



**COURS CORAASP**  
**2<sup>ÈME</sup> SEMESTRE**  
**2023**

**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 cours 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 pair-aidance en proposant des cours destinés aux pairs animateur-trice-s ou accompagnant-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](http://www.coraasp.ch)  
Conception graphique : Anne Gabella, [gabz.ch](http://gabz.ch)  
Images: [unsplash.com](http://unsplash.com)  
Copyright 2023

## LISTE DES COURS CORAASP

### COURS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

#### Mieux gérer son stress et ses émotions

→ Mardis 19 septembre et 26 septembre de 13h30 à 16h30

#### La puissance des habitudes bienveillantes pour prendre soin de soi au quotidien

→ Mardis 3 et 10 octobre de 13h30 à 16h30

#### La communication non violente

→ Lundis 6 et 13 novembre de 10h à 12h et de 13h30 à 16h

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

→ Mardis 7, 14 et 21 novembre de 13h30 à 16h30

### COURS DE PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

#### ENSA: PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

→ Vendredis 10, 17, 24 novembre et 1<sup>er</sup> décembre de 8h30 à 12h30

→ Jeudis 2, 9, 23 et 30 novembre de 13h à 17h

### COURS PAIR-AIDANCE EN SANTÉ MENTALE

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

→ Lundis 25 septembre et 2 octobre de 13h30 à 16h30

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

→ Lundi 30 octobre de 13h30 à 17h00

#### Analyse de pratique

→ Mardis 31 octobre et 21 novembre de 13h30 à 16h

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

→ Mardis 28 novembre et 5 décembre de 13h30 à 16h30

#### Cours de samaritain

→ Vendredi 15 décembre de 13h30 à 17h30



## 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, 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'autres compétences.

#### Inscription

Les inscriptions aux cours 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 du cours. Si le nombre de participant-e-s est insuffisant dans les délais impartis, le cours peut être annulé.

#### Finance d'inscription et conditions de remboursement

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 cours. Vous recevrez deux semaines avant le début du cours un mail qui confirme que le cours 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 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](mailto:info@coraasp.ch) ou par téléphone au 021 311 02 95 (mardi et jeudi de 14h à 17h).

## COURS DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Ces cours sont destinés à toutes personnes concernées par un trouble psychique, les proches, les professionnel-le-s ou aux personnes intéressées par la problématique, membres ou non d'une organisation de la Coraasp.

### MIEUX GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

→ MARDIS 19 SEPTEMBRE  
ET 26 SEPTEMBRE  
DE 13H30 À 16H30

#### Anaap

Le Déclat

Rue du Plan 19, 2000 Neuchâtel

-

#### Intervenante

STÉPHANIE SCHWITTER

Hypnothérapeute

#### Tarif

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

Autre public: 100.-

### CESSER DE LUTTER OU DE BLOQUER LE STRESS ET LES ÉMOTIONS POUR LES ACCUEILLIR

### VIVRE SES ÉMOTIONS EN SÉCURITÉ ET AVEC CRÉATIVITÉ

Ensemble nous découvrirons une manière bienveillante d'identifier nos déclencheurs ainsi que nos émotions et de les accueillir et les vivre en toute sécurité.

Nous explorerons des techniques concrètes de dialogue intérieur, de respiration, de présence, de mouvement et de créativité pour vivre les émotions du quotidien avec le plus de fluidité possible.

## LA PUISSANCE DES HABITUDES BIENVEILLANTES POUR PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN

→ MARDIS 3 ET 10 OCTOBRE  
DE 13H30 À 16H30

### Graap

Salle de conférences  
Rue de la borde 25, 1018 Lausanne

-

### Intervenante

STÉPHANIE SCHWITTER  
Hypnothérapeute

### Tarif

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

Autre public: 100.-

## LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

→ LUNDIS 6 ET 13 NOVEMBRE,  
DE 10H À 12H ET DE 13H30 À 16H

### Graap

Salle de conférences  
Rue de la borde 25, 1018 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.-

## DÉCOUVRIR LA PUISSANCE DES HABITUDES BIENVEILLANTES

### APPRENDRE À LES INSTALLER DANS SON QUOTIDIEN

Vous découvrirez des outils de visualisation, d'ancrage, de centrage, de créativité, de mouvement et de gestion mentale afin de réussir à les insérer dans votre quotidien et de créer des habitudes bienveillantes.

