



COLLÈGE DE RÉTABLISSEMENT

Formation
aux pouvoirs d'agir
en santé psychique

Programme
Ateliers et formations



Septembre - Décembre
2020



DÉCOUVRIR LE COLLÈGE DE RÉTABLISSEMENT ET LE MODÈLE

Les collèges de rétablissement proposent une offre de formations brèves portant sur le bien-être, la résilience et le rétablissement en santé mentale.

Les personnes concernées par les difficultés en santé mentale, leurs proches, les professionnel.le.s, voisin.e.s, citoyen.ne.s, les soignant.e.s et les équipes apprennent ensemble et les uns des autres. Les contenus de cours sont centrés sur les forces de la personne, l'intégration et la progressivité, aidant les gens à atteindre leurs propres objectifs.

Le premier collège de rétablissement a été créé à Londres, il y a une dizaine d'années. Ce modèle s'est répandu dans une vingtaine de pays à travers le monde (Irlande, France, Allemagne, Norvège, Danemark, Pays-Bas, Belgique, Autriche, Italie, Israël, États-Unis, Canada, Japon, Australie, Nouvelle-Zélande, Ouganda...). Il a vocation à s'adapter au tissu local de chaque région.

L'association romande Pro Mente Sana, grâce au généreux soutien de l'Organe de répartition genevois des bénéfices de la Loterie romande et d'une fondation privée, a reçu les moyens nécessaires à mettre sur pied une expérience-pilote dans le canton de Genève (de 2019 à 2021), que nous espérons étendre ensuite à toute la Suisse romande.

*Les contenus de cours
sont centrés sur les forces
de la personne, l'intégration
et la progressivité,
aidant les gens à atteindre
leurs propres objectifs.*

Un collège de rétablissement, c'est...

Une offre de formations courtes, ouvertes à tout le monde. Chaque cours est donné par un duo formé par un.e professionnel.le et par un.e pair.e praticien.ne en santé mentale : l'expertise professionnelle est toujours accompagnée par l'expertise issue de l'expérience directe de la souffrance psychique. L'offre de cours est co-construite avec le public potentiel, à travers une récolte de besoins qui se déroule dans une démarche participative. À chaque étape de la création d'un collège de rétablissement, les principes du rétablissement sont respectés.

Un collège de rétablissement, ce n'est pas...

Une offre de formations aboutissant à des certificats reconnus par le monde du travail ou par les instituts de formation. Cependant, les cours peuvent aider les participant.e.s à intégrer le monde du travail ou à s'inscrire à des formations conséquentes, dont le certificat est reconnu.

Même si la participation à des activités d'apprentissage peut avoir un effet bénéfique sur la santé, le collège de rétablissement ne poursuit pas un but thérapeutique mais pédagogique.

La philosophie du rétablissement

Tous les collaborateurs.trices d'un collège de rétablissement, à chacune des étapes de son implantation, s'engagent à s'inspirer des principes du rétablissement : l'espoir, le pouvoir d'agir des personnes, la mise en exergue des ressources de chacun.e, le partage d'expériences et de savoir-faire... L'accent est mis sur les forces et non pas sur les problèmes.



Septembre

Ateliers et cours

2020 – Genève

MARDI Corps et esprit au top avec la Mindfulness

15 Atelier 1 sur 3

de 14h à 16h30

Local du Tilleul Radieux

21 avenue des Tilleuls, 1203

par Mmes Geneviève Mercier
& Maria Romero

Une formation de 3 cours pour prendre soin de son corps et de son esprit. Des mouvements qui font du bien, des pratiques de méditation simples et amusantes, des temps de partage pour profiter de l'expérience des un.e.s et des autres... Tout cela permet de bien se sentir, avec une plus grande clarté et une plus grande stabilité.

