



**FORMATIONS  
CORAASP  
2<sup>ÈME</sup> SEMESTRE  
2020**

PHOTO BY JASON LEUNG 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

### LA PLEINE CONSCIENCE

Mardi 8, 15, 29 septembre et 6 octobre 2020 de 14h à 16h30  
**Fondation Emera**, 4<sup>ème</sup> étage, Av. de la Gare 3, 1950 Sion

NEW

### LA DÉPRESSION ET MOI, QUELQUES PISTES POUR ALLER MIEUX

Jeudi 10, 17 septembre, 1 et 8 octobre 2020, de 14h à 16h30  
**GRAAP**, salle de conférence, Rue de la Borde 25, 1000 Lausanne

### ÊTRE ET RESTER ALIGNÉ·E, CENTRÉ·E

Mercredi 16, 23 et 30 septembre 2020, de 13h30 à 16h30  
**Fondation Trajets**, 8<sup>ème</sup> étage, Rte des Jeunes 9, 1227 Les Acacias

NEW

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

Jeudi 1, 8 et 15 octobre 2020, de 14h à 17h  
**AFAAP**, salle de conférence, Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

NEW

### LES DIRECTIVES ANTICIPÉES (EN SANTÉ MENTALE)

Lundi 2, 9, 30 novembre et 7 décembre 2020 de 13h30 à 16h30  
**Hôtel des associations des Rochettes**,  
Chambre jaune, Rue Louis-Favre 1, 2000 Neuchâtel

### DÉVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI

Mardi 10 et 17 novembre 2020, de 10h à 12h et de 14h à 16h  
**LARC/Caritas**, 3<sup>ème</sup> étage, Passage des Ponts 2, 2800 Delémont

NEW

### ET SI JE DEVENAIS MON/MA MEILLEUR·E AMI·E ?

Lundi 16, 23 et 30 novembre 2020 de 13h30 à 16h30  
**GRAAP-Fondation**, 1<sup>er</sup> étage, La Roselière,  
Rue de la Roselière 6, 1400 Yverdon-les-Bains



## LA PLEINE CONSCIENCE

DÉCOUVRIR ET S'ENTRAÎNER  
À LA PLEINE CONSCIENCE

COMPRENDRE SES ORIGINES  
ET SES BIENFAITS

Nous avons la capacité d'être pleinement présent·e et conscient·e à chaque instant, pour devenir un observateur·trice neutre, tranquille et détaché·e 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.

## NEW LA DÉPRESSION ET MOI, QUELQUES PISTES POUR ALLER MIEUX

ABORDER DIFFÉRENTES PISTES  
PARTAGES 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·e 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 vivrons 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.

→ MARDI 8, 15, 29 SEPTEMBRE ET  
6 OCTOBRE 2020 DE 14H À 16H30

Fondation Emera, 4<sup>ème</sup> étage,  
Av de la Gare 3, 1950 Sion

**INTERVENANT**  
YANN CHAPPUIS  
Formateur en CNV

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

## ÊTRE ET RESTER ALIGNÉ·E, CENTRÉ·E

→ MERCREDI 16, 23 ET 30 SEPTEMBRE  
2020, DE 13H30 À 16H30

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

**INTERVENANTE**  
STÉPHANIE SCHWITTER  
Hypno-thérapeute

**TARIF**  
Personnes concernées, proches,  
professionnels des organisations  
de la Coraasp: 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.

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

→ JEUDI 1, 8 ET 15 OCTOBRE 2020,  
DE 14H À 17H

AFAAP, salle de conférence,  
Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg

**INTERVENANTE**  
STÉPHANIE SCHWITTER  
Hypno-thérapeute

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

DÉCOUVRIR LA PUISSANCE  
DES HABITUDES BIENVEILLANTES

APPRENDRE À LES INSTALLER  
DANS SON QUOTIDIEN

Ensemble nous découvrirons des outils de visualisation, d'ancrage, de centrage, de créativité, de mouvements et de gestion mentale afin de réussir à les insérer dans notre quotidien et de créer des habitudes bienveillantes.

Nous construirons ensemble une journée, un mois, une année qui nous veulent du bien!

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? ...

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 soignant·es, 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.

→ **LUNDI 2, 9, 30 NOVEMBRE ET 7 DÉCEMBRE 2020 DE 13H30 À 16H30**

**Hôtel des associations des Rochettes,**  
Chambre jaune, Rue Louis-Favre 1,  
2000 Neuchâtel

### 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.-\*

NEW

## ET SI JE DEVENAIS MON/MA MEILLEUR·E AMI·E ?

→ **LUNDI 16, 23 ET 30 NOVEMBRE 2020 DE 13H30 À 16H30**

**GRAAP-Fondation, La Roselière,**  
1<sup>er</sup> étage, Rue de la Roselière 6,  
1400 Yverdon-les-Bains

### INTERVENANTE

STÉPHANIE SCHWITTER  
Hypno-thérapeute

### TARIF

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

CULTIVER LA BIENVEILLANCE DANS  
LA RELATION À MOI-MÊME

RÉVÉLER MES FORCES ET ME  
CONNECTER À MES RESSOURCES

Le mode d'emploi selon lequel nous fonctionnons avec nous-même nous conduit parfois à être exigeant·e, insatisfait·e, dur·e, critique à notre égard. Et si cela changeait? Nous découvrirons ensemble comment créer une nouvelle relation à soi-même, comment accueillir nos émotions et les exprimer avec fluidité, comment changer notre dialogue intérieur, nous relier à nos forces, nos ressources et nos valeurs. Nous rétablirons notre connexion à notre cœur afin de vivre une relation à nous-même faite d'amour, d'estime et de bienveillance.

## DÉVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI

ANALYSER QUELS FACTEURS  
INFLUENT L'ESTIME DE SOI

PRÉSENTATION DE TECHNIQUES  
POUR LA RENFORCER

PARTAGES ET ÉCHANGES

L'estime de soi est en lien direct à 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 qui 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 l'affirmation

→ **MARDI 10 ET 17 NOVEMBRE 2020, DE 10H À 12H ET DE 14H À 16H**

**LARC/Caritas, 3<sup>ème</sup> 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.-\*

de soi, tous trois composants 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.



**CONTACT**  
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

