



COURS CORAASP
1^{ER} SEMESTRE 2025

Coraasp
Coordination Romande des Associations
d'Action pour la Santé Psychique

www.coraasp.ch

OFFRIR DES MOYENS POUR RENFORCER LE «OSER ÊTRE» ET LE «POUVOIR D'AGIR»

La santé, la souffrance et la maladie ne sont pas des notions figées; elles sont en **mouvement permanent** et concernent chaque personne tout au long de sa vie. Pour celui ou celle qui est atteint-e durablement dans sa santé psychique, au-delà de la guérison à proprement parler, **l'objectif est plutôt de (re) trouver un équilibre, un bien-être, une bonne qualité de vie, la possibilité de faire des choix et de participer à la vie de la société.** Dans le champ de la santé mentale, on parle alors de **rétablissement.**

Pour favoriser ce processus, mais aussi pour promouvoir la santé mentale de toutes et tous, la Coraasp, en partenariat avec ses organisations membres, **propose un programme de cours qui ont lieu en Suisse romande et qui sont dédiés, aux personnes atteintes dans leur santé psychique, à leurs proches, et aux professionnel-le-s qui les accompagnent.** Son offre vise à favoriser le développement de compétences sociales et relationnelles, de l'intelligence émotionnelle, des aptitudes à gérer les situations délicates ou de crises pouvant survenir au cours de la vie.

La Coraasp s'engage également à soutenir la pair-aidance en santé mentale en proposant des cours destinés aux pairs-aidant-e-s qui soutiennent des personnes fragilisées dans ce processus de rétablissement. La Coraasp collabore par ailleurs avec Pro Mente Sana pour proposer des formations ENSA, premiers secours en santé mentale.

N'hésitez pas à donner
du sens à l'expérience de la
souffrance psychique – **«oser
être»** – et à développer votre
capacité de faire – **«pouvoir
d'agir»** – pour vous-même
et/ou pour la collectivité !

IMPRESSUM

Editeurs: www.coraasp.ch
Conception graphique: gabz.ch
Images: unsplash.com
Copyright 2024

LISTE DES COURS CORAASP

COURS CENTRÉS SUR LE RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE

Trouver la «bonne distance» dans ma relation à l'autre

→ Lundi 31 mars et vendredi 4 avril de 13h30 à 16h30

REVIM – un outil pour «REprendre sa Vie en Main» et s'engager dans la démarche d'autogestion de la maladie psychique

→ Lundi 28 avril de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Le rétablissement en santé mentale, cette force qui est en nous!

→ Lundi 12 mai de 13h30 à 17h

S'approprier les outils du rétablissement en santé mentale

→ Lundi 23 juin de 13h30 à 17h

COURS CENTRÉS SUR LA PAIR-AIDANCE EN SANTÉ MENTALE

Identifier ses fonctions, son rôle et sa posture en tant que pair-aidant-e (PA) en santé mentale

→ Lundi 10 février de 10h à 12h30 et de 13h30 à 17h

Se former à l'accueil et à l'animation en tant que pair-aidant-e-s (PA) en santé mentale

→ Lundi 24 mars de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h45

FORMATIONS PREMIER SECOURS EN SANTÉ MENTALE

ENSA: PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Formation à Genève

→ Lundi 3 mars de 8h30 à 12h 30 et de 13h30 à 17h30

→ Vendredi 7 mars de 8h30 à 12h30

→ Lundi 10 mars de 8h30 à 12h30

Formation à Fribourg

→ Mercredi 9 avril de 13h30 à 17h30

→ Jeudi 17 avril de 13h30 à 17h30

→ Mercredi 23 avril de 13h30 à 17h30

→ Mercredi 30 avril de 13h30 à 17h30

INSCRIPTION AUX COURS

MODALITÉS PRATIQUES

Public concerné par l'offre des cours

Les cours de la Coraasp sont ouverts aux personnes concernées par un trouble psychique, aux pairs-aidant-e-s, aux proches, et aux professionnel-le-s du milieu médico-social.

L'offre est également ouverte à toutes les personnes qui trouveront dans nos cours des occasions de développer leur mieux-être, et d'acquérir d'autres compétences.

