



COURS CORAASP
2^{ÈME} SEMESTRE 2024

Còraasp
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 pour soutenir la pair-aidance en santé mentale en proposant des cours destinés aux pairs-aidant-e-s qui accompagnent 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 : www.gabz.ch
Images: unsplash.com
Copyright 2024

LISTE DES COURS CORAASP

COURS CENTRÉS SUR LE RÉTABLISSMENT EN SANTÉ MENTALE

Comment parler à mon enfant de ma maladie psychique et de mes ressources ?

→ Lundi 30 septembre de 13h30 à 17h

Favoriser mon bien-être à travers la compréhension du mécanisme des dépendances (affectives, aux substances ou autre)

→ Lundis 21 et 28 octobre de 14h à 17h

Trouver la «bonne distance» dans ma relation à l'autre

→ Jeudis 31 octobre et 7 novembre de 13h30 à 16h30

FORMATIONS PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

ENSA: PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

À LAUSANNE

→ Mardis 17 septembre et 1^{er} octobre de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h

À GENÈVE

→ Lundi 23 septembre de 8h30 à 17h30

→ Vendredi 27 septembre de 8h30 à 12h30

→ Lundi 30 septembre de 8h30 à 12h30

LA PAIR-AIDANCE EN SANTÉ MENTALE

Identifier ses fonctions, son rôle et sa posture en tant que (PA) en santé mentale

→ Lundi 9 septembre 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)

→ Lundi 14 octobre de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h45

Informatique et les règles de bon usage dans les relations professionnelles

→ Mercredi 30 octobre de 13h30 à 16h30

«REVIM – un outil pour «REprendre sa Vie en Main» – comment les pairs aidant-e-s peuvent soutenir la démarche d'autogestion de la maladie psychique des personnes concernées ?

→ Lundi 2 décembre de 13h30 à 17h00

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 via 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 minimum de participants requis à la formation n'était pas atteint, un mail d'annulation vous sera envoyé une semaine avant la date du cours.

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**. Deux Tarifs différents sont donc indiqués pour chaque cours. Toute inscription engage le ou la participant-e à suivre l'ensemble des cours de la session. En cas d'annulation un certificat médical sera exigé. Les factures et les attestations de formations seront envoyées par mail et/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 à 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 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**.

COMMENT PARLER À MON ENFANT DE MA MALADIE PSYCHIQUE ET DE MES RESSOURCES ?

→ LUNDI 30 SEPTEMBRE
DE 13H30 À 17H

Coraasp

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

-

Intervenantes

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

CHARLÈNE TRIPALO

Responsable de projets au sein de la Coraasp et de Santépsy.ch

Tarifs

Personnes concernées, proches, professionnel-le-s des organisations de la Coraasp: 25.-

Autre public: 50.-

DEVELOPPER DES OUTILS POUR PARLER DE SA MALADIE PSYCHIQUE ET DE SON RÉTABLISSEMENT

Comment mettre des mots sur mes maux avec mon enfant, mon ado ou jeune adulte? Il est reconnu que parler à son enfant de son trouble psychique et de ses ressources améliore le mécanisme d'adaptation de l'enfant et favorise le lien parent-enfant. Mais est-ce que nous pouvons tout dire à notre enfant? Comment lui parler de sa maladie et de son rétablissement en fonction de son âge?

Dans cette formation, la notion de la maladie psychique et du rétablissement sera reprise avec chaque participant-e et selon ses représentations. Cela permettra d'identifier la meilleure approche pour échanger avec ses enfants. De façon plus générale, les besoins des enfants, par catégories d'âge, seront exposés, pour permettre d'élaborer des stratégies de communication simplifiées et accessibles à toutes et tous.

TROUVER LA «BONNE DISTANCE» DANS MA RELATION À L'AUTRE

→ JEUDIS 31 OCTOBRE ET 7 NOVEMBRE
DE 13H30 À 16H30

AFAAP

Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

-

Intervenant

YANN CHAPPUIS

Formateur en Communication

Non Violente (CNV)

Tarifs

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

Autre public: 100.-

FAVORISER MON BIEN-ÊTRE À TRAVERS LA COMPRÉHEN- SION DU MÉCANISME DES DÉPENDANCES (AFFECTIVES, AUX SUBSTANCES OU AUTRE)

→ LUNDIS 21 ET 28 OCTOBRE
DE 14H À 17H

Anaap

Le Déclic

Rue du Plan 19, 2000 Neuchâtel

-

Intervenante

TANIA ZAMBRANO OVALLE

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

Tarifs

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

Autre public: 100.-

COMPRENDRE LES ENJEUX ET LES DYNAMIQUES RELATIONNELLES

Accompagner des personnes touchées par
la maladie psychique, lorsqu'on a soi-même
été touché, accroît le sentiment d'empathie.
Néanmoins, cette empathie peut également
engendrer des difficultés relationnelles.

Comment ne pas trop s'impliquer? Com-
ment rester zen face à une situation qui nous
énerve? Quelles bonnes réponses donner
face à des sujets qui nous touchent person-
nellement?

Cette formation propose des apports théo-
riques inspirés de la communication non
violente, ainsi que des exercices et des
mises en situation permettant de s'entraîner
à gérer des situations délicates, tout en res-
tant dans un contexte sécurisant.