MERCREDI Le rangement avec plaisir

16 Comment reprendre le contrôle sur les objets par petits pas

de 16h à 18h

Les EPI

44 route de Chêne, 1208

par Mmes Andréa Ehretsmann
& Céline Bartlome Elizarov

Un intérieur rangé est aussi source de bien-être. Dans cet atelier, nous vous montrerons comment rendre son chez-soi plus agréable et fonctionnel par petits pas. Des exemples concrets et des petits exercices pratiques animeront cette session.

JEUDI Les consommations excessives

17

de 16h15 à 18h45

Centre Espoir

10 rue Jean-Dassier, 1201

par Mmes Niamh Fahy
& Delphine Blanc

Vous vous demandez parfois si vos consommations de tabac, d'alcool, ou d'autres produits sont excessives ? Dans cet atelier, nous aborderons les questions de limites entre consommations récréatives et abusives, addictions et dépendances. Nous irons voir comment cela se passe dans notre cerveau, et surtout ce que nous pouvons faire lorsque cela devient problématique.

Inscriptions

à la dernière page



LUNDI **Initiation au yoga du rire**

21

de 16h15 à 17h30

Association Parole

1 rue du Vieux-Billard, 1205

par MM. Claudio Pollio

& Jean-Dominique Michel

Nous nous ouvrons ensemble à la possibilité de rire sans raisons, juste pour le plaisir, comme les enfants qui n'ont pas besoin d'une blague ou d'une situation comique pour s'amuser. . . avec des effets de détente et de bien-être saisissants !

MARDI **Corps et esprit au top avec la Mindfulness**

22

Atelier 2 sur 3

de 14h à 16h30

Local du Tilleul Radieux

21 avenue des Tilleuls, 1203

par Mmes Geneviève Mercier

& Maria Romero

Une formation de 3 cours pour prendre soin de son corps et de son esprit. Des mouvements qui font du bien, des pratiques de méditation simples et amusantes, des temps de partage pour profiter de l'expérience des un.e.s et des autres. . . Tout cela permet de bien se sentir, avec une plus grande clarté et une plus grande stabilité.

MARDI **Corps et esprit au top avec la Mindfulness**

29

Atelier 3 sur 3

de 14h à 16h30

Local du Tilleul Radieux

21 avenue des Tilleuls, 1203

par Mmes Geneviève Mercier

& Maria Romero

Une formation de 3 cours pour prendre soin de son corps et de son esprit. Des mouvements qui font du bien, des pratiques de méditation simples et amusantes, des temps de partage pour profiter de l'expérience des un.e.s et des autres. . . Tout cela permet de bien se sentir, avec une plus grande clarté et une plus grande stabilité.

Octobre

JEUDI **Le rétablissement – kézako ?**

1^{er}

16h15 à 18h30

Centre Espoir

10 rue Jean-Dassier, 1201

Durant ce cours nous vous proposerons un petit voyage à la découverte du rétablissement : qu'est-ce que c'est ? D'où ça vient ? Pour qui ? Pour quoi ? Qu'est-ce que cela apporte ?

par Mme Niamh Fahy
& M. Diego Licchelli

MERCREDI **Vivre avec ses émotions**

7 **Module 1 sur 2**

de 16h30 à 18h30

Fondation Trajets

9 route des Jeunes, 1227

Les émotions sont au cœur de notre pulsion de vie. Elles nous informent quant à nos besoins fondamentaux, qu'ils soient comblés (émotions « positives ») ou en souffrance (émotions « négatives »). Autant elles peuvent nous vivifier et nous inspirer, autant elles peuvent parfois devenir tempétueuses, débordantes ou paralysantes. Comment les comprendre, les accueillir et bien les vivre sera le thème de ce cours donné en deux parties.

par MM. Claudio Pollio
& Jean-Dominique Michel

VENDREDI **La sophrologie au service du rétablissement**

9 **Accueillir son sommeil**

de 12h à 13h30

Centre Espoir

10 rue Jean-Dassier, 1201

Vous avez (parfois) un sommeil agité ou des difficultés à vous endormir et cela perturbe votre équilibre ? Venez donc à ce cours où nous nous pencherons sur le lien entre sommeil et santé mentale et ferons des exercices de sophrologie afin de trouver quelques clés pour parvenir à un sommeil plus ressourçant.

