

FORMATIONS  
CORAASP  
2<sup>ÈME</sup> SEMESTRE  
2022

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

[www.coraasp.ch](http://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, **proposent un programme de formation tout public en Suisse Romande. Son offre vise à favoriser le développement de compétences sociales et relationnelles, de l'intelligence émotionnelle, d'aptitudes à gérer les situations délicates ou de crise pouvant survenir au cours de la vie.** La Coraasp s'engage également pour soutenir la pair aideance en proposant des formations destinées aux pairs animateur-trice-s ou accompagnant-e-s qui soutiennent des personnes fragilisées dans ce processus de rétablissement. La Coraasp collabore avec Pro Mente Sana pour proposer des cours 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 !

## LISTE DES FORMATIONS

### FORMATIONS TOUT PUBLIC

#### Gérer sa frustration

→ Mardi 27 septembre, 4 et 11 octobre de 13h30 à 16h30

#### S'exercer à la pleine conscience

→ Lundi 31 octobre, 14 et 21 novembre de 13h30 à 16h30

#### Identifier, mobiliser et développer son potentiel créatif

→ Lundi 7, 14, 21 novembre de 13h30 à 16h30

### FORMATIONS DESTINÉES AUX PERSONNES MEMBRES DES ORGANISATIONS DE LA CORAASP

#### Ensa: premiers secours en santé mentale

→ Jeudi 8, 15, 22 et 29 septembre de 13h à 17h

→ Vendredi 11, 18, 25 novembre et 2 décembre de 8h30 à 12h30

→ Vendredi 4, 11, 18 et 25 novembre de 13h à 17h

### FORMATIONS DESTINÉES AUX PAIRS-AIDANT-E-S ANIMATEUR-TRICES

#### Identifier ses fonctions, son rôle et sa posture en tant que pairs-aidant-e-s animateurs-trices

→ Jeudi 29 septembre de 13h à 15h  
ou jeudi 17 novembre de 15h30 à 17h30

#### S'exercer à l'analyse de pratique

→ Mardi 4 octobre de 13h30 à 17h

#### Se former à l'accueil et à l'animation

→ Mardi 11 octobre de 13h30 à 17h

#### Trouver la «bonne distance» dans ma relation à l'autre et gérer les tensions dans le groupe

→ Mardi 13 décembre 13h30 à 17h et mardi 20 décembre de 13h30 à 17h

### FORMATIONS DESTINÉES AUX PAIRS-AIDANT-E-S ACCOMPAGNANT-E-S

#### S'exercer à l'analyse de pratique

→ Jeudi 29 septembre de 15h30 à 17h30  
ou jeudi 17 novembre de 13h à 15h

#### Identifier ma fonction, mon rôle et ma posture en tant que pair-aidant-e au sein de ma structure

→ Mardi 4 octobre de 13h30 à 17h

#### Trouver la «bonne distance» dans ma relation à l'autre et gérer les tensions dans le groupe

→ Mardi 13 décembre 13h30 à 17h et mardi 20 décembre de 13h30 à 17h

### MODALITÉS PRATIQUES

#### Public concerné par l'offre de formation

Une partie de l'offre de formation de la Coraasp est ouverte à toutes et tous, alors que certaines formations s'adressent plus spécifiquement aux personnes concernées par un trouble psychique, aux pairs aidant-e-s, aux proches, aux professionnel-le-s du milieu médico-social.

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

#### Inscription

Les inscriptions aux formations peuvent se faire par e-mail à [info@coraasp.ch](mailto: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](http://www.coraasp.ch/formation).

#### Délais d'inscription

Vous pouvez vous inscrire jusqu'à deux semaines avant le début de la formation. Si le nombre de participant-e-s est insuffisant dans les délais impartis, la formation peut être annulée.

#### Finance d'inscription

Des tarifs préférentiels sont proposés aux personnes concernées par un trouble psychique, aux proches, au pairs aidant-e-s et aux professionnel-le-s des organisations membres de la Coraasp. Un autre tarif est proposé aux autres personnes intéressées. Ces deux tarifs sont indiqués pour chaque formation. Vous recevrez deux semaines avant le début du cours, un mail qui confirme que la formation aura bien lieu. Une fois cette inscription confirmée, la totalité des cours seront facturés, y compris si le ou la participant-e ne participe pas à tous les cours, sauf présentation d'un certificat médical. Une facture et un bulletin de versement vous seront adressés par 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 formation 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.

