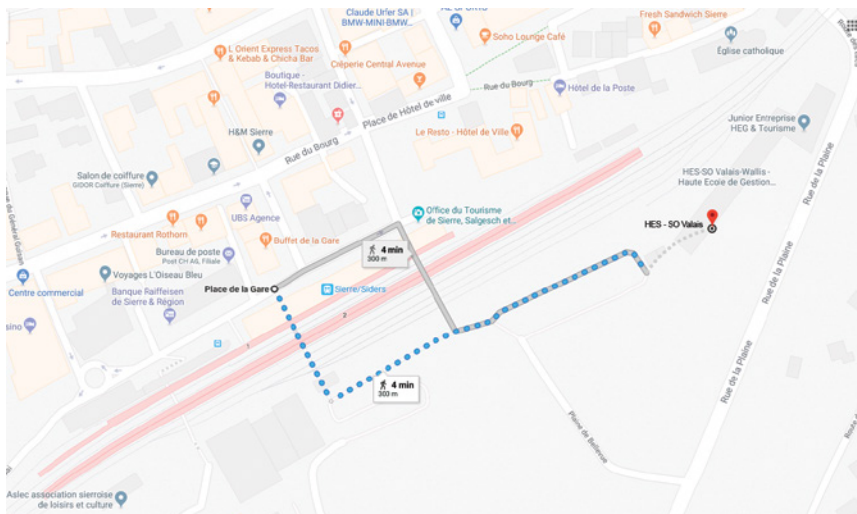


Haute École de Travail Social : Route de la Plaine 2, Sierre (VS)



La Coraasp et la Fondation Emera  
ont le plaisir de vous inviter

à la 14<sup>e</sup> édition de la  
**Journée mondiale de la santé mentale**  
«Osons le rire !»



Avenue de Tourbillon 9  
1950 Sion  
T: 027 323 00 03  
[info@coraasp.ch](mailto:info@coraasp.ch)  
[www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)



Avenue de la Gare - CP 86  
1950 Sion  
T: 027 307 20 20  
[info.sion@emera.ch](mailto:info.sion@emera.ch)  
[www.emera.ch](http://www.emera.ch)



Mercredi 10 octobre 2018, dès 13 h 30

À la Haute École de Travail Social  
Route de la Plaine 2, Sierre (VS)

La Coraasp est partenaire de



## Journée mondiale de la santé mentale 2018 «Osons le rire!»

A l'occasion du 10 octobre, Journée mondiale de la santé mentale, la Coraasp organise des actions de sensibilisation, chaque année dans un canton différent. C'est une invitation à réfléchir sur notre bien-être et notre santé psychique.

La Coraasp et la Fondation Emera ont le plaisir de vous convier le **mercredi 10 octobre 2018 dès 13 h 30 à la HES-SO à Sierre (VS)** à la 14<sup>e</sup> édition romande de la Journée mondiale de la santé mentale.

Pour cette édition, les associations de la Coraasp ont choisi le thème «Rire ensemble» avec le slogan «**Osons le rire!**» pour mettre en avant l'humour comme outil de lien et de partage pour la communauté et comme solution pour désamorcer les situations difficiles.

### Osons le rire !

Les vertus thérapeutiques du rire sont nombreuses. Il réduit le stress. Il aide à contourner les défenses et à dédramatiser. Il fait revenir dans l'instant présent. Il développe la créativité et aide à se mettre en mouvement. L'humour sert également à entrer en matière pour faciliter les relations et créer des liens plus forts. Le rire est communicatif et facilite le dialogue.

Parfois, lorsque nous sommes en difficulté dans notre vie, il est difficile de rire de nos souffrances et de nos limites et d'avoir du recul par rapport à notre situation. Pourtant, dans ces situations délicates, l'humour peut aussi être un outil à cultiver.

Rire permet de nous prendre moins au sérieux et de mieux nous accepter nous-mêmes. Il s'agit de rire de soi à cœur ouvert et avec bienveillance. Armé d'humour, nous pouvons alors raconter notre expérience à d'autres personnes et nous faire évoluer nous-même et les autres.



### Programme de la journée

**Rendez-vous dans le Foyer de la HES-SO, Route de la Plaine 2 à Sierre**

**13 h 30 : Stands des Associations de la Coraasp « Osons le rire! »**

#### Afaap

« Le répondeur psy » : Diffusion de messages téléphoniques humoristiques

#### Anaap

« Les mille et un jeux de l'Anaap » : Grand jeu de société inventé par les membres sur la thématique du rire

#### Avep

« Dr. Knock » : Pièce de théâtre de Jules Romains, biscuits-smiley et enregistrements de rires à diffuser

#### Croepi

« Loufoque Fashion » : Des habits et accessoires à essayer, combiner... Ceci afin de réaliser une photo pour rire, un souvenir à emporter.

#### Emera

« Le smiley volant » : Jeu avec carambars à gagner  
Boîtes à blagues et différentes activités sur le thème

#### Graap

« Le Kfé des blagues » : Lecture et affichage de blagues et ouverture aux orateurs du jour  
« Guiliguili » : Cabinet de chatouilles avec menu au choix, partie du corps et instruments  
« Scène en rire » : Jeux de rôles humoristiques  
« Cheese » : Concours de grimaces sur cadre et photo avec exposition

#### Animation par le clown Gabidou

**Dès 16 h : Cérémonie officielle sur invitation**