par Mmes Elisabeth Sturm
& Nathalie Pochon-Riesen

MARDI

Éclairage

13

sur notre gestion administrative et financière quotidienne

de 17h à 19h30

Fondation Trajets

9 route des Jeunes, 1227

par Mmes Carla Roussel

& Mathilde Roch

Découvrez plein d'astuces pour mieux gérer vos dépenses et acquérir une régularité administrative et financière quotidienne. Nous vous proposerons des points de repère quantitatifs, pour vous situer dans les principales catégories de dépenses ménagères. Enfin, nous vous offrirons une vue générale des structures, qui peuvent vous aider en cas de difficultés financières passagères.

MERCREDI

Le désencombrement avec plaisir –

14

ou comment trier pour se sentir plus léger

de 16h à 18h

Les EPI

44 route de Chêne, 1208

par Mmes Andréa Ehretsmann

& Céline Bartlome Elizarov

Vous rangez tout le temps mais le désordre persiste ? C'est peut-être que votre espace contient plus d'affaires que vos rangements ne peuvent absorber. Dans cet atelier, nous vous montrerons comment trier vos affaires et vous séparer de l'inutile pour améliorer votre bien-être.

JEUDI

Le rétablissement : qui suis-je quand je vais bien ?

15

Module 1 sur 4

de 16h15 à 18h30

Association Parole

1 rue du Vieux-Billard, 1205

par Mme Niamh Fahy

& M. Diego Licchelli

Lors de ces quatre ateliers nous explorerons différents thèmes participant du rétablissement. Nous aborderons aussi l'identification de moments plus difficiles, quels en sont les signes avant-coureurs et les déclencheurs. Nous verrons quelles ressources peuvent nous aider à traverser au mieux les périodes plus compliquées, mais aussi à soutenir notre bien-être au jour le jour. Une participation aux quatre ateliers est fortement conseillée.

LUNDI **Initiation au yoga du rire**

26

de 16h15 à 17h30
Centre Espoir
10 rue Jean-Dassier, 1201

par MM. Claudio Pollio
& Jean-Dominique Michel

Nous nous ouvrons ensemble à la possibilité de rire sans raisons, juste pour le plaisir, comme les enfants qui n'ont pas besoin d'une blague ou d'une situation comique pour s'amuser. . . avec des effets de détente et de bien-être saisissants !

MERCREDI **Atelier de philosophie « A chaque héros sa crise »**

28

de 17h à 19h
Les EPI
44 route de Chêne, 1208

par Mme Nathalie Doswald
& M. Simone Romagnoli

Qu'est-ce qu'une crise ? Que dit la philosophie des moments de crise ? Peut-on donner des conseils judicieux sur comment sortir des crises ? Est-il même sage de chercher à éviter des crises ? Ou de chercher à y entrer avec un plan de gestion, voire de management ? Et si la crise était le signe d'une vie pleinement vécue ? La crise peut être un passage obligé, l'épisode de vie nécessaire pour faire d'un personnage quelconque le héros d'une histoire unique...

JEUDI **Le rétablissement : et quand ça se complique ?**

29 **Module 2 sur 4**

de 16h15 à 18h30
Association Parole
1 rue du Vieux-Billard, 1205

par Mme Niamh Fahy
& M. Diego Licchelli

Lors de ces quatre ateliers nous explorerons différents thèmes participant du rétablissement. Nous aborderons aussi l'identification de moments plus difficiles, quels en sont les signes avant-coureurs et les déclencheurs. Nous verrons quelles ressources peuvent nous aider à traverser au mieux les périodes plus compliquées, mais aussi à soutenir notre bien-être au jour le jour. Une participation aux quatre ateliers est fortement conseillée.

