



COURS CORAASP 1^{ER} SEMESTRE 2026

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

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

→ LAUSANNE - lundi 16 février de 13h30 à 17h

Développer sa boîte à outils pour retrouver du bien-être et rester en équilibre

→ LAUSANNE - mardis 24 février, 10 et 24 mars de 13h30 à 17h

Gérer ses peurs, l'anxiété et l'agoraphobie

→ LAUSANNE - lundi 20 avril et mardi 5 mai de 13h30 à 17h

Santé mentale et rétablissement

→ NEUCHÂTEL - lundis 4 et 11 mai de 13h30 à 17h

COURS CENTRÉS SUR LA PAIR-AIDANCE EN SANTÉ MENTALE

Mes premiers pas dans la pair-aidance en santé mentale

→ LAUSANNE - lundis 9, 16 et 23 mars de 13h30 à 17h

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

→ FRIBOURG - mardis 17 et 24 mars de 13h30 à 17h

Découvrir et s'approprier des outils au service du rétablissement et de l'accompagnement

→ LAUSANNE - lundis 18 mai, 1^{er} et 8 juin de 13h30 à 17h

FORMATION CONTINUE POUR LES PAIRS PRATICIEN-NE-S EN SANTÉ MENTALE (PPSM)

De l'expérience au professionnalisme: incarner et présenter son rôle de PPSM

→ MORGES - lundis 4 et 11 mai de 9h à 12h et de 13h à 17h

FORMATION PREMIER SECOURS EN SANTÉ MENTALE

GENÈVE - ENSA: premiers secours en santé mentale

→ Partie 1 - lundi 23 mars de 8h30 à 12h30

→ Partie 2 - lundi 23 mars de 13h30 à 17h30

→ Partie 3 - vendredi 27 mars de 8h30 à 12h30

→ Partie 4 - lundi 30 mars de 8h30 à 12h30

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 se font via le formulaire en ligne de notre site internet: **www.coraasp.ch/formation**. En cas de difficultés contactez-nous à **info@coraasp.ch** ou par téléphone au **021 311 02 95** (mardi et jeudi de 14h à 16h45). Pour valider l'inscription, le règlement du cours doit être effectué avant son commencement.

Délais d'inscription

Les inscriptions restent ouvertes jusqu'à deux semaines avant le début du cours. Si le nombre minimum de participant-e-s n'est pas atteint dans les délais, le cours pourrait être annulé. Vous serez averti-e par e-mail la semaine précédant 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 16h45).

COURS CENTRÉS SUR LE RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE

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

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

→ LUNDI 16 FÉVRIER DE 13H30 À 17H00

La Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenantes

TANIA ZAMBRANO ET CAROLE BOVAT

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

Tarifs

Membre de la Coraasp: 30.-

Non membre de la Coraasp: 50.-

PRENDRE DU RECUL SUR SA SITUATION
POUR AMORCER LE RÉTABLISSEMENT

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

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



DÉVELOPPER SA BOÎTE À OUTILS POUR RETROUVER DU BIEN-ÊTRE ET RESTER EN ÉQUILIBRE

→ MARDIS 24 FÉVRIER, 10 ET 24 MARS
DE 13H30 À 17H00

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenante

CARINE ROTONDO

Naturopathe en médecine ayurvédique
et aromathérapeute

Tarifs

Membre de la Coraasp: 60.-

Non membre de la Coraasp: 100.-

GÉRER SES PEURS, L'ANXIÉTÉ ET L'AGORAPHOBIE

→ LUNDI 20 AVRIL ET MARDI 5 MAI
DE 13H30 À 17H

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenante

SÉVERINE CHERIX

Experte du vécu en lien avec l'agoraphobie
et coach transformationnelle spécialisée
peurs & agoraphobie

Tarifs

Membre de la Coraasp: 50.-

Non membre de la Coraasp: 90.-

DÉVELOPPER UN ESPRIT PLUS PAISIBLE MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS RENFORCER SON ENRACINEMENT CULTIVER LA SÉRÉNITÉ INTÉRIEURE POUR FAVORISER SON RÉTABLISSEMENT

Cette formation alterne apports théoriques et exercices pratiques afin de transmettre des outils concrets, simples et accessibles au quotidien. Au programme, une diversité de pratiques: méditations guidées, autohypnose et visualisation, cohérence cardiaque, automassage, aromathérapie, utilisation d'instruments de musique, lithothérapie...

Chaque outil est exploré dans un cadre bienveillant pour permettre à chacun de constituer sa propre «boîte à outils» vers un meilleur équilibre émotionnel indispensable au rétablissement.

