



Stage Changement de paradigme Orienté « praticien.ne.s »

24-26 octobre 2025 à Paris (Maison d'accueil Adèle Picot)

Animé par Pascale Molho et Edith Tavernier

Marshall Rosenberg avait coutume de dire :

« A chaque instant nous avons le choix de détruire ou de servir la vie. »

Avoir conscience de ce choix est quelque chose qui s'apprend, la plupart d'entre nous ayant été éduqués sans jamais se poser la question de leur libre arbitre et de la manière d'utiliser leur pouvoir.

Ce séminaire a donc pour but de nous faire expérimenter cette affirmation et de nous l'approprier, de sorte à pouvoir la partager, la transmettre, à partir d'un lieu intérieur vivant, solide et stable.

PRESENTATION DU STAGE

➤ Jour 1

Approcher des systèmes de pensées et de fonctionnement basés sur des croyances différentes.

Approcher et définir les paradigmes « chacal » et « girafe », exercices pratiques pour passer d'un système à l'autre et repérer ce qui nous soutient

Travailler sur les architectures invisibles dans les systèmes

(Auto-)évaluation, partage et intégration des apprentissages de la journée en groupe de compagnonnage.

➤ Jour 2

Différencier et repérer les habitudes acquises (venant du paradigme « chacal ») des comportements que l'on choisit d'avoir désormais (paradigme « girafe »).

Exercices pratiques sur le partage et la transmission de ces postures avec l'aide de supports (les marionnettes et les serre-tête « chacal » et « girafe »).

Présentation de ces notions à un public non averti : discerner la stratégie la plus appropriée pour démontrer par l'exemple certaines notions fondamentales dans différents contextes (professionnels, associatifs, citoyens...).

(Auto-)évaluation, partage et intégration des apprentissages de la journée en groupe de compagnonnage.

En soirée : Présentation de l'historique du réseau international de la CNV - questions et réponses.

👉 Jour 3

Aborder les obstacles à une communication fluide, apprendre à les présenter de façon claire, simple et ludique : présentation par les stagiaires d'exercices sur les jugements, exigences et dénis de responsabilité, mises en situation et jeux de rôle ; feedbacks par les pairs et les formatrices.

Exercer les jeux de rôle didactiques, en lien avec quelques différenciations clés au cœur du changement de paradigme.

Bilans personnel et collectif des apprentissages et acquis : exercice de remémoration des notions vues durant le stage, reconnaissance des pas accomplis, repérage précis des aspects spécifiques à exercer et à approfondir

PROGRAMME DETAILLE

JOUR 1 (Vendredi 24 octobre. 9h-18h)

Matin :

- Comprendre : paradigmes et systèmes
- Passer d'un paradigme à l'autre : relecture et partages d'expérience / récolte de pépites sur ce qui nous aide

Après-midi :

- Explorer les systèmes dans lesquels nous "œuvrons"
- Travail sur les architectures invisibles dans les systèmes

JOUR 2 (Samedi 25 octobre. 9h-18h)

Matin : Repérer nos habitudes : 4 manières de recevoir un message

- avec les 4 chaises (à l'intérieur de soi, puis dans le dialogue)
- dans un contexte professionnel : comment présenter ces notions en réunion ou à 1 collaborateur

Après midi : Différencier les 2 paradigmes et savoir les expliquer à quelqu'un

- à partir des caractéristiques des paradigmes : trouver un exemple pour chaque notion dans mon contexte
- présenter ces 2 paradigmes avec les marionnettes (pour des ateliers de pratique)
- présenter ces 2 paradigmes dans un contexte donné avec un exemple adapté

JOUR 3 (dimanche 26 octobre. 9h-17h)

Matin : Les obstacles à la relation

- malaxer les catégories (jugements, exigences, déni de responsabilités) et prendre conscience des impacts dans ma vie / mon contexte
- faire goûter la différence pour chaque catégorie avec 1 exemple tiré de mon contexte et sa traduction en girafe

Après-midi : jeux de rôles didactiques sur quelques différenciations clés au cœur du changement de paradigme.

Bilan individuel et feuille de route pour la suite...

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

- **Prérequis** : au minimum 10 jours de formation CNV avec un.e formateur.trice certifié.e du CNVC, donc les 6 jours des « bases » + 2 stages d'approfondissement dits « les essentiels »

- **Tarif pour les 3 jours** (hors hébergement et restauration) :

Tarif solidaire	420 €
Particuliers	510 €
Professionnels (<i>adaptable selon la taille de l'entreprise</i>)	900 €

- **Lieu du stage** : Maison d'accueil Adèle Picot • 39 rue ND des Champs 75006 Paris
Possibilités de logements sur place en pension complète si vous le souhaitez
- **Contact inscription** : cnv.pmolho@gmail.com