



**FORMATIONS
CORAASP
1^{ER} SEMESTRE
2023**

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, **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 crises pouvant survenir au cours de la vie.** La Coraasp s'engage également pour soutenir la pairs 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 !

IMPRESSUM

Editeurs : www.coraasp.ch
Conception graphique : Anne Gabella, gabz.ch
Images : unsplash.com
Copyright 2023

LISTE DES FORMATIONS

FORMATIONS DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Développer une bonne estime de soi

- Mardis 24 et 31 janvier de 13h30 à 16h30 ou
- Lundi 24 avril et mardi 2 mai de 13h30 à 16h30

Et si je devenais mon/ma meilleur-e ami-e ?

- Mardis 7 et 14 mars de 13h30 à 16h30

Il était une fois, mon histoire!

- Mercredis 26 avril et 10 mai 2023 de 13h30 à 16h30

Être et rester aligné-e et centré-e

- Mardis 2, 9, 16 mai de 13h30 à 16h30

FORMATIONS PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

ENSA: PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

- Jeudis 12, 19, 26 janvier et 2 février de 13h à 17h

FORMATIONS PAIR-AIDANCE

Identifier ses fonctions, son rôle et sa posture en tant que pair-aidant-e

- Lundi 27 février 13h30 à 17h

Se former à l'accueil et à l'animation

- Mardi 21 mars 13h30 à 17h

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

- Mardis 16 et 23 mai de 13h30 à 16h30

S'exercer à l'analyse de pratique

- Mardis 4 avril et 2 mai de 14h à 16h30

INSCRIPTION AUX FORMATIONS

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, 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.

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, aux 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 ou par téléphone au 021 311 02 95 (mardi et jeudi de 14h à 17h)

FORMATIONS DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Ces formations sont destinées à toutes personnes concernées, proches, professionnel-le-s ou aux personnes intéressées par la problématique.

DÉVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI

→ MARDIS 24 ET 31 JANVIER
DE 13H30 À 16H30

Graap

La Roselière
Rue de la roselière 6, Yverdon-les-Bains

OU

→ LUNDI 24 AVRIL DE 13H30 À 16H30 ET
MARDI 2 MAI DE 13H30 À 16H30

Anaap

Le Déclif
Rue du Plan 19, 2000 Neuchâtel

-

Intervenant

YANN CHAPPUIS
Formateur en Communication Non Violente (CNV)

Tarif

Personnes concernées, proches,
professionnel-le-s des organisations
de la Coraasp: 50.-

Autre public: 100.-*

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 travaillant régulièrement, il est possible de développer un plus grand sentiment de sécurité intérieure, guérir d'expériences douloureuses et 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.

ET SI JE DEVENAIS MON/MA MEILLEUR·E AMI·E ?

→ MARDIS 7 ET 14 MARS DE 13H30 À 16H30

Graap

Fondation, salle de conférences
Rue de la borde 27, 1002 Lausanne

-

Intervenante

STÉPHANIE SCHWITTER
Hypno-thérapeute

Tarif

Personnes concernées, proches,
professionnel·le·s des organisations
de la Coraasp: 50.-

Autre public: 100.-*

IL ÉTAIT UNE FOIS, MON HISTOIRE !

→ MERCREDIS 26 AVRIL
ET 10 MAI 2023 DE 13H30 À 16H30

Afaap

Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

-

Intervenante

ELOÏSE VALLAT
Formatrice en atelier d'écriture

Tarif

Personnes concernées, proches,
professionnel·le·s des organisations
de la Coraasp: 50.-

Autre public: 100.-*

DÉVELOPPER LA NOTION DE BIENVEILLANCE ET TOLERANCE ENVERS SOI

RÉVÉLER MES FORCES ET ME CONNECTER À MES RESSOURCES

Le mode d'emploi selon lequel nous fonctionnons avec nous-même nous conduit parfois à être exigeant·e, insatisfait·e, dur·e, critique à notre égard.

Et si cela changeait ?

Nous découvrirons ensemble comment créer une nouvelle relation à soi-même, comment accueillir nos émotions et les exprimer avec fluidité, comment changer notre dialogue intérieur, nous relier à nos forces, nos ressources et nos valeurs.

RENFORCER SON RÉTABLISSEMENT À TRAVERS LE RÉCIT

Comment s'approprier son histoire de vie ? Découvrir et explorer ses expériences différemment grâce à l'écriture. L'écriture est un outil puissant qui peut aider à transformer favorablement la perception que nous avons de notre parcours, en redonnant par exemple un sens aux événements douloureux.

Cet atelier vous invitera à prendre du recul sur votre histoire, à en souligner les ressources et s'en réapproprier certains aspects. Vous n'êtes pas simplement le spectateur de votre histoire mais bel et bien l'auteur et vous pouvez en écrire les prochains chapitres.