#### Formateurs/Intervenant-es

Les formateur-trice-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](mailto:info@coraasp.ch) ou par téléphone au 021 311 02 95 (mardi et jeudi de 14h à 17h)

### GÉRER SA FRUSTRATION

→ MARDI 27 SEPTEMBRE, 4 ET 11 OCTOBRE DE 13H30 À 16H30

#### Fondation Emera

Av. de la Gare 3, 1950 Sion  
2<sup>ème</sup> étage

-

#### Intervenant

YANN CHAPPUIS  
Formateur en Communication  
Non Violente (CNV)

#### Tarif

Personnes concernées, proches,  
professionnel-le-s des organisations  
de la Coraasp: 75.-

Autre public: 150.-

### S'EXERCER À LA PLEINE CONSCIENCE

→ LUNDI 31 OCTOBRE, 14 ET 21 NOVEMBRE DE 13H30 À 16H30

#### AFAAP

Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

-

#### Intervenant

YANN CHAPPUIS  
Formateur en Communication  
Non Violente (CNV)

#### Tarif

Personnes concernées, proches,  
professionnel-le-s des organisations  
de la Coraasp: 75.-

Autre public: 150.-

### DÉCOUVRIR DES OUTILS POUR GÉRER SA FRUSTRATION

La frustration est une émotion qui apparaît lorsque nous sommes en lien avec des obstacles et que les choses ne se déroulent pas comme on le souhaiterait. C'est une forme d'agacement et de mauvaise humeur qui peut avoir des conséquences négatives sur notre bien-être. En effet, éprouvée trop fréquemment, cette émotion peut entraîner une baisse de l'estime de soi ou de la dépression.

On ne peut pas toujours changer les circonstances de nos vies. Mais on peut faire en sorte que notre vie devienne malgré tout plus légère et plus satisfaisante. Comment gérer la frustration quand elle apparaît dans nos vies et entendre le message qu'elle nous transmet?

Nous verrons dans ce cours quelques points théoriques, des moments de partage et des exercices simples et efficaces pour gérer la frustration et nous aider à nous sentir mieux au quotidien.

### DÉCOUVRIR ET S'ENTRAÎNER À LA PLEINE CONSCIENCE

#### COMPRENDRE SES ORIGINES ET SES BIENFAITS

Nous avons la capacité d'être pleinement présent-e-s et conscient-e-s à chaque instant, pour devenir un-e observateur-trice neutre, tranquille et détaché-e de tout ce qui apparaît dans notre esprit.

A travers la pleine conscience, nous développons plus d'attention à nos ressentis et commençons à mieux comprendre les causes de nos souffrances (agitations, attachements, colères, frustrations, ...). Le but est également d'apaiser son mental et ses émotions afin de retrouver liberté et paix intérieure.

Au cours de ces deux journées, nous vous proposons de comprendre les aspects théoriques de la pleine conscience et d'essayer différentes méthodes afin de trouver celle qui vous convient le mieux.

## FORMATIONS DESTINÉES AUX PERSONNES MEMBRES DES ORGANISATIONS DE LA CORAASP

### IDENTIFIER, MOBILISER ET DÉVELOPPER SON POTENTIEL CRÉATIF

→ LUNDI 7, 14, 21 NOVEMBRE  
DE 13H30 À 16H30

#### Hôtel des associations des Rochettes

Rue Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel  
Chambre jaune

-

#### Intervenante

STÉPHANIE SCHWITTER

Hypnothérapeute

#### Tarif

Personnes concernées, proches,  
professionnel-le-s des organisations  
de la Coraasp: 75.-

Autre public: 150.-

### EXPLORER LES POSSIBILITÉS DE SE CONNECTER À SA CREATIVITÉ

#### METTRE EN PRATIQUE SES CAPACITÉS CRÉATIVES

Chaque personne a en elle une ressource infinie de créativité qui lui permet de se ressource, de faire face différemment aux difficultés de la vie, d'amener de la beauté et de la joie dans son quotidien, de rebondir, de se sentir vivante. Parfois l'école, notre parcours de vie, les critiques de certaines personnes nous ont fait croire que nous n'étions pas créatives ou créatifs et nous ont amené.e.s à nous censurer.

