



**FORMATIONS
CORAASP
1^{ER} SEMESTRE
2020**

PHOTO BY PASCALE AMEZ ON UNSPLASH

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

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
- 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

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

NEW

LA DÉPRESSION ET MOI, QUELQUES PISTES POUR ALLER MIEUX

Lundi 2, 9, 16 et 23 mars 2020 de 13h30 à 16h

Graap-Fondation, La Roselière,
1^{er} étage, Rue de la Roselière 6, 1400 Yverdon-les-Bains

NEW

LES DIRECTIVES ANTICIPÉES (EN SANTÉ MENTALE)

Mardi 3, 10, 17 mars et 31 mars, de 13h30 à 16h30

Association Parole, Rue du Vieux-Billard 1, 1205 Genève

EXPLOITER LE POUVOIR DE SES PENSÉES POUR MIEUX VIVRE

Mercredi 4, 11, 18 et 25 mars 2020 de 14h à 17h

Fondation Emera, 4^{ème} étage, Av de la Gare 3, 1950 Sion

ÊTRE ET RESTER ALIGNÉ-E, CENTRÉ-E

Mercredi 1, 8 et 15 avril 2020 de 14h à 17h

GRAAP, salle de conférence,
Rue de la Borde 25, 1000 Lausanne

DÉVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI

Jeudi 7, 14, 28 mai 2020 de 14h à 16h30

AFAAP, salle de conférence, Rue Hans-Fries, 1700 Fribourg

LA PLEINE CONSCIENCE

Jeudi 4 et 18 juin 2020 de 10h à 12h et de 14h à 16h

LARC/Caritas, 3^{ème} étage,
Passage des Ponts 2, 2800 Delémont

NEW

LA DÉPRESSION ET MOI, QUELQUES PISTES POUR ALLER MIEUX

ABORDER DIFFÉRENTES PISTES
PARTAGE ET ÉCHANGES

«Je n'ai pas envie de me lever» ;
«Je n'ai plus de plaisir à rien» ;
«Pas l'énergie de sortir...»

Lorsqu'on est touché par la dépression, tout le quotidien, toutes les relations, tous les projets sont affectés par la maladie.

L'intention de ce cours est d'aborder différentes pistes pour retrouver un peu de bien-être et de courage, malgré les difficultés.

Nous vivons ensemble, au cours de ces quatre demi-journées, des moments de partage, des réflexions et aborderons différentes techniques pour «s'aider soi-même». Nous aurons aussi un témoignage de quelqu'un qui s'est rétabli.

→ LUNDI 2, 9, 16 ET 23 MARS 2020
DE 13H30 À 16H

Graap-Fondation, La Roselière,
1^{er} étage, Rue de la Roselière 6,
1400 Yverdon-les-Bains

INTERVENANT

YANN CHAPPUIS
Formateur en CNV

Témoignage sur le rétablissement:
Carole Mock, paire praticienne en
santé mentale

TARIF

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



EXPLOITER LE POUVOIR DE SES PENSÉES POUR MIEUX VIVRE (Bien-être, relations aux autres, calme mental)

→ MERCREDI 4, 11, 18 ET 25 MARS
2020 DE 14H À 17H

Fondation Emera,
4^{ème} étage, Av de la Gare 3, 1950 Sion

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 elles, créer plus de bien-être et de joie.

NEW

LES DIRECTIVES ANTICIPÉES (EN SANTÉ MENTALE)

COMPRENDRE À QUOI
CELA PEUT SERVIR

RÉDIGER SES PROPRES
DIRECTIVES ANTICIPÉES

S'y mettre c'est tout un défi... Comment commencer? Quoi et comment écrire? Que faire pour qu'elles soient valables? À qui adresser ces directives? etc.

Pourtant ces directives sont précieuses à plusieurs égards! Elles nous permettent de reprendre le lead de nos parcours de santé, de créer la confiance avec les soignants, de valoriser et garder les liens patiemment construits au-delà des épisodes de crise... C'est un outil important pour créer notre propre chemin de rétablissement!

Ces quatre après-midis de réflexion et d'action vous aideront à bien démarrer... voire à réaliser complètement vos directives anticipées.

→ MARDI 3, 10, 17 MARS ET 31 MARS
DE 13H30 À 16H30

Association Parole,
Rue du Vieux-Billard 1, 1205 Genève

INTERVENANTES

ANTOINETTE ROMANENS
Ex-coordinatrice de l'Afaap

CAROLE MOCK
Paire praticienne en santé mentale

TARIF

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

INTERVENANTE

STÉPHANIE SCHWITTER
Hypno-thérapeute

TARIF

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

ÊTRE ET RESTER ALIGNÉ·E, CENTRÉ·E

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·e. 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

L'estime de soi est en lien direct avec notre histoire et notre environnement, qui sont plus ou moins favorables: expériences passées, phases de vie, milieu socio-culturel et éducation, etc.

Bonne ou mauvaise, notre estime aura un impact sur les personnes avec lesquelles nous sommes en relation.

Mais même si elle est faible, l'estime de soi peut être transformée. En travaillant régulièrement, il est possible de développer un plus grand sentiment de sécurité intérieure, guérir d'expériences douloureuses et vivre plus en cohérence avec ses valeurs et aspirations.

Au cours de cette formation, nous aborderons les liens qui existent entre l'image de soi, la confiance en soi et

→ **MERCREDI 1, 8 ET 15 AVRIL 2020**
DE 14H À 17H

GRAAP, salle de conférence,
Rue de la Borde 25, 1000 Lausanne

INTERVENANTE
STÉPHANIE SCHWITTER
Hypno-thérapeute

TARIF
Personnes concernées, proches,
professionnels des organisations
de la Coraasp: 75.-
Autre public: 100.-*

→ **JEUDI 7, 14, 28 MAI 2020**
DE 14H À 16H30

AFAAP, salle de conférence,
Rue Hans-Fries, 1700 Fribourg

INTERVENANT
YANN CHAPPUIS
Formateur en CNV

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

l'affirmation de soi, toutes trois composantes indispensables à une estime de soi ajustée.

Nous verrons comment développer une estime de soi solide et positive, et comment agir concrètement pour la maintenir.

LA PLEINE CONSCIENCE

→ **JEUDI 4 ET 18 JUIN 2020**
DE 10H À 12H ET DE 14H À 16H

LARC / Caritas,
3^{ème} étage, Passage des Ponts 2,
2800 Delémont

INTERVENANT
YANN CHAPPUIS
Formateur en CNV

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

DÉCOUVRIR ET S'ENTRAÎNER
À LA PLEINE CONSCIENCE

COMPRENDRE SES ORIGINES ET
SES BIENFAITS

Nous avons la capacité d'être pleinement présents et conscients à chaque instant, pour devenir un observateur neutre, détaché et tranquille de tout ce qui apparaît dans notre esprit. Cette qualité humaine fondamentale s'appelle «la pleine conscience» et se développe grâce à l'entraînement.

Ce regard attentif sur soi-même permet de voir clairement les causes de notre souffrance (agitations, désirs et frustrations) et de prendre du recul. En apaisant notre mental et nos émotions, nous gagnons en liberté et en paix intérieure.

La pleine conscience a été beaucoup étudiée ces dernières années et a largement prouvé les nombreux bienfaits qu'elle apporte, déjà après deux semaines de pratique.





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

www.coraasp.ch

Partenaire de

Avec le soutien de

