CNV
Différentiations clés

- pensées
  - observation
  - évaluation
    - préférences
    - opinions
  - Jugement
- emotions / Sentiment
- besoins
  - envies
- demande
  - attente
  - Exigence (ordre/ injonction)
- Postures
  - Ecoute emphatique
    - <> sympathique
  - Expression Authentique
    - <> Dire tout ce qui me passe par la tête
  - Auto-empathie
    - <> s écouter penser
    - <> Supprimer ses pensées