



**FORMATIONS  
CORAASP  
1<sup>ER</sup> SEMESTRE  
2019**

PHOTO BY PASCALE AMEZ ON UNSPLASH

**Coraasp**  
Coordination Romande des Associations  
d'Action pour la Santé Psychique

[www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)



## INSCRIPTIONS AUX COURS

Sauf mention particulière, les cours de la Coraasp sont ouverts à tout le monde (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 021 311 02 95 (mardi et jeudi de 14h à 17h)
- par le formulaire en ligne de notre site internet: [www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)

Programme de cours réalisé en partenariat avec les organisations de la Coraasp.

\* 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.

## LISTE DES COURS

### MALADIES PSYCHIQUES ET RÉSILIENCE

Mercredi 27 mars, 3, 17 et 24 avril 2019 de 14h à 17h  
**Graap**, Rue de la Borde 25, Lausanne

### ÊTRE ET RESTER ALIGNÉ, CENTRÉ

Jeudi 28 mars, 4 et 11 avril 2019, de 14h à 17h  
**AFAAP**, Rue Hans-Fries 5, Fribourg

### DÉVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI

Mardi 14, 21 et 28 mai 2019 de 13h30 à 16h  
**Association «PAROLE»**, Rue du Vieux-Billard 1, Genève

### VIVRE DES RELATIONS SAINES DANS L'ACCOMPAGNEMENT «Comment éviter la co-dépendance»

Lundi 13, 20 et 27 mai 2019 de 14h à 17h  
**Bâtiment du Faubourg 65**, 1<sup>er</sup> étage, Neuchâtel

### CONSTRUIRE À PARTIR DE MES RESSOURCES

Mardi 14, 21, 28 mai et 4 juin 2019 de 14h à 17h  
**Fondation Emera**, Avenue de la Gare 3, Sion



## MALADIES PSYCHIQUES ET RÉSILIENCE

Cette formation vise une meilleure compréhension des différentes formes de maladie psychique et l'accès à des outils simples et concrets pour favoriser la reprise de l'estime de soi, la reconnaissance de l'environnement, la confiance et l'autonomie nécessaires à la rencontre des autres.

Les thématiques suivantes seront abordées:

- Les troubles neuropsychologiques chez l'adulte: traumatisme cranio-cérébral, tdah chez l'adulte, autisme et trouble du spectre de l'autisme, schizophrénie
- Les troubles anxieux, les troubles psycho-affectifs, les troubles dépressifs
- Les troubles de la personnalité, personnalité borderline, personnalité émotionnellement labile, personnalité histrionique, personnalité paranoïde
- À quoi sert le diagnostic? Comment gérer le diagnostic des maladies somatiques et des effets secondaires banalisés.

→ **MERCREDI 27 MARS, 3, 17 ET 24 AVRIL 2019 DE 14H À 17H**

**Graap, Rue de la Borde 25, Lausanne**

### INTERVENANT

**CHRISTIAN MÜLLER**  
Médecin, psychiatre d'enfants et d'adolescents FMH, formateur en PNL.

Auteur du livre «Les enfants difficiles: sortir de l'impasse. Manuel pratique de Child Coaching».

### TARIF

Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Corasp: 100.-  
Autre public: 200.-

## ÊTRE ET RESTER ALIGNÉ, CENTRÉ

→ **JEUDI 28 MARS, 4 ET 11 AVRIL 2019, DE 14H À 17H**

**AFAAP, Rue Hans-Fries 5, Fribourg**

### INTERVENANTE

**STÉPHANIE SCHWITTER**  
Hypno-thérapeute

### TARIF

Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Corasp: 75.-  
Autre public: 150.-

- 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.

## DÉVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI

- Analyser quels facteurs influencent l'estime de soi
- Présentation de techniques pour la renforcer
- Partages et échanges

Avoir une bonne estime de soi est lié à différents facteurs: vivre des relations basées sur la bienveillance, l'échange et le respect; utiliser son temps et son énergie avec sens; faire quelque chose qui a de la valeur à ses yeux; vivre selon son idéal et ses valeurs, en cohérence avec ses aspirations profondes.

Durant ce cours, nous allons explorer quelques méthodes simples et utiles pour améliorer l'estime de soi.

→ **MARDI 14, 21 ET 28 MAI 2019**  
**DE 13H30 À 16H**

**Association «PAROLE»,**  
Rue du Vieux-Billard 1, Genève

**INTERVENANT**  
YANN CHAPPUIS  
Formateur en CNV

**TARIF**  
Personnes concernées, proches,  
professionnels des organisations  
de la Coraasp: 75.-  
Autre public: 150.-

## CONSTRUIRE À PARTIR DE MES RESSOURCES

→ **MARDI 14, 21, 28 MAI ET**  
**4 JUIN 2019 DE 14H À 17H**

**Fondation Emera,**  
Avenue de la Gare 3, Sion

**INTERVENANTE**  
ANTOINETTE ROMANENS  
Ancienne coordinatrice de l'Afaap

**TARIF**  
Personnes concernées, proches,  
professionnels des organisations  
de la Coraasp: 100.-  
Autre public: 200.-

- Découvrir les facettes de nos expériences, les nommer, les apprivoiser, les relier
- Révéler peu à peu ce diamant intérieur: notre estime pour nous-mêmes

En groupe et individuellement, nous explorerons - de manière ludique, symbolique, schématique - l'école de la vie, celle qui au fil du temps nous permet de constituer un bagage précieux. En découvrir les facettes, les nommer, les apprivoiser, les relier... c'est travailler à notre estime de nous-mêmes, à ce diamant qui se révèle ainsi peu à peu.

## VIVRE DES RELATIONS SAINES DANS L'ACCOMPAGNEMENT

«Comment éviter la co-dépendance»

- Mieux comprendre la co-dépendance, son origine et son développement
- Echanger 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.

→ **LUNDI 13, 20 ET 27 MAI 2019**  
**DE 14H À 17H**

**Bâtiment du Faubourg 65,**  
1<sup>er</sup> étage, Neuchâtel

**INTERVENANTE**  
CATHERINE JAQUET  
Consultante Senior

**TARIF**  
Personnes concernées, proches,  
professionnels des organisations  
de la Coraasp: 75.-  
Autre public: 150.-





## CONTACTS

CORAASP

Coordination romande des associations  
d'action pour la santé psychique

Avenue de la Gare 52  
1003 Lausanne

021 311 02 95  
(mardis et jeudis de 14h à 17h)

[info@coraasp.ch](mailto:info@coraasp.ch)

[www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)

Partenaire de

Avec le soutien de

