

Naviguer avec le pouvoir : en s'appuyant sur la Communication NonViolente (CNV)

Avec Pascale MOLHO et Anne RICAUD



*Lundi 21-mardi 22 et mercredi 23 septembre 2026,
à la Maison Adèle Picot 39 rue ND des Champs, 75006 Paris*



A l'heure où la question des abus est présente dans tous les milieux, sachant que beaucoup d'abus commencent par des abus de pouvoir, nous proposons une première approche de prise de conscience du pouvoir que nous avons souvent sans être très conscients et de la manière de l'exercer. Nous aborderons également les manques de clarté en termes d'organisation, de définition des rôles et des périmètres qui peuvent être source d'abus involontaires.

Que cela soit en situation professionnelle, personnelle ou militante, nous avons tous et toutes à faire avec les rapports de forces induits par les situations de pouvoir de nos diverses postures (chef/cheffe, employé/employée, parents, accompagnant/accompagnante, formateur/formatrice, militant/militante, etc.). Nous pouvons nous trouver dans des rapports de forces légitimes, visibles et établis comme les relations hiérarchiques ; ou au contraire, dans des rapports de forces plus subtils et inconscients comme, par exemple, ceux qui structurent notre société (les systèmes classiciste, patriarcal, racisé, etc.). Dans tous les cas et quelle que soit la posture de pouvoir que nous y occupons, il s'agit surtout pour nous de saisir ces rapports de force afin de pouvoir agir en conscience et en responsabilité, libéré.e.s des réactions habituelles face au pouvoir : la cécité, la soumission ou la rébellion.

Naviguer avec le pouvoir est un exercice épineux, qui demande conscience et bienveillance, afin de ménager les collaborations tout en conservant énergie et confiance sans se laisser heurter, ni lâcher ce qui est important pour soi.

Pour qui pratique déjà cet exercice délicat, cela peut être difficile, douloureux et même conflictuel. C'est pourquoi cette formation vous propose de trouver vos repères et du confort dans cette pratique. Trois journées pour explorer notre relation au pouvoir, reconnaître celui que nous avons ou pensons ne pas avoir, et toutes les représentations associées.

PUBLICS

Cette formation est ouverte à toutes les **personnes ayant suivi de préférence au moins les 3 modules de base CNV (ou équivalent, 6 journées de formation),** sauf accord avec les animatrices.

TARIF

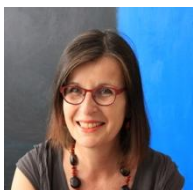
Particulier : 600 € (*nous consulter pour des adaptations de tarif ou de règlement*)

Profession libérale : 900 €

Possibilité d'hébergement sur place, contacter directement la maison Adèle Picot en précisant que vous êtes inscrit.e.s au stage :



LES FORMATRICES



Pascale MOLHO

Formatrice certifiée du CNVC depuis 1996

La CNV est un chemin que je ne cesse de parcourir et de découvrir au fil des stages ; c'est pour cela que j'aime la partager ! Après avoir exercé la médecine pendant 15 ans en milieu hospitalier, la rencontre de la CNV est venue répondre à ma quête d'une compréhension toujours plus profonde de l'humain, de l'origine des conflits et de la souffrance. Permettre à chacun de retrouver son pouvoir d'agir et d'interagir en accord avec ses valeurs et le respect de l'autre est un prolongement naturel à ma vocation de soignant, et inspirée par l'engagement de Marshall Rosenberg que j'ai eu la chance de traduire et d'accompagner sur le terrain pendant plusieurs années. Je me consacre depuis 20 ans à la formation et à l'accompagnement de publics variés, tels que les acteurs de la santé, le secteur social, des communautés religieuses, en entreprise, et intervins aussi en Côte d'Ivoire, au Bénin – et là où je suis appelée ! J'ai un intérêt particulier pour la coopération en équipe, la prévention de la souffrance au travail, et participe à la formation de formateurs CNV en francophonie. La dimension du corps tient une place importante dans ma transmission de la CNV et aujourd'hui je vois que l'ancrage dans la dimension spirituelle universelle de la CNV est essentiel pour installer une paix durable.



Anne RICAUD, autrice, formatrice
scénariste, dramaturge et metteuse en scène,
largement formée à la CNV et sur le parcours de
certification.

Depuis 20 ans, je suis scénariste, dramaturge et metteuse en scène. J'écris des pièces de théâtre et des scénarios pour la télévision et le cinéma. En parallèle, j'ai découvert la CNV (je suis sur le parcours de certification depuis 2019) et j'ai validé en 2021 le parcours professionnalisant en leadership coopératif du Cycle des Pionniers qui aborde différents outils d'intelligence collective, d'agilité émotionnelle et des nouvelles formes de gouvernances.

Passionnée par la transmission et le partage, j'ai aussi développé une activité de formatrice en écriture audiovisuelle (j'interviens notamment au master D2A de la Sorbonne) et depuis 2022, j'essaie de faire un pont entre mes deux espaces professionnels. Cela qui m'a « naturellement » amené sur les questions de coopération et de pouvoir. C'est un terrain de jeu à la fois vivifiant et délicat, qui nourrit fortement mon besoin de contribution à plus de conscience et de douceur dans les relations. C'est aussi l'occasion pour moi d'accompagner la mise en action alignée de chacune et chacun afin d'œuvrer à la transformation dont notre monde a besoin.



BULLETIN D'INSCRIPTION à la formation

Naviguer avec le pouvoir en s'appuyant sur la CNV

Lundi 21, mardi 22 et mercredi 23 septembre 2026

à la Maison Adèle Picot 39 rue ND des Champs, 75006 Paris

avec Pascale Molho et Anne Ricaud

INFORMATIONS PERSONNELLES

Mr ☐ Mme ☐

NOM : Prénom :

Adresse personnelle :

Code Postal : Ville :

Téléphone : Courriel :

Portable :

Profession :

TARIF (merci de cocher la case correspondant à votre tarif)

- ☐ **Particulier : 600 €**
☐ **Profession libérale : 900 €**

Merci de retourner ce bulletin de réservation complété (un bulletin par personne) par mail à Dominique POULET cnv.pmolho@gmail.com et d'effectuer le virement de l'acompte de 180€ sur le compte de Pascale MOLHO

IBAN FR04 2004 1010 0122 5877 3G02 226

SEULS LES DOSSIERS COMPLETS SERONT PRIS EN COMPTE

Merci pour votre vigilance et à bientôt !

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée à réception du dossier complet

En cas de désistement (annulation par le stagiaire) :

- ⇒ Sauf cas de force majeure bien sûr, les indemnités de dédit suivantes sont dues à l'organisme de formation :
- ⇒ 50 % du montant total de la formation si le désistement intervient entre l'expiration du délai de rétractation et 14 jours calendaires avant la date de début de stage ;
- ⇒ La totalité du montant de la formation si le désistement intervient moins de 14 jours calendaires avant la date de début de stage

Pour toutes informations complémentaires : Dominique Poulet :

cnv.pmolho@gmail.com

Pascale Molho pmformations@gmail.com ou 06 12 41 53 12