MIEUX COMPRENDRE LE MÉCANISME DE DÉPENDANCE

La palette des dépendances est vaste. Une
personne peut se réfugier dans l'abus de tout
produit ou comportement qui va impacter
ensuite son quotidien, pour se transformer
en dépendance: parfois celle-ci se déploie,
et altère la santé mentale. La frontière entre
utilité, plaisir et excès est fragile.

A quel moment la consommation devient
problématique? Mieux connaître les méca-
nismes de dépendances... un premier pas
pour s'en prémunir.

FORMATIONS PREMIERS 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

À LAUSANNE

→ MARDIS 17 SEPTEMBRE, 1^{ER} OCTOBRE
DE 9H À 12H30 ET DE 13H30 À 17H

Coraasp

2^{ème} étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

Intervenante

CÉLINE VUILLAUME

Instructrice Ensa

Tarifs

Tarifs A**: 370.-

Tarifs B**: 270.-

À GENÈVE

→ LUNDI 23 ET 30 SEPTEMBRE,
VENDREDI 27 SEPTEMBRE
DE 8H30 À 12H30

Fondation Trajets

Route des Jeunes 9, 1227 Les Acacias

-

Intervenant-e-s

DAVID MUNUERA

CÉLINE BIELLE

Instructeur-trice Ensa

Tarifs

Tarifs A**: 370.-

Tarifs B**: 270.-

**Tarifs A:

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

APPRENDRE LES PREMIERS GESTES QUI SAUVENT EN SANTÉ MENTALE

Les cours de premiers secours Ensa per-
mettent 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 psy-
chiques et des outils pratiques.

Les participant-e-s apprennent à recon-
naître de manière précoce les différents si-
gnaux, à aborder les personnes concernées
et à les encourager à rechercher une aide
professionnelle et/ou renforcer d'autres res-
sources à disposition.

Agir dès les premiers symptômes est pri-
mordial, et chaque action favorisera la dé-
tection et la prise en charge précoce.

**A l'issue de la formation, vous obtenez,
sous certaines conditions, un certificat de
secouriste en santé mentale.**

**Tarifs B:

Toutes les autres organisations membres
de la Coraasp

LA 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 (PA*) EN SANTÉ MENTALE

→ LUNDI 9 SEPTEMBRE
DE 10H À 12H30 ET DE 13H30 À 16H45

Coraasp

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

-

Intervenantes

TANIA ZAMBRANO
ANDRÉA EHRETSMANN

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

Tarifs

Pair-aidant-e membre des organisations de la Coraasp: 30.-

Pair-aidant-e externe: 60.-

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 proposera une définition de la santé mentale et du rétablissement en santé mentale, afin d'intégrer les notions nécessaires pour maintenir une bonne santé mentale et/ou se rétablir.

La seconde vous fera découvrir le principe du «savoir expérientiel» et la façon de l'utiliser en tant que PA dans le cadre de son organisation. Cela nécessite de prendre du recul sur son vécu et son expérience et de pouvoir identifier ses ressources pour communiquer avec les autres.

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

→ LUNDI 14 OCTOBRE
DE 10H À 12H30 ET DE 13H30 À 16H45

Coraasp

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

-

Intervenantes

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

Tarifs

Pair-aidant-e membre des organisations de la Coraasp: 30.-

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 également 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.

**Un-e pair-aidant-e en santé mentale 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 PA peuvent s'engager dans l'accueil et l'animation d'activités et/ou dans de l'accompagnement individuel.*

INFORMATIQUE ET LES RÈGLES DE BON USAGE DANS LES RELATIONS PROFESSIONNELLES

→ MERCREDI 30 OCTOBRE
DE 13H30 À 16H30

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

-

Intervenant
JIMMY LOPES
Informaticien et formateur
au sein du Graap fondation

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

OPTIMISER L'UTILISATION DES OUTILS
INFORMATIQUES

CRÉER UN FLYER

ADAPTER SON MAIL DE MANIÈRE
PROFESSIONNELLE

Vous souhaiteriez optimiser votre maîtrise des outils informatiques pour vous permettre de faciliter la communication avec vos pairs et les professionnel-le-s avec qui vous travaillez, pour organiser, vos ateliers et/ou vos événements?

Ce cours vous propose de reprendre les bases d'utilisation des outils informatiques (Word et Excel, mail et navigation internet) et les règles d'usage dans la correspondance en tout genre et dans les relations inter-professionnelles. Cette formation vous propose de travailler à partir de votre ordinateur pour concevoir des PV, planifier vos événements ou encore, créer des flyers.

Pour ce cours veuillez venir avec votre propre ordinateur, si vous n'en n'avez pas, merci d'écrire à info@coraasp.ch pour que nous puissions en réserver un.

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

→ LUNDI 2 DÉCEMBRE
DE 13H30 À 17H00

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

-

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

Tarifs
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 positif et plein d'espoirs.

Lors de la formation, vous découvrirez des définitions du concept du rétablissement en au travers de réflexions, de discussions et d'exercices pratiques. Vous y verrez comment vous approprier l'outil REVIM en vue de votre propre rétablissement.

L'objectif sera d'exploiter cet outil pour soutenir les personnes que vous accompagnez, les aider à rester stable et à 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.

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

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

SANTÉPSY.CH