COMPRENDRE LES MÉCANISMES DE LA PEUR ET DE L'ANXIÉTÉ

ACQUÉRIR DES OUTILS CONCRETS POUR GÉRER ET DÉPASSER SES PEURS ET SON ANXIÉTÉ

CONSTRUIRE UN PLAN D'ACTION PERSONNEL DURABLE

Le stress, l'anxiété et même l'agoraphobie ont toujours une logique: un contexte, une histoire, une accumulation... et cela peut toucher n'importe qui, à n'importe quel âge.

L'agoraphobie est très souvent la conséquence d'un stress prolongé passé inaperçu, jusqu'au jour où le corps dit stop. Le premier pas consiste simplement à voir la situation telle qu'elle est, sans minimiser, sans dramatiser. Ce sont bien des ateliers et non des thérapies: ils visent à offrir des outils concrets, des témoignages, une meilleure compréhension de son fonctionnement interne ainsi que des clés pour reprendre le contrôle.

SANTÉ MENTALE ET RÉTABLISSEMENT

→ LUNDIS 4 ET 11 MAI
DE 13H30 À 17H

Hôtel des Associations des Rochettes

Salle jaune

Rue Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel

-

Intervenantes

CAROLE BOVAT

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

CHARLÈNE TRIPALO

*Coordinatrice du Centre de compétences
de la pair-aidance en santé mentale de la
Coraasp (ComPASM)*

Tarifs

Membre de la Coraasp: 50.-

Non membre de la Coraasp: 90.-

COMPRENDRE LA NOTION DE SANTÉ
MENTALE ET DE RÉTABLISSEMENT

IDENTIFIER LES FACTEURS QUI
FAVORISENT MON RÉTABLISSEMENT

DÉCOUVRIR DES OUTILS QUI RENFORCENT
MON RÉTABLISSEMENT, TELS QUE REVIM
ET LE PCC

Les notions de santé mentale et de rétablissement sont essentielles pour comprendre et renforcer son pouvoir d'agir. Le trouble psychique n'est qu'un aspect parmi d'autres de la personne et ne la définit en aucun cas. Vous pourrez découvrir, lors de ce cours, deux outils qui favorisent le rétablissement: REprendre sa Vie en Main (REVIM) et le Plan de Crise Conjoint (PCC).

Grâce à des témoignages, des éléments théoriques et des moments de partage vous aurez l'occasion de changer de regard sur le trouble psychique.



COURS CENTRÉS SUR LA PAIR-AIDANCE EN SANTÉ MENTALE

Ces formations sont destinées en priorité aux personnes qui souhaitent valoriser et transformer leurs expériences liées à la maladie et au rétablissement dans le but de les mettre au service d'une organisation ou des personnes. **Ces cours sont ouverts aux membres ou non d'une organisation de la Coraasp.**

MES PREMIERS PAS DANS LA PAIR-AIDANCE* EN SANTÉ MENTALE

→ LUNDIS 9, 16 ET 23 MARS
DE 13H30 À 17H

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenantes

CAROLE BOVAT

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

CHARLÈNE TRIPALO

Coordinatrice du Centre de compétences de la pair-aidance en santé mentale de la Coraasp (ComPASM)

Tarifs

Membre de la Coraasp: 50.-

Non membre de la Coraasp: 90.-

COMPRENDRE CE QU'EST LA SANTÉ MENTALE ET LE RÉTABLISSEMENT

DÉCOUVRIR LA NOTION DU SAVOIR EXPÉRIENTIEL ET DE LA PAIR-AIDANCE

RECONNAÎTRE LES RESSOURCES ET LES LIMITES DU RÔLE DE PAIR-AIDANT·E

IDENTIFIER LA POSTURE ET LES OUTILS PERMETTANT AU/ À LA PAIR-AIDANT·E D'ACCUEILLIR EN CONFIANCE DES PARTICIPANT·E·S ET D'ANIMER UNE RENCONTRE

Ces cours s'intéresseront à définir la santé mentale, le rétablissement et la notion du savoir expérientiel. Ces éléments sont essentiels pour mieux appréhender son rôle de pair-aidant·e. Il est important d'identifier ses forces comme ses limites pour assumer pleinement ce rôle.

Accueillir et animer des groupes, sont des missions régulièrement confiées aux pairs-aidant·e·s. Cette formation permettra donc, d'identifier les outils nécessaires pour assumer ces fonctions, et d'apprendre à se les approprier; le tout grâce à des exercices théoriques et pratiques ainsi qu'à des témoignages de personnes concernées.

**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 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.*

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

→ MARDIS 17 ET 24 MARS
DE 13H30 À 17H

AFAAP

Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

-

Intervenant

ANDRÉA EHRETSMANN

*Pair-praticienne en santé mentale au sein
du Centre de compétences de la pair-aidance
en santé mentale 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.



