

« Pleinement vivants, dans l'Amour et la Paix »
Bases spirituelles de la Communication NonViolente
et spiritualité chrétienne



avec **Pascale Molho, François Dusson et Sr Fleur Nathalie Yassinguezo**

Formatrices et formateur certifiés du centre international pour la Communication NonViolente



« Pleinement vivants, dans l'Amour et la Paix »

Cette retraite vise à explorer les thèmes de l'amour et de la paix en abordant la CNV, à partir de sa dimension spirituelle et en faisant des liens avec la spiritualité chrétienne.

La spiritualité de la CNV est essentiellement basée sur la connexion à nos aspirations profondes (besoins) et à celles des autres. Il s'agit d'un cheminement par lequel nous comprenons peu à peu que notre aspiration la plus profonde est d'aimer et d'être aimé.e, alors que la société nous conditionne à nous méprendre sur nos besoins.

L'enseignement du Christ est basé sur l'Amour : *"Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés"* (Jean 13, 34). Et garder le commandement de l'amour, c'est la voie pour *« une vie en abondance »* (Jn 10,10). C'est alors que nous parvenons à expérimenter et manifester la joie authentique : *"Je vous ai dit cela pour que ma joie soit en vous, et que votre joie soit parfaite."* (Jean 15,11).

Cette manière d'aborder la spiritualité permet de se l'approprier quelle que soit sa pratique (ou non) religieuse, et de devenir plus vivant.e.s, plus aimant.e.s, avec des ressources permettant de consolider sa propre paix intérieure et de l'étendre de proche en proche, comme le dit Etty Hillesum.

Le lieu, l'Abbaye de Maumont, contribuera bien sûr et nous serons porté.e.s par la joie des sœurs qui y vivent, travaillent et prient.

Les temps de silence et des propositions de textes issus de la Bible et de différents auteurs soutiendront les temps d'intériorité. Des exercices corporels favoriseront une prise de conscience du corps et par le corps, dans la douceur. L'ensemble vise à retrouver un dynamisme de vie et une joie simple.

FORMAT « RETRAITE » - 4 JOURS EN RÉSIDENTIEL (ou non)

La retraite comportera **une soirée, trois journées et une matinée**.

La retraite alternera **des temps de partage et pratique de la CNV, d'exercices et de silence**.

Les horaires seront adaptés afin de profiter des offices pour les personnes qui le souhaiteront.

Certains repas seront ou pourront être pris en silence.

PUBLICS

Cette retraite est ouverte à toutes les **personnes ayant suivi de préférence au moins le module 1 de CNV**, sauf accord avec l'équipe d'animation.

Il est conseillé d'avoir également lu **deux ouvrages de Marshall Rosenberg** :

- ⇒ *Les mots sont des fenêtres (ou des murs)*
- ⇒ *Les bases spirituelles de la Communication NonViolente*

LIEU DATES et HORAIRES

Du jeudi 21 mai (17h) au lundi 25 mai 2026 (12h)

À l'Abbaye de Maumont (16190 Juignac) -

accessible en train à partir d'Angoulême -> gare de Montmoreau

Horaires adaptés pour permettre aux personnes qui le souhaitent de participer aux offices.

TARIF

Selon vos possibilités : **280-350 € (ou moins ou plus pour aider d'autres !)**

Frais de nourriture et d'hébergement à prévoir en plus :

50 €/j par personne en pension complète + 6€ pour draps et linge de toilette

L'ÉQUIPE d'ANIMATION



Fleur Nathalie Fifamè Yassinguezo

Formatrice certifiée du CNVC depuis 2017

Pratiquer, transmettre la CNV est l'une des choses les plus passionnantes que j'expérimente depuis une quinzaine d'années ! Membre de la Congrégation des Sœurs de Saint Augustin depuis une trentaine d'années, après mon parcours universitaire en philosophie, j'ai découvert la CNV à une période où je commençais à occuper des postes de responsabilité au sein de ma Famille Religieuse : chargée de la formation, membre du Conseil Général, etc.

J'ai été impressionnée par les possibilités concrètes et très accessibles qu'offre la CNV pour prendre soin à la fois des autres et de nous-même, préserver la qualité de la relation tout en osant poser des limites, être au service, prendre soin des autres sans nous sentir obligés de refouler ce qui est important pour nous et finir par en payer le prix ou en faire payer le prix aux autres.

Je m'investis auprès des familles, des communautés religieuses, des structures d'Eglise, des organisations de la société civile, pour une gestion épanouissante de la relation à soi et à l'autre, la prévention et la résolution pacifique des conflits, la cohésion d'équipe. J'interviens dans une dizaine de pays en Afrique, puis en France, en utilisant la CNV.

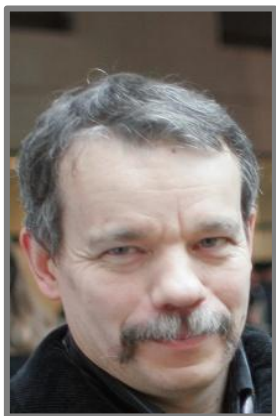


Pascale Molho,

formatrice certifiée du CNVC depuis 1996

Après avoir exercé la médecine pendant 15 ans en milieu hospitalier, la rencontre de la CNV est venue d'abord me reconnecter à moi-même et participer à une compréhension plus profonde de l'humain, de l'origine des conflits et de la souffrance. C'est de manière insensible que la dimension spirituelle de la CNV a fait son chemin en moi et m'a reconnectée au Christ, après de nombreuses années de pratique bouddhiste et zen.

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 25 ans à la formation et à l'accompagnement de publics variés, et à la formation de formateurs et de praticiens CNV en francophonie. La méthode Feldenkrais me permet d'intégrer davantage le corps dans ma pratique et ma transmission. L'ancrage dans la dimension spirituelle universelle de la CNV et la spiritualité chrétienne me semblent essentiels pour installer une paix durable, d'où ces retraites.



François Dusson ,

formateur certifié du CNVC depuis 2019

Je me suis marié avec Anne en 1981, j'ai 4 enfants et 5 petits-enfants.

Je suis professeur retraité de mathématiques en CPGE TSI . Je suis actif dans la paroisse St Sever St Clément de Rouen (EAP, animateur liturgique, organiste, préparation au mariage, groupe biblique).

J'ai découvert la CNV en 1999, m'y suis formé plus intensivement depuis 2002. J'ai été président d'ACNV-France de 2006 à 2012. J'anime des groupes de pratique CNV depuis 2002. De façon plus vivante, voici une interview de 20 min sur RCF :

<https://www.rcf.fr/vie-spirituelle/temoin?episode=559404>

BULLETIN D'INSCRIPTION

Retraite CNV : Bases spirituelles de la CNV

du jeudi 21 au lundi 25 mai 2026

à l'Abbaye Bénédictine de Maumont

avec Pascale Molho, François Dusson, et Sr Fleur Nathalie Yassinguezo

INFORMATIONS PERSONNELLES

Mr ☐ Mme ☐

NOM : Prénom :

Adresse personnelle :

.....

Code Postal : Ville :

Téléphone : Courriel :

Portable :

Profession :

MONTANT CHOISI : €

Merci de retourner ce bulletin de réservation (un bulletin par personne) par mail

à Dominique POULET cnv.pmolho@gmail.com

et d'effectuer simultanément le virement de l'acompte de 125 € 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, outre les hébergements qui seront dus par respect et solidarité avec le monastère qui nous accueille, l'acompte signe votre engagement et le nôtre, et reste dû au-delà du délai de rétractation de 14 jours.

La totalité du montant de la formation sera due si le désistement intervient moins de 30 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