Les habitudes sont comme des fleurs que l'on plante aujourd'hui pour se les offrir demain. Nous construirons ensemble une journée, un mois, une année qui nous veulent du bien.

## 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 et mieux accompagner et soutenir les autres.

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

→ MARDIS 7, 14 ET 21 NOVEMBRE  
DE 13H30 À 16H30

### Emera

2<sup>ème</sup> étage  
Avenue de la Gare 3, Sion

-

### 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.-

## MIEUX COMPRENDRE ET APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

### ACQUÉRIR DES OUTILS POUR AMÉLIORER SON BIEN-ÊTRE

### FAIRE FACE PLUS SEREINEMENT 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-midi 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.

## CANTON DE GENÈVE: COLLÈGE DE RÉTABLISSEMENT

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)

## COURS DE PREMIERS SECOURS EN SANTÉ MENTALE

Ce cours est destiné 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

→ VENDREDIS 10, 17, 24 NOVEMBRE  
ET 1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE DE 8H30 - 12H30

#### Fondation Trajets

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

-

#### Intervenants

DAVID MUNERA  
LINH MAI  
Instructeurs Ensa

#### Tarif

Tarif A\*\*: 370.-

Tarif B\*\*: 270.-

→ JEUDIS 2, 9, 23 ET 30 NOVEMBRE  
DE 13H À 17H

#### Graap

Salle de conférence  
Rue de la Borde 25, 1018 Lausanne

-

#### Intervenantes

CÉLINE VUILLAUME  
CARLA ROUSSEL  
Instructrices Ensa

#### 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

### 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. Ce cours fournit des connaissances de base sur les troubles psychiques et des outils d'intervention 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.

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

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

#### \*\*Tarif B:

Toutes les autres organisations membres de la Coraasp

## COURS PAIR-AIDANCE EN SANTÉ MENTALE

Ces cours s'adressent en priorité aux pair-aidant-e-s en santé mentale\* ou aux personnes qui souhaitent le devenir mais ils sont aussi ouverts aux personnes concernées et intéressées.

### IDENTIFIER SES FONCTIONS, SON RÔLE ET SA POSTURE EN TANT QUE PAIR-AIDANT·E (PA)

→ LUNDIS 25 SEPTEMBRE ET  
2 OCTOBRE DE 13H30 À 16H30

#### Coraasp

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

-

#### Intervenantes

ANDRÉA EHRETSMANN  
CORINNE TILLET OLIVET  
*Pairs praticiennes 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 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

Ce cours lie théorie, exercices pratiques et témoignages de personnes concernées. Il 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 son état de santé psychique 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.

*\*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.*

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

→ LUNDI 30 OCTOBRE DE 13H30 À 17H00

### Coraasp

2<sup>ème</sup> étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

### Intervenantes

ANDRÉA EHRETSMANN

CORINNE TILLET OLIVET

*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 31 OCTOBRE ET 21 NOVEMBRE DE 13H30 À 16H

### Coraasp

2<sup>ème</sup> 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: 70.-*

IDENTIFIER LA POSTURE ET LES OUTILS PERMETTANT AU PA D'ACCUEILLIR EN CONFIANCE UN·E/DES PARTICIPANT·E·S AFIN QU'IL/ELLE·S SE SENTE/NT À L'AISE AU SEIN DU GROUPE ET TOUT AU LONG DE L'ANIMATION

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.

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 pair 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 en petit groupe, dans un cadre bienveillant et sécurisant, quelques situations et de vous familiariser avec cette méthode d'analyse.

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

→ MARDIS 28 NOVEMBRE ET 5 DÉCEMBRE DE 13H30 À 16H30

### Coraasp

2<sup>ème</sup> 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.-*

## COURS DE SAMARITAIN

→ VENDREDI 15 DÉCEMBRE DE 13H30 À 17H30

### Coraasp

2<sup>ème</sup> étage

Av. de la gare 52, 1003 Lausanne

-

### Intervenant

KEVIN SCHWEITER

*Instructeur Samaritain*

### Tarif

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

*Pair-aidant·e externe: 40.-*

COMPRENDRE LES ENJEUX ET LES DYNAMIQUES RELATIONNELLES

Accompagner des personnes touchées par la maladie psychique, 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 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.

Ce cours, 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

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 professionnel·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

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