Inscription

Les inscriptions aux cours peuvent se faire par e-mail à info@coraasp.ch, par téléphone au **021 311 02 95** (mardi et jeudi de 14h à 17h) ou par le formulaire en ligne de notre site internet: www.coraasp.ch/formation. Pour confirmer l'inscription, le paiement du cours devra se faire avant le début du cours.

Délais d'inscription

Vous pouvez vous inscrire jusqu'à deux semaines avant le début du cours. Si le nombre de participant-e-s est insuffisant dans les délais impartis, le cours peut-être annulé. Vous recevrez un mail la semaine qui précède le cours en cas d'annulation.

Coût de l'inscription et conditions de remboursement

Des tarifs préférentiels sont proposés aux personnes concernées par un trouble psychique, aux proches, aux pairs-aidant-e-s et aux professionnel-le-s des organisations membres de la Coraasp. Les deux tarifs sont indiqués pour chaque cours. Chaque inscription engage le ou la participant-e à suivre tous les cours de la session. En cas d'absence non justifiée, l'ensemble du cours sera facturé. Facture et bulletin de versement seront adressés par mail ou courrier postal.

Aide financière

Le coût ne doit pas être un obstacle à votre inscription. En cas de besoin, n'hésitez pas à consulter votre organisation ou la Coraasp pour la recherche d'un soutien financier.

Confidentialité

Tout ce qui est dit ou échangé en cours est soumis au principe de confidentialité afin de préserver un climat d'écoute et de confiance, indispensable pour faciliter l'apprentissage. Il est impératif que chacun-e veille à respecter cette règle de base.

Intervenant-e-s

Les intervenant-e-s engagé-e-s sont des professionnel-le-s expérimenté-e-s dans leur domaine de compétence.

Renseignements et conseils

N'hésitez pas à nous contacter par mail à info@coraasp.ch ou par téléphone au **021 311 02 95** (les mardis et jeudis de 14h à 17h).

COURS CENTRÉS SUR LE RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE

Ces cours sont destinés à toutes personnes concernées par un trouble psychique, aux proches, aux professionnel-le-s intéressées par les différentes dimensions du rétablissement. **Ces cours sont donc ouverts aux membres ou non d'une organisation de la Coraasp.**

TROUVER LA «BONNE DISTANCE» DANS MA RELATION À L'AUTRE

→ LUNDI 31 MARS ET
VENDREDI 4 AVRIL
DE 13H30 À 16H30

Hotel des Associations des Rochettes
Rue Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel

-

Intervenant

YANN CHAPPUIS

Formateur en communication Non Violente
(CNV)

Tarifs

Membre de la Coraasp: 50.-

Non membre de la Coraasp: 90.-

COMPRENDRE LES ENJEUX ET
LES DYNAMIQUES RELATIONNELS

SE MONTRER A L'ECOUTE DE L'AUTRE
ET DE SOI

AJUSTER SA POSTURE

Comment être à l'écoute de l'autre sans être trop touché par sa situation?

Comment rester zen face à une situation qui nous énerve?

Ce cours, propose des apports théoriques inspirés de la communication non violente, ainsi que des exercices et des mises en situation permettant de s'entraîner à gérer des situations délicates en restant à l'écoute de ses propres besoins et ceux de l'autre.



REVIM – UN OUTIL POUR «REPRENDRE SA VIE EN MAIN» ET S'ENGAGER DANS LA DÉMARCHE D'AUTOGESTION DE LA MALADIE PSYCHIQUE

→ LUNDI 28 AVRIL
DE 10H À 12H30 ET DE 13H30 À 17H

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenante

ANDRÉA EHRETSMANN

*Pair-praticienne en santé mentale au sein du
Centre de compétence de la pair-aidance de
la Coraasp (ComPASM)*

Tarifs

Membre de la Coraasp: 50.-

Non membre de la Coraasp: 90.-

LE RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE, CETTE FORCE QUI EST EN NOUS!

