



COURS CORAASP
1^{ER} SEMESTRE 2024

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 pour 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 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 COURS CORAASP

COURS CENTRÉS SUR LE RÉTABLISSMENT EN SANTÉ MENTALE

Outils pour sortir de l'impuissance, de la déprime et de la colère

→ Mardis 12, 19 et 26 mars de 14h à 17h

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

→ Mercredis 20 et 27 mars de 13h30 à 16h30

La Communication Non Violente

→ Jeudis 18 et 25 avril de 10h à 12h et 13h30 à 16h30

COURS DE PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

ENSA: PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

→ Lundi 11 mars de 8h30 à 17h30 (parties 1+2)

→ Vendredi 15 mars de 8h30 à 12h30 (partie 3)

→ Lundi 18 mars de 8h30 à 12h30 (partie 4)

COURS PAIR-AIDANCE EN SANTÉ MENTALE

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

→ Lundi 19 février de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h45

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

→ Mardi 4 mars de 10h à 12h30 et 13h30 à 16h45

Analyse de pratique

→ Mardis 23 avril et le 7 mai de 13h30 à 16h45

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

→ Lundis 22 avril et 13 mai de 13h30 à 16h30

«REVIM – un outil pour «Reprendre sa vie en main» – comment les pairs aidants peuvent soutenir la démarche d'autogestion de la maladie psychique des personnes concernées ?

→ Lundi 27 mai de 13h30 à 16h45

Cours de samaritain

→ Mercredi 26 juin de 13h à 17h

INSCRIPTION AUX COURS

MODALITÉS PRATIQUES

Public concerné par l'offre des cours

Une partie de l'offre des cours de la Coraasp est ouverte à toutes et tous, alors que certains cours s'adressent plus spécifiquement aux personnes concernées par un trouble psychique, aux pairs-aidant-e-s, aux proches, ou 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.

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. 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. Ces 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'annulation un certificat médical sera exigé. Facture et bulletin de versement 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 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 RÉTABLISSMENT EN SANTÉ MENTALE

Ces formations sont destinées à toutes personnes concernées par un trouble psychique, aux proches ou aux personnes intéressées par la problématique, **membres ou non d'une organisation de la Coraasp.**

OUTILS POUR SORTIR DE L'IMPUISSANCE, DE LA DÉPRIME ET DE LA COLÈRE

→ MARDIS 12, 19 ET 26 MARS DE 14H À 17H

Anaap

Le Déclic 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: 75.-

Autre public: 150.-*

ET SI JE DEVENAIS MON/MA MEILLEUR-E AMI-E

→ LES MERCREDIS 20 ET 27 MARS DE 13H30 À 16H30

AFAAP

Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

-

Intervenante

STÉPHANIE SCHWITTER

Hypnothérapeute

Tarif

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

Autre public: 100.-*

MIEUX COMPRENDRE ET APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

ACQUÉRIR DES OUTILS POUR AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE

FAIRE FACE PLUS SÉRÈNEMENT À LA DÉPRESSION, LA COLÈRE ET AUTRES SITUATIONS DIFFICILES

Lorsqu'on est touché-e par des émotions intenses comme la colère, la tristesse, la peur ou encore les angoisses, alors tout le quotidien, toutes les relations, et tous les projets sont affectés.

Nous verrons au cours de ces trois après-midis d'où viennent nos émotions, comment les apprivoiser, et ce qu'on peut faire dans son quotidien pour être moins vulnérable face aux pensées négatives.

Nous aborderons également les difficultés propres à la dépression et les moyens de rebondir. Ces cours sont composés d'exercices concrets et pratiques, d'un peu de théorie et de nombreux échanges en groupes.

DÉVELOPPER LA NOTION DE BIENVEILLANCE ET TOLÉRANCE 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, ou 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.

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

→ JEUDIS 18 ET 25 AVRIL
DE 10H À 12H ET 13H30 À 16H30

Coraasp

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

-

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.-

APPRENDRE À MIEUX ÉCOUTER

RENFORCER SA CAPACITÉ À GÉRER LES SITUATIONS DIFFICILES OU ÉMOTIONNELLES

Être à l'écoute de l'autre et de soi-même ne se fait pas tout seul... Cela s'apprend.

La Communication Non Violente est un excellent outil pour gérer toutes sortes de situations délicates. Grâce à ce cours, vous apprendrez à écouter avec empathie et accueillir pleinement l'autre, lorsqu'il ou elle partage des situations difficiles et douloureuses. Vous découvrirez également des stratégies pour réussir à dire «non», pour mettre clairement vos limites et aider les autres à faire de même.

Vous apprendrez à gérer des situations émotionnelles (conflits, colère, peur, honte, etc.) qui demandent une présence rassurante et bienveillante. Dans un environnement bienveillant et sécurisant et au moyen d'exercices pratiques et de partages, nous aborderons les bases pour mieux s'accepter, s'exprimer plus clairement. Des outils vous seront mis à disposition pour améliorer l'accompagnement et le soutien de vos proches.

