



COURS CORAASP 2^{ÈME} 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 2025

LISTE DES COURS CORAASP

COURS CENTRÉS SUR LE RÉTABLISSEMENT EN SANTÉ MENTALE

Le rétablissement cette force qui est en nous (Lausanne)

→ Lundi 8 septembre de 13h30 à 17h

Développer une bonne estime de soi (Neuchâtel)

→ Jeudi 11 septembre et jeudi 25 septembre de 13h30 à 17h

Gérer sa frustration (Fribourg)

→ Lundi 22 septembre et lundi 29 septembre de 13h30 à 17h

S'exercer à la communication non violente (Lausanne)

→ Mardi 4 novembre et mardi 18 novembre de 13h30 à 17h

Il était une fois mon histoire! (Sion)

→ Lundi 17 novembre et lundi 24 novembre 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 en santé mentale (Lausanne)

→ Lundi 29 septembre et lundi 13 octobre de 13h30 à 17h

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

→ Lundi 27 octobre et mardi 11 novembre de 13h30 à 17h

REVIM – un outil pour «REprendre sa Vie en Main» – comment s'engager dans la démarche d'autogestion de la maladie psychique? (Lausanne)

→ Lundi 8 décembre et lundi 15 décembre de 13h30 à 17h

Écouter, pour quoi et comment? (Lausanne)

→ Jeudi 27 novembre de 13h30 à 17h

→ Jeudi 4 décembre de 13h30 à 17h

→ Jeudi 11 décembre de 13h30 à 17h

COURS ENSA PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

ENSA: PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE (Genève)

→ Lundi 29 septembre de 8h30 à 12h30
et de 13h30-17h30 (Module 1 et 2)

→ Vendredi 3 octobre de 8h30 à 12h30 (Module 3)

→ Lundi 6 octobre de 8h30 à 12h30 (Module 4)

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 la vulnérabilité psychique, aux proches, aux professionnel-le-s intéressées 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 8 SEPTEMBRE
DE 13H30 À 17H

La Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenante

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: 30.-

Non membre de la Coraasp: 50.-

DÉVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI

→ JEUDI 11 SEPTEMBRE
DE 13H30 À 17H

→ JEUDI 25 SEPTEMBRE
DE 13H30 À 17H

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 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

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

DÉVELOPPER LA NOTION DE
BIENVEILLANCE ET TOLÉRANCE ENVERS SOI

RÉVÉLER SES FORCES ET
SE CONNECTER À SES RESSOURCES

RECONNAÎTRE CE QUI COMPOSE
L'ESTIME DE SOI

DÉVELOPPER DES OUTILS
POUR LA CULTIVER

Même si elle est faible, l'estime de soi peut être transformée. En y travaillant régulièrement, il est possible, de développer un plus grand sentiment de sécurité intérieure, de guérir d'expériences douloureuses, et de vivre plus en cohérence avec ses valeurs et aspirations. Ces cours vous proposeront de découvrir de manière concrète comment nous pouvons influencer favorablement notre estime de soi.

GÉRER SA FRUSTRATION

→ LUNDI 22 SEPTEMBRE
DE 13H30 À 17H

→ LUNDI 29 SEPTEMBRE
DE 13H30 À 17H

AFAAP

Fribourg Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

-

Intervenant

YANN CHAPPUIS

Formateur en Communication Non Violente
(CNV)

Tarifs

Membre de la Coraasp: 50.-

Non membre de la Coraasp: 90.-

S'EXERCER À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

→ MARDI 4 NOVEMBRE
DE 13H30 À 17H

→ MARDI 18 NOVEMBRE
DE 13H30 À 17H

La Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenant

YANN CHAPPUIS

Formateur en Communication Non Violente
(CNV)

Tarifs

Membre de la Coraasp: 50.-

Non membre de la Coraasp: 90.-

DÉCOUVRIR DES OUTILS POUR GÉRER SA FRUSTRATION

La frustration est une émotion qui survient face à des obstacles ou lorsque les choses ne se passent pas comme prévu. Elle peut provoquer agacement et mauvaise humeur, et, à long terme, nuire au bien-être, à l'estime de soi, voire mener à la dépression. Si l'on ne peut pas toujours changer les circonstances, on peut apprendre à mieux vivre avec elles.

Ce cours propose des repères théoriques, des temps d'échange et des exercices simples pour mieux comprendre la frustration, l'accueillir et retrouver un mieux-être au quotidien.

APPRENDRE À MIEUX ÉCOUTER

RENFORCER SA CAPACITÉ À GÉRER LES SITUATIONS DIFFICILES OU ÉMOTIONNELLES

Ce cours propose une initiation à la Communication Non Violente (CNV), un outil puissant pour mieux gérer les situations délicates. Vous y apprendrez à écouter avec empathie et accueillir les émotions de l'autre; poser vos limites et dire «non» avec respect ; faire face à des émotions difficiles (colère, peur, honte, etc.) avec bienveillance. Dans un cadre sécurisé, à travers des exercices pratiques et des temps de partage, vous développerez des compétences pour mieux vous comprendre, vous exprimer clairement, et accompagner les autres avec respect et présence.

IL ÉTAIT UNE FOIS MON HISTOIRE!

→ LUNDI 17 NOVEMBRE
DE 13H30 À 17H

→ LUNDI 24 NOVEMBRE
DE 13H30 À 17H

Fondation Emera

Salle de réunion, 2^{ème} étage
Avenue de la gare 3, 1950 Sion

-

Intervenantes

TANIA ZAMBRANO

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

CHARLÈNE TRIPALO

Responsable de projets à la Coraasp

Tarifs

Membre de la Coraasp: 50.-

Non membre de la Coraasp: 90.-

DISTINGUER CE QUI EST LA MALADIE
ET CE QUI EST MON IDENTITÉ

VALORISER SES RESSOURCES
GRÂCE À LA NARRATION

Comment se raconter différemment son histoire liée à la maladie ou à ses difficultés? La narration à travers l'écriture et l'art est un outil puissant qui peut aider à transformer favorablement la perception de notre parcours de vie.