SAMEDI **Introduction aux troubles bipolaires**

31 **Module 1 sur 2**

de 9h à 12h

Association Parole

1 rue du Vieux-Billard, 1205

par Mme Elisabeth Sturm
& M. Alain Riesen

Exploration en 2 fois trois heures (participation aux deux séances souhaitée) de ce trouble répandu et pourtant individuel, qui rend la vie des personnes concernées tantôt plus légère et tantôt plus sombre que la normale.
Premier module : identifier le trouble.

Novembre

LUNDI **Éclairage**

2 **sur notre gestion administrative et financière quotidienne**

de 17h à 19h30

Les EPI

44 route de Chêne, 1208

par Mmes Carla Roussel
& Mathilde Roch

Découvrez plein d'astuces pour mieux gérer vos dépenses et acquérir une régularité administrative et financière quotidienne. Nous vous proposerons des points de repère quantitatifs, pour vous situer dans les principales catégories de dépenses ménagères. Enfin, nous vous offrirons une vue générale des structures, qui peuvent vous aider en cas de difficultés financières passagères.

MERCREDI **Vivre avec ses émotions**

4 **Module 2 sur 2**

de 16h30 à 18h30

Fondation Trajets

9 route des Jeunes, 1227

par MM. Claudio Pollio
& Jean-Dominique Michel

Les émotions sont au cœur de notre pulsion de vie. Elles nous informent quant à nos besoins fondamentaux, qu'ils soient comblés (émotions « positives ») ou en souffrance (émotions « négatives »). Autant elles peuvent nous vivifier et nous inspirer, autant elles peuvent parfois devenir tempétueuses, débordantes ou paralysantes. Comment les comprendre, les accueillir et bien les vivre sera le thème de ce cours donné en deux parties.

JEUDI **Spiritualité et rétablissement**
5 **Module 1 sur 3**

de 16h30 à 18h30
Association Parole
1 rue du Vieux-Billard, 1205

par Mme Niamh Fahy &
M. Jean-Dominique Michel

Trois cours pour mieux définir le sens que peut prendre le concept de « spiritualité ». Nous inspirant du modèle de rétablissement, de la psychologie et des neurosciences, nous proposerons des échanges et des expériences compatibles avec les convictions de chacun.e aidant à nourrir la qualité de notre relation avec nous-mêmes, avec les autres et avec la vie. La participation aux 3 modules (suivant une progression) est vivement conseillée.

MERCREDI **La procrastination :**
11 **par où commencer dans tout ce bazar?**

de 16h à 18h30
Fondation Trajets
9 route des Jeunes, 1227

par Mmes Andréa Ehretsmann
& Céline Bartlome Elizarov

Vous avez tendance à tout remettre au lendemain ? Cet atelier vous donnera des pistes pour améliorer la gestion de votre temps, la priorisation de vos tâches et pouvoir accéder à une organisation plus harmonieuse de votre vie tout en respectant votre rythme.

JEUDI
12 **Les consommations excessives**

de 16h15 à 18h45
Les EPI
44 route de Chêne, 1208

par Mmes Niamh Fahy
& Delphine Blanc

Vous vous demandez parfois si vos consommations d'alcool, de tabac ou d'autres produits sont excessives ? Dans cet atelier, nous aborderons les questions de limites entre consommations récréatives et abusives, addictions et dépendances. Nous irons voir comment cela se passe dans notre cerveau, et surtout ce que nous pouvons faire lorsque cela devient problématique.

SAMEDI **Introduction aux troubles bipolaires**

14 **Module 2 sur 2**

de 9h à 12h

Association Parole

1 rue du Vieux-Billard, 1205

par Mme Elisabeth Sturm
& M. Alain Riesen

Exploration en 2 fois trois heures (participation aux deux séances souhaitée) de ce trouble répandu et pourtant individuel, qui rend la vie des personnes concernées tantôt plus légère et tantôt plus sombre que la normale.