Ces deux journées nous permettront d'explorer comment il est possible de connecter nos ressources par la créativité et de l'amener dans nos vies.

Nos pratiques seront la création avec des objets de la nature, le tableau de rêve et l'atelier d'écriture. Aucun prérequis n'est nécessaire dans ces pratiques.

### ENSA: PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

→ JEUDI 8, 15, 22 ET 29  
SEPTEMBRE DE 13H À 17H

#### Graap-Fondation

Rue de la Borde 25, 1018 Lausanne  
Salle de conférence

-

#### Intervenant-e-s

CAROLE BOVAT

CÉLINE VUILLAUME

#### Tarif

Tarif A\*: 370.-

Tarif B\*: 270.-

→ VENDREDI 11, 18, 25 NOVEMBRE ET  
2 DÉCEMBRE DE 8H30 À 12H30

#### Fondation Trajets

Route des Jeunes 9, 1227 Les Acacias,  
Genève  
8<sup>ème</sup> étage

-

#### Intervenant-e-s

DAVID MUNERA

LINH MAI

#### Tarif

Tarif A\*: 370.-

Tarif B\*: 270.-

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 de manière pratique. Les participant-e-s apprennent à reconnaître de manière précoce, à les aborder sans jugement et à encourager les personnes concernées à rechercher une aide professionnelle.

Des outils concrets vous permettrons également de mieux communiquer avec ces personnes fragilisées.

Devenez le premier intervenant ou la première intervenante en matière de santé mentale, car ne rien faire est toujours faux.

→ VENDREDI 4, 11, 18 ET 25  
NOVEMBRE DE 13H À 17H

#### Graap-Fondation

Rue de la Borde 25, 1018 Lausanne  
Salle de conférence

-

#### Intervenantes

ELISABETH STURM

CÉLINE VUILLAUME

#### Tarif

Tarif A\*: 370.-

Tarif B\*: 270.-

#### \*Tarif A:

ABA, AFAAP, ANAAP, AVEP, CROEPI, Graap-Fondation, Association Parole, Fondation Trajets, Centre Espoir, Fondation Emera, et Foyer des Lys

#### \*Tarif B:

Toutes les autres organisations membres de la Coraasp



## FORMATIONS DESTINÉES AUX PAIRS AIDANT·E·S ANIMATEURS·TRICES

Un·e pair-aidant·e animateur·trice est une personne qui a acquis un savoir expérientiel autour de la maladie psychique et du rétablis-

### IDENTIFIER MA FONCTION, MON RÔLE ET MA POSTURE EN TANT QUE PAIR AIDANT·E AU SEIN DE MA STRUCTURE

→ MARDI 4 OCTOBRE DE 13H30 À 17H

#### La Coraasp

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne  
2<sup>ème</sup> étage

-

#### Intervenante

CHARLÈNE TRIPALO  
Coordinatrice du centre de compétence de la pair-aidance de la CORAASP

#### Tarif

Pair-aidant·e membre des organisations de la CORAASP: 20.-

Pair-aidant·e externe: 40.-

sement et qui s'engage dans l'accueil et l'animation d'activités auprès des personnes qui rencontrent des difficultés similaires.

Devenir pair-aidant·e nécessite de pouvoir prendre du recul sur son vécu, son expérience et d'identifier et développer ses ressources afin de mieux travailler avec les personnes qui vivent des difficultés similaires.

Il s'agit également d'identifier les valeurs importantes pour soi, celles portées par l'organisme pour lequel on travaille mais aussi ses limites afin de renforcer son action et de préserver sa santé. Le but est de se sentir plus à l'aise dans sa fonction et son rôle de pair-aidant·e au sein de sa structure et renforcer la qualité de son accueil et accompagnement.

Lors de cette formation, il sera donc question de structurer ces différentes dimensions en revenant sur les bases de sa fonction, des missions de la structure et en analysant les situations rencontrées.