Ces deux demi-journées proposent par des exercices individuels et en groupe de dissocier la maladie de soi, d'intégrer ses propres ressources et de donner une nouvelle couleur à son histoire.

CANTON DE GENÈVE: COLLÈGE DE RÉTABLISSEMENT

Retrouvez les offres de formations sur le canton de Genève proposées par le Collège de rétablissement sur le site:

WWW.RECOVERYCOLLEGE.CH



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.

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

→ LUNDI 29 SEPTEMBRE
DE 13H30 À 17H

→ LUNDI 13 OCTOBRE
DE 13H30 À 17H

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenante

TANIA ZAMBRANO

Pair-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.-

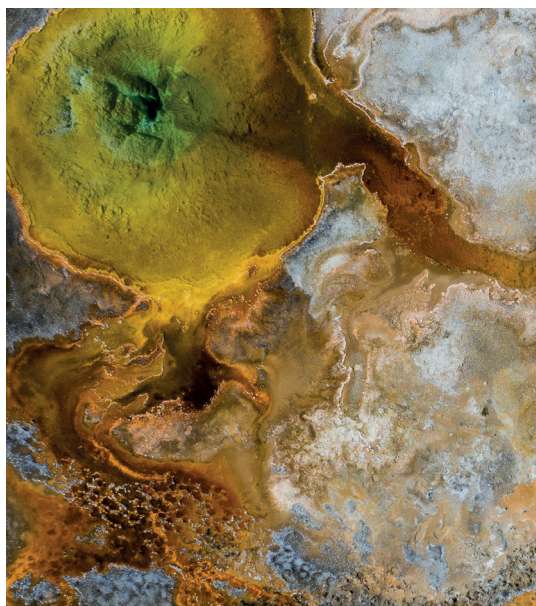
****Un-e pair-aidant-e en santé mentale (PA)** est une personne qui a acquis un savoir expérientiel autour de la maladie psychique et du rétablissement et qui s'engage ou souhaite s'engager auprès de ses pairs qui rencontrent des difficultés similaires. Les pairs-aidant-e-s peuvent s'engager dans l'accueil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

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 pour s'approprier les éléments qui favorisent sa santé mentale et son rétablissement. La seconde, vous proposera de découvrir la notion du savoir expérientiel et ses ressources afin de les utiliser dans un rôle de PA.



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

→ LUNDI 27 OCTOBRE
DE 13H30 À 17H

→ MARDI 11 NOVEMBRE
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-aide de
la Coraasp (ComPASM)*

Tarifs

Membre de la Coraasp: 30.-

Non membre de la Coraasp: 60.-

IDENTIFIER LA POSTURE ET LES OUTILS
QUI PERMETTENT AU PA D'ACCUEILLIR
EN CONFIANCE LES PARTICIPANTS ET
D'ANIMER UNE RENCONTRE 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.



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

→ LUNDI 8 DÉCEMBRE
DE 13H30 À 17H

→ LUNDI 15 DÉCEMBRE
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: 30.-

Non membre de la Coraasp: 60.-

ÉCOUTER, POUR QUOI ET COMMENT ?

→ JEUDI 27 NOVEMBRE DE 13H30 À 17H

→ JEUDI 4 DÉCEMBRE DE 13H30 À 17H

→ JEUDI 11 DÉCEMBRE DE 13H30 À 17H

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenante

MÉLINA BLANC

*Responsable de formation à La Main Tendue
Vaud (plus de 50 ans d'expérience dans
l'accueil téléphonique des appelant-e-s de
143.ch)*

Tarifs

Membre de la Coraasp: 50.-

Non membre de la Coraasp: 80.-

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 aide ces personnes à comprendre le rétablissement, mieux connaître ses ressources, renforcer l'envi de faire des projets pour le futur et croire en un avenir meilleur et positif.

Vous allez échanger et réfléchir en groupe avec des exercices pratiques. Kit ReVIM inclut dans le tarif.

DÉGAGER LES ÉLÉMENTS-CLÉS EN JEU DANS L'ÉCOUTE ACTIVE DES AUTRES

SE CONFRONTER À SA MANIÈRE D'ÉCOUTER ET EN FAIRE L'ANALYSE

Partant de l'expérience des participant-e-s et de leurs questions, cette formation vise l'évolution des compétences d'écoute en lien avec leur pratique. Plus qu'une transmission de savoir, il s'agit de dégager ensemble les aspects essentiels d'une écoute active et de les entraîner. La formation est constituée de partages, d'exercices pratiques et de courts apports.

COURS ENSA PREMIERS 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

→ **LUNDI 29 SEPTEMBRE**
DE 8H30 À 12H30 ET DE 13H30 À 17H30
(Module 1 et 2)

→ **VENDREDI 3 OCTOBRE**
DE 8H30 À 12H30
(Module 3)

→ **LUNDI 6 OCTOBRE**
DE 8H30 À 12H30
(Module 4)

Fondation Trajets

8^{ème} étage

Route des Jeunes 9, 1227 Les Acacias

-

Intervenant-e-s

CÉLINE BIELLE ET DAVID MUNUERA

Instructeur-ric-e-s Ensa

Tarifs

A*: 370.-

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

info@coraasp.ch
021 311 02 95
(mardi et jeudi de 14h à 17h)

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