecoute **non intentionnelle** / *Ecoute intentionnelle* / *Ecoute mentale*
13. Observation dans la présence non intentionnelle à ce qui est (**attention**) / Observation focalisée sur un point (*concentration*) / Observation mélangée à une pensée (dispersion)
14. **Originalité** (à partir du vide de l'instant) / *Créativité* (à partir du plein de l'instant) / *Mémoire* (à partir du passé)
15. **Evidence du ressenti** / *Certitude de la croyance*

Différenciations clés sur des aspects du processus

Sur les besoins

1. Racine (mes besoins) / Cause (mes pensées) / stimulus (les faits)

2. Besoins / Valeurs / Croyances

3. Besoins / Stratégie, actions, demandes

Sur les sentiments

4. Emotions / Sentiments / Sentiments mélangés à des pensées / Pensées prises pour des sentiments

5. Sentiments amenant aux besoins / Jugements amenant aux croyances

6. Vivre un ressenti / Penser un ressenti

Sur l'empathie

7. Empathie / Empathie mélangée avec une part de sympathie / Sympathie <=> antipathie

8. Etre en phase empathique / Vouloir comprendre

9. Touché / Affecté

Sur l'auto-empathie

10. Auto-empathie ou congruence / Refoulement <=> défoulement

Sur les demandes

11. Demandes / Exigences

Sur les jugements

12. Etre conscient de mes jugements et en prendre la responsabilité / Etre inconscient de mes jugements

Autres

13. Vivre une prise de conscience / Savoir mentalement

14. Consensement/ Compromis

15. Discipline en lien avec les besoins / Contrainte en lien avec les exigences

16. Vulnérabilité / Force <=> faiblesse

17. Langue vivante de l'instant / Langue conceptuelle ou idéologique

18. Spontanéité / Impulsivité