### S'EXERCER À L'ANALYSE DE PRATIQUE

→ JEUDI 29 SEPTEMBRE DE 13H À 15H

OU

→ JEUDI 17 NOVEMBRE DE 15H30 À 17H30

#### La Coraasp

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne  
2<sup>ème</sup> étage

-

#### Intervenante

CAROLE HENRY-MOURON  
Psychologue FSP et formatrice

#### Tarif

Pair-aidant·e membre des organisations de la CORAASP: 20.-

Pair-aidant·e externe: 40.-

### SE FORMER À L'ACCUEIL ET À L'ANIMATION

→ MARDI 11 OCTOBRE DE 13H30 À 17H

#### La Coraasp

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne  
2<sup>ème</sup> étage

-

#### Intervenantes

VICTORIA PAIS DEMARCO  
Responsable de l'animation citoyenne au sein du Graap-Fondation de Lausanne

#### CHARLÈNE TRIPALO

Coordinatrice du centre de compétence de la pair-aidance de la CORAASP

#### Tarif

Pair-aidant·e membre des organisations de la CORAASP: 20.-

Pair-aidant·e externe: 40.-

Les objectifs de l'analyse de pratique sont de prendre du recul face à son rôle, sa posture et ses interventions en tant que pairs-aidant·e et de trouver des pistes pour mieux avancer, s'adapter aux situations rencontrées.

L'analyse de pratique est une méthode reconnue qui aide à identifier les difficultés rencontrées en s'appuyant sur différentes situations concrètes vécues par les participant·e·s et de les travailler en groupe afin de trouver des pistes et des ressources. Nous vous proposons donc d'explorer en petit groupe, dans un cadre bienveillant et sécurisant, quelques situations et de vous familiariser avec cette méthode d'analyse.

L'accueil et l'animation contribuent à la mise en confiance de la personne qui arrive dans une structure, dans une activité ou dans un groupe. Il n'est pas toujours aussi simple les mettre en pratique.

Les objectifs seront de déterminer les bonnes pratiques et d'identifier des outils permettant à la personne accueillie de se sentir en confiance au sein de l'activité et du groupe. 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.

Lors de ce cours, il y aura quelques apports théoriques sur la notion de l'accueil et de l'animation tout en l'intégrant à des situations concrètes partagées par les participant·e·s.

## TROUVER LA «BONNE DISTANCE» DANS MA RELATION A L'AUTRE ET GÉRER LES TENSIONS DANS LE GROUPE

→ MARDI 13 DÉCEMBRE 13H30 À 17H ET  
MARDI 20 DÉCEMBRE DE 13H30 À 17H

### La Coraasp

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne  
2<sup>ème</sup> étage

-

### Intervenant

YANN CHAPPUIS

Formateur en Communication Non Violente (CNV)

### Tarif

Pair-aidant·e membre des  
organisations de la CORAASP: 40.-

Pair-aidant·e externe: 60.-

Accompagner des personnes touchées par la maladie psychique, d'autant plus quand on a soi-même été touché, permet de ressentir une grande empathie. Mais justement, cette empathie peut aussi amener des difficultés relationnelles. Comment ne pas trop s'impliquer? Comment rester zen face à une situation qui nous énerve?

Quelles bonnes réponses donner face à des sujets qui nous touchent personnellement?

De la même façon, animer un groupe peut être une expérience très soutenante et positive mais les émotions, attentes ou certains comportements peuvent parfois créer des tensions voire même des conflits difficiles à gérer.

Cette formation, destinée aux pairs-aidant·e·s propose de mieux comprendre les enjeux et les dynamiques relationnels et trouver «la bonne distance», que ce soit en accompagnement individuel ou en groupe.

Nous vous proposerons des apports théoriques inspirés de la communication non violente, exercices et mises en situation, pour s'entraîner dans un contexte sécurisant à gérer les situations complexes.

## FORMATIONS DESTINEES AUX PAIRS-AIDANT·E·S ACCOMPAGNANT·E·S

Un·e pair-aidant·e accompagnant·e: est une personne qui a acquis un savoir expérientiel autour de la maladie psychique et du réta-

blissement et qui s'engage dans l'accompagnement social individuel d'une personne ayant une fragilité psychique.