Deuxième module : vivre avec le trouble

MARDI

17 **L'affirmation de soi**

de 18h30 à 20h30

Fondation Trajets

9 route des Jeunes, 1227

par Mmes Roxanne Mazallon
& Maité Laurençon

Qu'est-ce que l'affirmation de soi, comment la mettre en pratique au quotidien, comment mieux communiquer et mieux se faire entendre et respecter ? Nous explorerons des aspects théoriques et des exercices pratiques pour faciliter l'apprentissage de ces « techniques » qui permettent de s'épanouir dans nos relations aux autres et à soi.

JEUDI

19 **Le rétablissement : s'outiller pour traverser la crise**
Module 3 sur 4

de 16h15 à 18h30

Association Parole

1 rue du Vieux-Billard, 1205

par Mme Niamh Fahy
& M. Diego Licchelli

Lors de ces quatre ateliers nous explorerons différents thèmes participant du rétablissement. Nous aborderons aussi l'identification de moments plus difficiles, quels en sont les signes avant-coureurs et les déclencheurs. Nous verrons quelles ressources peuvent nous aider à traverser au mieux les périodes plus compliquées, mais aussi à soutenir notre bien-être au jour le jour. Une participation aux quatre ateliers est fortement recommandée.

LUNDI **Initiation au yoga du rire**

23

de 16h15 à 17h30
Les EPI
44 route de Chêne, 1208

par MM. Claudio Pollio
& Jean-Dominique Michel

Nous nous ouvrons ensemble à la possibilité de rire sans raisons, juste pour le plaisir, comme les enfants qui n'ont pas besoin d'une blague ou d'une situation comique pour s'amuser. . . avec des effets de détente et de bien-être saisissants !

MERCREDI **Être en confiance par le théâtre**

25 Atelier 1 sur 4

de 16h à 18h
Centre Espoir
10 rue Jean-Dassier, 1201

par Mmes Patricia Mollet-
Mercier & Fabienne Daude

Lors de ces quatre ateliers nous explorerons chaque fois un thème différent qui participe pleinement au fait d'être en confiance par le théâtre. Atelier n° 1 : le corps. Plus d'aisance par le mouvement, prendre conscience de son corps dans l'espace, de sa posture, de sa mobilité et de son ressenti corporel. Travail sur la présence.

JEUDI **Spiritualité et rétablissement**

26 Module 2 sur 3

de 16h30 à 18h30
Association Parole
1 rue du Vieux-Billard, 1205

par Mme Niamh Fahy &
M. Jean-Dominique Michel

Trois cours pour mieux définir le sens que peut prendre le concept de « spiritualité ». Nous inspirant du modèle de rétablissement, de la psychologie et des neurosciences, nous proposerons des échanges et des expériences compatibles avec les convictions de chacun.e aidant à nourrir la qualité de notre relation avec nous-mêmes, avec les autres et avec la vie. La participation aux 3 modules (suivant une progression) est vivement conseillée.

VENREDI **L'exercice physique : bouger en s'amusant**

27

de 16h à 18h

Chemin du 23 Août (1er étage)

Eco quartier de la Jonction

par Mmes Andréa Ehretsmann
& Gabrielle Zosso

L'activité physique est possible et adaptable pour tous les âges et pour tous les niveaux. Dans cet atelier, nous allons discuter ensemble des bienfaits de l'activité physique, expérimenter une activité ludique et réfléchir aux ressources dont vous disposez pour trouver une activité qui vous plaît.

Décembre

MARDI

1er

L'affirmation de soi

de 18h30 à 20h30

Les EPI

44 route de Chêne, 1208

par Mmes Roxanne Mazallon
& Maïté Laurençon

Qu'est-ce que l'affirmation de soi, comment la mettre en pratique au quotidien, comment mieux communiquer et mieux se faire entendre et respecter ? Nous explorerons des aspects théoriques et des exercices pratiques pour faciliter l'apprentissage de ces « techniques » qui permettent de s'épanouir dans nos relations aux autres et à soi.