→ LUNDI 12 MAI
DE 13H30 À 17H

Fondation Emera

2^{ème} étage

Avenue de la gare 3, 1950 Sion

-

Intervenante

TANIA ZAMBRANO

*Pairs-praticienne en santé mentale au sein
du Centre de compétence de la pair-aidance
de la Coraasp (ComPASM)*

Tarifs

Membre de la Coraasp: 30.-

Non membre de la Coraasp: 50.-

COMPRENDRE LE CONCEPT DU
RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE

DÉCOUVRIR L'OUTIL REVIM

RENFORCER SON POUVOIR D'AGIR
SUR SES DIFFICULTÉS

RE-DÉCOUVRIR SES RESSOURCES
ET SES ENVIES

Se réapproprier son rétablissement et sa vie, est un processus fondamental pour les personnes concernées par la maladie psychique. L'outil REVIM vise à accompagner ces personnes qui souhaitent se réapproprier leur quotidien, renforcer leur pouvoir d'agir en définissant leurs ressources et en planifiant un avenir donnant place à l'espoir et positif.

Lors de ce cours vous découvrirez dans un premier temps des définitions du concept du rétablissement en santé mentale amenées par des réflexions et discussions, ainsi que des exercices pratiques sur cet outil. Le kit ReVIM est inclus dans le tarif.

COMPRENDRE CE QU'EST
LA SANTÉ MENTALE

DÉCOUVRIR LE PROCESSUS
DU RÉTABLISSEMENT

PRENDRE DU RECUL SUR SA SITUATION
POUR AMORCER LE RÉTABLISSEMENT

IDENTIFIER SES RESSOURCES ET
SES COMPÉTENCES POUR QU'ELLES
DEVIENNENT DES FORCES

SE FAMILIARISER AUX OUTILS DU
RÉTABLISSEMENT

Cette formation lie théorie, exercices pratiques et témoignages de personnes rétablies pour inviter à réfléchir sur son propre rétablissement ou sur le rétablissement de la personne que l'on accompagne.

S'APPROPRIER LES OUTILS DU RÉTABLISSMENT EN SANTÉ MENTALE

→ LUNDI 23 JUIN
DE 13H30 À 17H

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenante

TANIA ZAMBRANO

Pairs-praticienne en santé mentale au sein du Centre de compétence de la pair-aidance de la Coraasp (ComPASM)