ÊTRE ET RESTER ALIGNÉ·E ET CENTRÉ·E

→ MARDIS 2, 9, 16 MAI DE 13H30 À 16H30

Emera

2^{ème} étage
Avenue de la Gare 3, Sion

-

Intervenante

STÉPHANIE SCHWITTER
Hypnothérapeute

Tarif

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

Autre public: 150.-*

EXPÉRIMENTER LES BIENFAITS DU CENTRAGE ET DE LA CONNEXION À SOI

Assimiler des techniques concrètes permettant de retrouver ou maintenir un état serein au quotidien. Ensemble nous découvrirons des outils de visualisation, d'ancrage, de centrage, de mouvements et de gestion mentale afin de réussir à les insérer dans notre quotidien et de créer des habitudes bienveillantes.



FORMATIONS PREMIER SECOURS EN SANTÉ MENTALE

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

ENSA: PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

→ JEUDIS 12, 19, 26 JANVIER ET
2 FÉVRIER DE 13H À 17H

Graap-Fondation

Salle de conférence
Rue de la Borde 27, 1002 Lausanne

-

Intervenantes

CARLA ROUSSEL
CÉLINE VUILLAUME

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

**Tarif B:

Toutes les autres organisations membres de la Coraasp

**Tarif A:

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

FORMATIONS PAIR-AIDANCE

Ces formations sont destinées en priorité aux pairs-aidant-e-s, animateurs-trices ou accompagnant-es* 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

→ LUNDI 27 FÉVRIER 13H30 À 17H

Coraasp

2^{ème} étage
Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenantes

CHARLÈNE TRIPALO
Coordinatrice du Centre de compétence de la pair-aidance de la Coraasp et
UNE PAIR PRATICIENNE EN SANTÉ MENTALE

Tarif

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

Pair-aidant-e externe: 40.-*

IDENTIFIER SA FONCTION DANS L'ORGANISATION

DÉVELOPPER SON RÔLE, SON STYLE IDENTIFIER SES RESSOURCES ET SES LIMITES DANS SES INTERVENTIONS

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 avec 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 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.

*Un-e pair-aidant-e animateur-trice ou pair-aidant-e accompagnant-e est une personne qui a acquis un savoir expérientiel autour de la maladie psychique et du rétablissement et qui s'engage dans l'accueil et l'animation d'activités ou l'accompagnement auprès des personnes qui rencontrent des difficultés similaires.

SE FORMER À L'ACCUEIL ET À L'ANIMATION

→ MARDI 21 MARS 13H30 À 17H

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenantes

CHARLÈNE TRIPALO

Coordinatrice du Centre de compétence

de la pair-aidance de la Coraasp et

UNE PAIR PRATICIENNE EN SANTÉ MENTALE

Tarif

Pair-aidant-e membre des

organisations de la Coraasp: 20.-

Pair-aidant-e externe: 40.-*

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

→ MARDIS 16 ET 23 MAI DE 13H30 À 16H30

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenant-e-s

YANN CHAPPUIS

Formateur en Communication Non Violente

(CNV)

UNE PAIR PRATICIENNE EN SANTÉ MENTALE

Tarif

Pair-aidant-e membre des

organisations de la Coraasp: 40.-

Pair-aidant-e externe: 70.-*

DÉVELOPPER DES OUTILS ET SA POSTURE POUR FAVORISER L'ACCUEIL D'UNE NOUVELLE PERSONNE DANS LE LIEU D'ACCUEIL, DANS UN GROUPE OU DANS UNE NOUVELLE ACTIVITÉ

L'accueil contribue 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 à mettre en pratique qu'il n'y paraît.

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 tout en l'intégrant à des situations concrètes partagées par les participant-e-s.

COMPRENDRE LES ENJEUX DES DYNAMIQUES RELATIONNELLES

Accompagner des personnes atteintes dans leur santé mentale, d'autant plus quand on a soi-même été touché-e, permet de ressentir une grande empathie. Mais justement, cette empathie peut aussi amener des difficultés relationnelles.

Comment ne pas trop simplifier? 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, propose 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.

S'EXERCER À L'ANALYSE DE PRATIQUE

→ MARDIS 4 AVRIL ET
2 MAI DE 14H À 16H30

Afaap

Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

-

Intervenante

CAROLE HENRY-MOURON

Psychologue FSP et formatrice

Tarif

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

Pair-aidant-e externe: 40.-*

PRENDRE DU REcul SUR MA PRATIQUE EN TANT QUE PAIRS-AIDANT-E

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 accompagnant-e-s, dans diverses situations et de trouver des pistes pour mieux avancer, s'adapter à la situation et à la personne que l'on accompagne. 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.

CANTON DE GENÈVE: COLLÈGE DE RETABLISSEMENT

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

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

www.coraasp.ch

Partenaire de

Avec le soutien de