DÉCOUVRIR ET S'APPROPRIER DES OUTILS AU SERVICE DU RÉTABLISSEMENT ET DE L'ACCOMPAGNEMENT

→ LUNDIS 18 MAI , 1^{ER} ET 8 JUIN
DE 13H30 À 17H

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenantes

CAROLE BOVAT

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

ANDRÉA EHRETSMANN

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

TANIA ZAMBRANO

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

Tarifs

Membre de la Coraasp: 50.-

Non membre de la Coraasp: 90.-

COMPRENDRE LE CONCEPT DU RÉTABLISSEMENT ET DE L'AUTODÉTERMINATION

DÉCOUVRIR ET S'APPROPRIER L'OUTIL
PLAN DE CRISE CONJOINT

DÉCOUVRIR ET S'APPROPRIER L'OUTIL
REVIM

DÉCOUVRIR ET S'APPROPRIER L'OUTIL
AERES

Le rétablissement peut se renforcer grâce à des outils concrets tels que le Plan de Crise Conjoint (PCC), Reprendre sa Vie en Main (REVIM) et l'Auto-Évaluation des Ressources (AERES).

Ces cours proposent de vous familiariser avec ces outils, qui sont utiles pour votre propre rétablissement ainsi que pour celui des personnes que vous accompagnez en tant que pair. Au programme: des présentations théoriques et pratiques des outils, des échanges autour de mises en situation et des jeux de rôle qui vous permettront de vous les approprier.



FORMATION CONTINUE POUR LES PAIRS PRATICIEN-NES EN SANTÉ MENTALE (PPSM)

Ces formations sont destinées aux pairs-praticien-ne-s en santé mentale qui souhaitent renforcer ou développer des compétences en lien avec différentes dimensions de leur profession. **Ces cours sont ouverts aux membres ou non d'une organisation de la Coraasp.**

DE L'EXPÉRIENCE AU PROFESSIONNALISME: INCARNER ET PRÉSENTER SON RÔLE DE PPSM

→ LUNDIS 4 ET 11 MAI
DE 9H À 12H ET DE 13H À 17H

Entreprise Balthasar
Av. des Pâquis 27, 1110 Morges

-

Intervenant-e-s

THIERRY BALTHASAR

Formateur spécialisé dans l'insertion professionnelle

TANIA ZAMBRANO

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

Tarif 250.-

Le tarif ne doit pas être un frein, il est donc possible de contacter la Coraasp pour discuter de ce tarif et/ou des moyens de paiement.

IDENTIFIER MES FORCES ET MES
COMPÉTENCES EN TANT QUE PPSM

CONSTRUIRE UN DISCOURS CLAIR,
SIMPLE ET RASSURANT SUR MON RÔLE

S'ENTRAÎNER À SE PRÉSENTER AVEC
ASSURANCE (ENTRETIENS, RÉSEAUX,
RÉUNIONS)

DÉPASSER LES REPRÉSENTATIONS
NÉGATIVES OU STIGMATISANTES

DÉVELOPPER UN POSITIONNEMENT
PROFESSIONNEL ET COHÉRENT AVEC
MES VALEURS

Le rôle de Pair Praticien en Santé Mentale (PPSM) s'appuie sur la capacité à transformer son expérience de souffrance psychique et de rétablissement en compétence professionnelle. Cependant, les PPSM rencontrent encore de la stigmatisation de la part d'employeurs et de partenaires, notamment à travers des confusions sur leur stabilité, des craintes liées à leur passé ou une difficulté à reconnaître leur valeur ajoutée.

D'où la nécessité de leur fournir des outils de communication pour qu'ils puissent présenter leur rôle avec assurance, valoriser leur parcours et rassurer les employeurs quant à la solidité et la pertinence de leur engagement. Ces deux journées se baseront sur une alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de mises en situation (jeux de rôle, simulations d'entretien).

FORMATION PREMIER SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Ces cours sont destinés à toutes les personnes concernées par la vulnérabilité 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

- PARTIE 1
LUNDI 23 MARS DE 8H30 À 12H30
- PARTIE 2
LUNDI 23 MARS DE 13H30 À 17H30
- PARTIE 3
VENDREDI 27 MARS DE 8H30 À 12H30
- PARTIE 4
LUNDI 30 MARS DE 8H30 À 12H30

Fondation Trajets

8^{ème} étage

Route des Jeunes 9, 1227 Les Acacias

-

Intervenants

LINH MAY ET DAVID MUNUERA

Instructeurs Ensa

Tarifs

Tarif A**: 370.-

Tarif B**: 270.-

**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

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.

CANTON DE GENÈVE: COLLÈGE DE RÉTABLISSEMENT

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



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

info@coraasp.ch
021 311 02 95
(mardi et jeudi de 14h à 16h45)

www.coraasp.ch

Partenaire de

SANTÉPSY.CH



Avec le soutien de



ERNST GÖHNER
STIFTUNG



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bureau fédéral de l'égalité pour
les personnes handicapées BFEH



Beisheim Stiftung