Tarifs

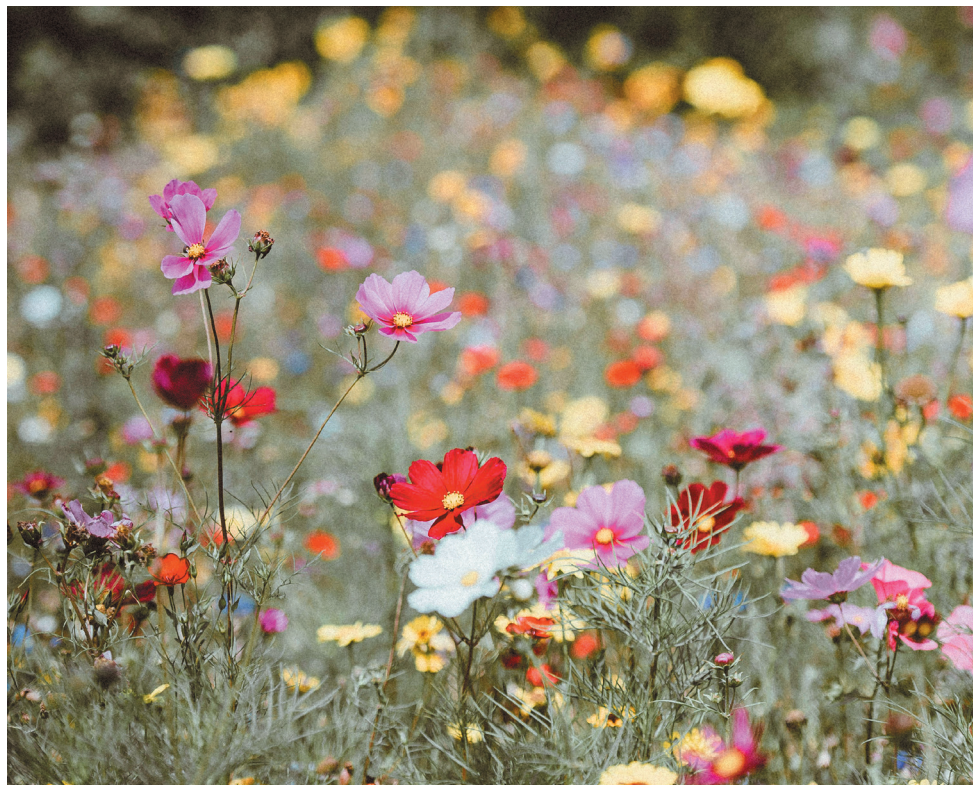
Membre de la Coraasp: 30.-

Non membre de la Coraasp: 50.-

DÉCOUVRIR LES OUTILS DU RÉTABLISSMENT

IDENTIFIER SES RESSOURCES ET SES COMPÉTENCES POUR QU'ELLES DEVIENNENT DES FORCES

Ce cours invite à découvrir des outils indispensables pour avancer sur le chemin du rétablissement ou soutenir ce processus auprès d'une personne que l'on accompagne, grâce à l'échange en groupe et à des exercices individuels.



COURS CENTRÉS SUR LA PAIR-AIDANCE EN SANTÉ MENTALE

Ces formations sont destinées en priorité aux pairs-aidant-e-s en santé mentale** mais elles sont aussi ouverte-s aux personnes concernées et à toutes personnes intéressées.

IDENTIFIER SES FONCTIONS, SON RÔLE ET SA POSTURE EN TANT QUE PAIR-AIDANT-E-S (PA) EN SANTÉ MENTALE

→ LUNDI 10 FÉVRIER
DE 10H À 12H30 ET DE 13H30 À 17H

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenante

TANIA ZAMBRANO

Pairs-praticienne en santé mentale au sein du Centre de compétence de la pair-aidance de la Coraasp (CompASM)

Tarifs

Membre de la Coraasp: 30.-

Non membre de la Coraasp: 60.-

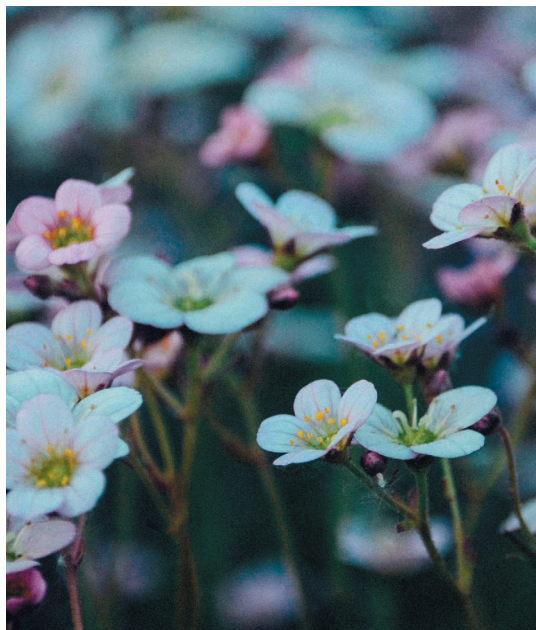
****Un-e pair-aidant-e en santé mentale (PA)** est une personne qui a acquis un savoir expérientiel autour de la maladie psychique et du rétablissement et qui s'engage auprès de ses pairs qui rencontrent des difficultés similaires. Les pairs-aidant-e-s peuvent s'engager dans l'accueil et l'animation d'activités, de groupe d'entraide, et/ou dans de l'accompagnement individuel.

COMPRENDRE CE QU'EST LA SANTÉ MENTALE ET LE RÉTABLISSEMENT

DÉCOUVRIR LA NOTION DU SAVOIR EXPÉRIENTIEL

IDENTIFIER LES VALEURS IMPORTANTES POUR SOI DANS SON RÔLE DE PA ET CELLES PORTÉES PAR SON ORGANISATION OU SON GROUPE

Cette formation lie théorie, exercices pratiques et témoignages de personnes concernées. Elle se décline en deux parties. La première, s'intéressera à définir la santé mentale et le rétablissement en santé mentale. La seconde, proposera de découvrir la notion du savoir expérientiel et comment l'utiliser dans un rôle de PA tout en prenant du recul sur son vécu, son expérience et en identifiant ses ressources.