## S'EXERCER À L'ANALYSE DE PRATIQUE POUR PRENDRE DU REcul SUR MA PRATIQUE EN TANT QUE PAIR-AIDANT·E ACCOMPAGNANT·E

→ JEUDI 29 SEPTEMBRE DE 15H30 À 17H30  
OU

→ JEUDI 17 NOVEMBRE DE 13H À 15H

### La Coraasp

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne  
2<sup>ème</sup> étage

-

### Intervenant

CAROLE HENRY-MOURON

Psychologue FSP et formatrice

### Tarif

Pair-aidant·e membre des  
organisations de la CORAASP: 20.-

Pair-aidant·e externe: 40.-

Les objectifs de l'analyse de pratique sont de prendre du recul face à son rôle, sa posture et ses interventions en tant que pair aidant·e et de trouver des pistes pour mieux avancer, s'adapter aux situations rencontrées.

L'analyse de pratique est une méthode reconnue qui aide à identifier les difficultés rencontrées en s'appuyant sur différentes situations concrètes vécues par les participant·e·s et de les travailler en groupe afin de trouver des pistes et des ressources. Nous vous proposons donc d'explorer en petit groupe, dans un cadre bienveillant et sécurisant, quelques situations et de vous familiariser avec cette méthode d'analyse.

## IDENTIFIER MA FONCTION, MON RÔLE ET MA POSTURE EN TANT QUE PAIR-AIDANT·E AU SEIN DE MA STRUCTURE

→ MARDI 4 OCTOBRE DE 13H30 À 17H

### La Coraasp

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne  
2<sup>ème</sup> étage

-

### Intervenante

CHARLÈNE TRIPALO

Coordinatrice du centre de compétence de la pair-aidance de la CORAASP

### Tarif

Pair-aidant·e membre des organisations de la CORAASP: 20.-

Pair-aidant·e externe: 40.-

Devenir pair-aidant·e nécessite de pouvoir prendre du recul sur son vécu, son expérience et d'identifier et développer ses ressources afin de mieux travailler avec les personnes qui vivent des difficultés similaires.

Il s'agit également d'identifier les valeurs importantes pour soi, celles portées par l'organisme pour lequel on travaille mais aussi ses limites afin de renforcer son action et de préserver sa santé. Le but est de se sentir plus à l'aise dans sa fonction et son rôle de pair-aidant·e au sein de sa structure et renforcer la qualité de son accueil et accompagnement.

Lors de cette formation, il sera donc question de structurer ces différentes dimensions en revenant sur les bases de sa fonction, des missions de la structure et en analysant les situations rencontrées.

## TROUVER LA «BONNE DISTANCE» DANS MA RELATION A L'AUTRE ET GÉRER LES TENSIONS DANS LE GROUPE

→ MARDI 13 DÉCEMBRE 13H30 À 17H ET  
MARDI 20 DÉCEMBRE DE 13H30 À 17H

### La Coraasp

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne  
2<sup>ème</sup> étage

-

### Intervenant

YANN CHAPPUIS

Formateur en Communication Non Violente (CNV)

### Tarif

Pair-aidant·e membre des organisations de la CORAASP: 40.-

Pair-aidant·e externe: 60.-

Accompagner des personnes touchées par la maladie psychique, d'autant plus quand on a soi-même été touché, permet de ressentir une grande empathie. Mais justement, cette empathie peut aussi amener des difficultés relationnelles. Comment ne pas trop s'impliquer? Comment rester zen face à une situation qui nous énerve?

Quelles bonnes réponses donner face à des sujets qui nous touchent personnellement?

De la même façon, animer un groupe peut être une expérience très soutenante et positive mais les émotions, attentes ou certains comportements peuvent parfois créer des tensions voire même des conflits difficiles à gérer.


Cette formation, destinée aux pairs-aidant·e-s propose de mieux comprendre les enjeux et les dynamiques relationnels et trouver «la bonne distance», que ce soit en accompagnement individuel ou en groupe.

Nous vous proposerons des apports théoriques inspirés de la communication non violente, exercices et mises en situation, pour s'entraîner dans un contexte sécurisant à gérer les situations complexes.

## CANTON DE GENÈVE: COLLÈGE DE RÉTABLISSMENT

Retrouvez des offres de formations sur le Canton de Genève proposées par le collège de rétablissement. Toute les informations sur leur site:

[WWW.RECOVERYCOLLEGE.CH](http://WWW.RECOVERYCOLLEGE.CH)



La Coraasp réunit plus de 25 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](mailto:info@coraasp.ch)

[www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)

Partenaire de

Avec le soutien de

