



## Formations Coraasp 1<sup>er</sup> semestre 2018

2, 9, 16, 23 mai 2018  
de 14h à 17h  
Maison des assoc., Sion  
Être, rester aligné, centré  
avec Stéphanie Schwitter

18 et 25 avril 2018  
de 14h à 17h  
Fondation Trajets, Genève  
Transformer son stress  
avec Dominique Cassidy

6, 13 et 20 mars 2018  
de 14h à 17h  
Graap-F, Lausanne  
La co-dépendance  
avec Catherine Jaquet

8, 15, 22 février 2018  
de 14h à 17h, Afaap, Fribourg  
Exploiter le pouvoir  
de ses pensées  
avec Stéphanie Schwitter

5, 12, 19, 26 mars 2018  
de 14h à 17h, Neuchâtel  
Mettre en évidence  
ses ressources personnelles  
avec Pro Mente Sana

# Formations Coraasp

## 1<sup>er</sup> semestre 2018

### Exploiter le pouvoir de ses pensées

Jeudi 8, 15, 22 février 2018, de 14h à 17h  
AFAAP, Rue Hans-Fries 5, Fribourg

- Prendre conscience du pouvoir créateur de ses pensées dans la construction de l'estime de soi, de ses relations avec les autres, de son parcours de vie et de son bien-être

Soixante mille pensées traversent notre esprit chaque jour. Parfois, il nous semble que nous subissons ce « feu d'artifice » sans pouvoir rien faire. Ces pensées influent notre moral, notre humeur et notre corps. Toute croyance se vérifie. Mes pensées agissent comme un filtre entre moi et le monde. Plus les pensées positives sont nombreuses, plus on se sent bien, serein et en bonne forme ! Apprendre à choisir ses pensées, à choisir quand penser, à ne pas se faire emporter constamment par le tumulte et à exploiter le pouvoir de ses pensées.

L'intention de ce cours est de vous donner des bases pour ne plus « subir » vos pensées mais pour les choisir et, grâce à elle, créer plus de bien-être et de joie.

Intervenante : Stéphanie Schwitter, hypno-thérapeute  
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 75.-, autre public : 150.- \*

### Mettre en évidence ses ressources personnelles

Lundi 5, 12, 19, 26 mars 2018, de 14h à 17h  
Bâtiment du Faubourg 65, 1<sup>er</sup> étage, Neuchâtel

- Se rétablir en santé mentale, le recovery

Le « recovery » est un terme à la mode. Ce courant anglo-saxon émerge dès 1980 à partir des groupes d'entraide et des personnes concernées par les troubles psychiques. Il met en évidence que toute personne atteinte par un trouble psychique - même grave - peut avoir une vie pleine et heureuse avec/sans/malgré le trouble. C'est une philosophie, un chemin à parcourir pour établir un bien-être ou rétablir un mieux-être en santé mentale.

Cet atelier-réflexion vous propose de mettre en évidence vos ressources personnelles grâce à des informations, des exercices pratiques, des témoignages et des échanges.

Intervenants : Pro Mente Sana et pairs praticiens en santé mentale  
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 100.-, autre public : 200.- \*

### La co-dépendance

Mardi 6, 13 et 20 mars 2018, de 14h à 17h  
GRAAP, Rue de la Borde 25, Lausanne

- Mieux comprendre la co-dépendance, son origine et son développement
- Échanger sur son identification dans sa pratique professionnelle
- Comment la prévenir et/ou trouver des pistes pour en sortir

La notion de co-dépendance date de la fin des années 1970, sous l'impulsion de Mélody Beatty qui a pu mettre en évidence les dysfonctionnements généralement observés chez les proches des personnes dépendantes. Voici la définition que Mélody Beatty en donne : Si vous vivez avec une personne dépendante d'une drogue. Si vous êtes prêt à voler au secours d'un tiers en sacrifiant votre propre épanouissement. Si vous vous sentez responsable de tous et de tout parce que les autres ne se sentent responsable de rien, vous êtes co-dépendant. Il vous reste à vous affranchir des problèmes des autres et à vous épanouir pour ensuite mieux les aider : Cela vous rendra la liberté.

Intervenante : Catherine Jaquet, Consultante Senior  
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 75.-, autre public : 150.- \*

### Transformer son stress

Mercredi 18 et 25 avril 2018, de 14h à 17h  
Fondation Trajets, 9 route des Jeunes, Les Acacias, salle du 8<sup>ème</sup> étage

- Acquérir des outils qui transforment le stress en énergie positive
- Assimiler des techniques pour faire face au stress

Les événements extérieurs, l'appréhension et l'anxiété, les pensées, les exigences personnelles, sociales, familiales et notamment celles dues au travail peuvent être des déclencheurs de stress. Le stress peut être compris comme énergie pouvant être transformée. Dans un premier temps en apprenant à ne plus en souffrir, puis en l'utilisant comme une énergie positive pouvant nous aider à dépasser nos difficultés et à enrichir notre chemin de vie.

Quelques éléments théoriques, des exercices pratiques, seul à deux ou en groupe sont l'occasion de découvrir les outils qui conviennent le mieux aux participants.

Intervenante : Dominique Cassidy, Médecin psychiatre, enseignante en Yoga, Aikido et Méditation  
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 50.-, autre public : 100.- \*

### Être et rester aligné, centré

Mercredi 2, 9, 16 et 23 mai 2018, de 14h à 17h  
Maison des Associations, Avenue de Tourbillon 9, Sion

- Expérimenter les bienfaits du centrage et de la connexion à soi
- Assimiler des techniques concrètes permettant de retrouver ou maintenir cet état au quotidien

Avec les événements extérieurs, les réactions de notre entourage, nos propres pensées et nos émotions, la vie quotidienne peut parfois ressembler à une tempête dans laquelle on peine à maintenir la tête hors de l'eau.

Cette formation a pour but de vous apprendre des techniques simples et puissantes permettant de contacter son Calme intérieur et de rester centré. Apports théoriques, exercices, outils et techniques pour découvrir et prolonger l'état de Centrage.

Intervenante : Stéphanie Schwitter, hypno-thérapeute  
Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 100.-, autre public : 200.- \*

### Inscriptions aux cours

Sauf mention particulière, les cours de la Coraasp sont ouverts à tout public (personnes concernées par un trouble psychique, proches, professionnels, personnes intéressées).

**Délais d'inscription: jusqu'à une semaine avant le début du cours.** Si le nombre de participants est insuffisant dans les délais impartis, le cours peut être annulé.

Les inscriptions aux cours peuvent se faire :  
- par e-mail à [info@coraasp.ch](mailto:info@coraasp.ch)  
- par téléphone au 027 323 00 03 (mardi et jeudi de 14h à 17h)  
- par le formulaire en ligne de notre site internet : [www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)

\* 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.

Programme de cours réalisé  
en partenariat avec l'Afaap, l'Anaap, Emera, le Graap-Fondation, Trajets



Avenue de Tourbillon 9  
1950 Sion  
T: 027 323 00 03  
[info@coraasp.ch](mailto:info@coraasp.ch) • [www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)



La Coraasp est partenaire de  
[www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch)