SE FORMER À L'ACCUEIL ET À L'ANIMATION EN TANT QUE PAIR-AIDANT·E (PA) EN SANTÉ MENTALE

→ LUNDI 24 MARS
DE 10H À 12H30 ET DE 13H30 À 16H45

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenante

ANDRÉA EHRETSMANN

*Pairs-praticienne en santé mentale au sein
du Centre de compétence de la pair-aidance
de la Coraasp (ComPASM)*

Tarifs

Membre de la Coraasp: 30.-

Non membre de la Coraasp: 60.-

IDENTIFIER LA POSTURE ET LES OUTILS
PERMETTANT AU PA D'ACCUEILLIR EN
CONFIANCE UN·E/DES PARTICIPANT·E·S

IDENTIFIER LA POSTURE ET LES OUTILS
PERMETTANT AU PA D'ANIMER UNE REN-
CONTRE DANS DE BONNES CONDITIONS

L'accueil contribue à la mise en confiance de la personne qui arrive dans une structure, dans une activité ou dans un groupe. En complément aux objectifs précités, ce cours sera aussi l'occasion de personnaliser ses propres outils en mobilisant ses ressources afin de renforcer sa capacité à s'adapter aux différentes situations qui se présentent. Il y aura quelques apports théoriques sur la notion de l'accueil et de l'animation, intégrés à des situations concrètes partagées par les participant·e·s.



CANTON DE GENÈVE: COLLÈGE DE RÉTABLISSMENT

Retrouvez des offres de formations sur le canton de Genève proposées par le Collège de rétablissement. Toutes les informations dans leur site:

WWW.RECOVERYCOLLEGE.CH

FORMATIONS PREMIER SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Cette formation est destinée à toutes les personnes concernées par un trouble psychique, aux proches, aux professionnel-le-s ou aux personnes intéressées, **membres des organisations de la Coraasp.**

ENSA: PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

FORMATION À GENÈVE

→ LUNDI 3 MARS
DE 8H30 À 12H 30 ET DE 13H30 À 17H30

→ VENDREDI 7 MARS
DE 8H30 À 12H30

→ LUNDI 10 MARS
DE 8H30 À 12H30

Fondation Trajets

8^{ème} étage

Route des Jeunes 9, 1227 Les Acacias

-

Intervenant-e-s

CÉLINE BIELLE ET LINH MAI

Instructeur-riche-s Ensa

FORMATION À FRIBOURG

DE 13H30 À 17H30

→ MERCREDI 9 AVRIL

→ JEUDI 17 AVRIL

→ MERCREDI 23 AVRIL

→ MERCREDI 30 AVRIL

AFAAP Fribourg

Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

-

Intervenante

CAROLE BOVAT

Instructrice Ensa

Tarif

Tarif A**: 370.-

Tarif B**: 270.-

APPRENDRE LES PREMIERS GESTES QUI SAUVENT EN SANTÉ MENTALE

Les cours de premiers secours Ensa permettent à tout un chacun d'approcher et d'accompagner des personnes ayant des difficultés psychiques. Le cours fournit des connaissances de base sur les troubles psychiques et des outils pratiques.

Les participant-e-s apprennent à reconnaître de manière précoce les différents signaux, à aborder les personnes concernées et à les encourager à rechercher une aide professionnelle et/ou renforcer d'autres ressources à disposition.

Agir dès les premiers symptômes est primordial, et chaque action favorisera la détection et la prise en charge précoce. A l'issue de la formation, vous obtenez, sous certaines conditions, un certificat de secouriste en santé mentale.

**Tarif A:

ABA, AFAAP, ANAAP, AVEP, CROEPI, Graap-Fondation, Association Parole, Fondation Trajets, Centre Espoir, Fondation Emera, Fondation du Levant et Association Les Traversées

**Tarif B:

Toutes les autres organisations membres de la Coraasp

La Coraasp réunit une trentaine d'organisations d'aide et d'entraide actives dans l'accueil, l'accompagnement et le développement de projets communautaires avec et pour les personnes souffrant de troubles psychiques et les proches.

Elle est reconnue et soutenue, notamment, par l'Office Fédéral des Assurances Sociales et Promotion Santé Suisse. La Coraasp élabore et met en œuvre des projets collectifs favorisant l'intégration sociale, la citoyenneté et la défense des intérêts des personnes atteintes dans leur santé psychique.

CORAASP

Coordination romande des associations
d'action pour la santé psychique

Avenue de la Gare 52
1003 Lausanne

021 311 02 95
(mardi et jeudi de 14h à 17h)

info@coraasp.ch

www.coraasp.ch

Partenaire de

Avec le soutien de

SANTÉPSY.CH