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

→ LUNDI 11 MARS DE 8H30 À 17H30
(PARTIES 1+2)

→ VENDREDI 15 MARS DE 8H30 À 12H30
(PARTIE 3)

→ LUNDI 18 MARS DE 8H30 À 12H30
(PARTIE 4)

Fondation Trajets

8^{ème} étage
Route des Jeunes 9, 1227 Les Acacias

-

Intervenant-e-s

LINH MAI
CÉLINE BIELLE
Instructeur-trice 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. À 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

COURS 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 (PA)

→ LUNDI 19 FÉVRIER DE 10H À 12H30 ET DE 13H30 À 16H45

Coraasp

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

-

Intervenantes

ANDRÉA EHRETSMANN
Pairs-praticiennes en santé mentale au sein du centre de compétence de la pair-aidance de la Coraasp (CompASM)

CHARLÈNE TRIPALO
Coordinatrice du CompASM

Tarif

Pair-aidant-e membre des organisations de la Coraasp: 20.-
*Pair-aidant-e externe: 40.-**

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 sur deux demi-journées.

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 comment l'utiliser en tant que PA dans le cadre de son organisation en prenant du recul sur son vécu et son expérience et en identifiant ses ressources pour les communiquer aux autres.

***Une 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 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

→ MARDI 4 MARS DE 10H À 12H30 ET DE 13H30 À 16H45

Coraasp

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

-

Intervenantes

ANDRÉA EHRETSMANN
Pairs-praticiennes en santé mentale au sein du centre de compétence de la pair-aidance de la Coraasp (CompASM)

CHARLÈNE TRIPALO
Coordinatrice du CompASM

Tarif

Pair-aidant-e membre des organisations de la Coraasp: 20.-
*Pair-aidant-e externe: 40.-**

ANALYSE DE PRATIQUE

→ MARDIS 23 AVRIL ET LE 7 MAI DE 13H30 À 16H45

Coraasp

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

-

Intervenante

CAROLE HENRY-MOURON
Psychologue FSP et formatrice

Tarif

Pair-aidant-e membre des organisations de la Coraasp: 40.-
*Pair-aidant-e externe: 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 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.

DÉCOUVRIR L'OUTIL «ANALYSE DE PRATIQUE»

PRENDRE DU RECUIL 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 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 et de vous familiariser avec cette méthode d'analyse dans un cadre bienveillant et en petit groupe lors de deux demi-journées. Des apports théoriques seront proposés dans un premier temps et approfondis à partir des situations amenées par les participant-e-s.

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

→ LUNDIS 22 AVRIL ET 13 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)

ANDRÉA EHRETSMANN

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

Tarif

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

Pair-aidant-e externe: 70.-*

COMPRENDRE LES ENJEUX ET LES DYNAMIQUES RELATIONNELS

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 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, les 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, ainsi que des exercices et des mises en situation permettant de s'entraîner à gérer des situations complexes, tout en restant dans un contexte sécurisant.

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

«REVIM – UN OUTIL POUR «REPRENDRE SA VIE EN MAIN» - COMMENT LES PAIRS AIDANTS PEUVENT SOUTENIR LA DÉ- MARCHE D'AUTOGESTION DE LA MALADIE PSYCHIQUE DES PERSONNES CONCERNÉES ?

→ LUNDI 27 MAI DE 13H30 À 16H45

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenantes

ANDRÉA EHRETSMANN

pairs-praticiennes en santé mentale au sein
du centre de compétence de la pair-aidance
de la Coraasp (ComPASM)

CHARLÈNE TRIPALO

Coordinatrice du ComPASM

Tarif

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

Pair-aidant-e externe: 40.-*

COURS DE SAMARITAIN

→ MERCREDI 26 JUIN 2024 DE 13H À 17H

AFAAP

Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

-

Intervenant

KEVIN SCHWEITER

Instructeur Samaritain

Tarif

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

Pair-aidant-e externe: 40.-*

COMPRENDRE LE CONCEPT DU RÉTABLISSMENT EN SANTÉ MENTALE

DÉCOUVRIR L'OUTIL REPRENDRE
SA VIE EN MAIN REVIM

RENFORCER LE POUVOIR D'AGIR
SUR SES DIFFICULTÉS

RE-DÉCOUVRIR SES RESSOURCES
ET SES ENVIES

Se réapproprier son rétablissement et sa vie, c'est tout un programme pour les personnes concernées par la maladie psychique. L'outil REVIM vise à accompagner ces personnes pour se réapproprier leur quotidien, renforcer leur pouvoir d'agir en définissant leurs ressources et en planifiant un avenir rempli d'espoir et positif.

Lors de la formation vous découvrirez des définitions du concept du rétablissement en santé mentale par des réflexions et discussions, ainsi que des exercices pratiques. Vous y verrez comment vous approprier l'outil REVIM en vue de votre propre rétablissement. Celui-ci n'est pas uniquement réussir à maintenir une vie équilibrée mais aussi avancer, exploiter au mieux ses capacités et ses possibilités, poursuivre ses objectifs, ses ambitions et ses rêves. Dans un second temps, l'objectif sera d'explorer cet outil pour soutenir les ressources des personnes que vous accompagnez, les aider à rester stable et renforcer leur sentiment de contrôle sur leur vie. REVIM propose ainsi une approche concrète et simple pour se poser les bonnes questions au bon moment, pour se décentrer de la maladie, et pour bâtir la vie de son choix.

IDENTIFIER ET PRATIQUER LES PREMIERS SECOURS

Les accidents sont fréquents et se produisent de façon inattendue. Les gestes de premiers secours sont primordiaux pour assister la victime jusqu'à ce que les professionnels le-s prennent le relais.

Cette demi-journée de sensibilisation aux premiers secours vise à vous transmettre certains gestes de base pour gérer un accident et démarrer une réanimation cardio-vasculaire. Ce cours n'est pas certifiant mais une attestation de participation sera transmise.

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

info@coraasp.ch

Partenaire de

SANTÉPSY.CH

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

www.coraasp.ch

Avec le soutien de