MERCREDI **Être en confiance par le théâtre**

2

Atelier 2 sur 4

de 16h à 18h

Centre Espoir

10 rue Jean-Dassier, 1201

par Mmes Patricia Mollet-
Mercier & Fabienne Daude

Lors de ces quatre ateliers nous explorerons chaque fois un thème différent qui participe pleinement au fait d'être en confiance par le théâtre. Atelier n° 2 : jouer avec le regard. Soutenir le regard, regarder et être regardé.e.

JEUDI **Le rétablissement : ressources... et Sources**

3 **Module 4 sur 4**

de 16h15 à 18h30

Association Parole

1 rue du Vieux-Billard, 1205

par Mme Niamh Fahy
& M. Diego Licchelli

Lors de ces quatre ateliers nous explorerons différents thèmes participant du rétablissement. Nous aborderons aussi l'identification de moments plus difficiles, quels en sont les signes avant-coureurs et les déclencheurs. Nous verrons quelles ressources peuvent nous aider à traverser au mieux les périodes plus compliquées, mais aussi à soutenir notre bien-être au jour le jour. Une participation aux quatre ateliers est fortement recommandée.

MERCREDI **Être en confiance par le théâtre**

9 **Atelier 3 sur 4**

de 16h à 18h

Centre Espoir

10 rue Jean-Dassier, 1201

par Mmes Patricia Mollet-
Mercier & Fabienne Daude

Lors de ces quatre ateliers nous explorerons chaque fois un thème différent qui participe pleinement au fait d'être en confiance par le théâtre. Atelier n° 3 : la voix et la respiration. Travail sur la respiration, le souffle, le son émis.

JEUDI **Spiritualité et rétablissement**

10 **Module 3 sur 3**

de 16h30 à 18h30

Association Parole

1 rue du Vieux-Billard, 1205

par Mme Niamh Fahy &
M. Jean-Dominique Michel

Trois cours pour mieux définir le sens que peut prendre le concept de « spiritualité ». Nous inspirant du modèle de rétablissement, de la psychologie et des neurosciences, nous proposerons des échanges et des expériences compatibles avec les convictions de chacun(e) aidant à nourrir la qualité de notre relation avec nous-mêmes, avec les autres et avec la vie. La participation aux 3 modules (suivant une progression) est vivement conseillée.

VENDREDI **Les directives anticipées**

11

de 16h30 à 19h30

Centre Espoir

10 rue Jean-Dassier, 1201

par Mmes Elisabeth Sturm
& Shirin Hatam

Vous avez déjà été hospitalisé.e et souhaitez avoir votre mot à dire au cas où cela devait arriver à nouveau ou vous souhaitez accompagner une personne dans ce processus de réflexion, en tant que professionnel.le ou que proche ? Venez découvrir à quoi servent les directives anticipées, comment s'y prendre pour en rédiger et à quelles subtilités veiller dans cette démarche.

MERCREDI **Être en confiance par le théâtre**

16

Atelier 4 sur 4

de 16h à 18h

Centre Espoir

10 rue Jean-Dassier, 1201

par Mmes Patricia Mollet-
Mercier & Fabienne Daude

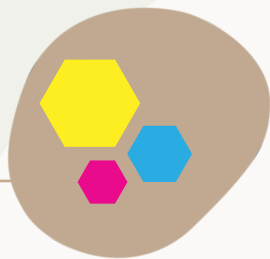
Lors de ces quatre ateliers nous explorerons chaque fois un thème différent qui participe pleinement au fait d'être en confiance par le théâtre. Atelier n° 4 : la relation à l'autre. Entrer en contact avec l'autre, être à l'aise, communiquer.



*Au collège de rétablissement,
je me sens dans un endroit sûr
pour parler et j'apprécie
la bonne humeur et la bienveillance.*

Une participante.

Pour s'inscrire



En ligne

www.recoverycollege.ch

Par email

inscription@recoverycollege.ch

Par téléphone

022 718 78 58

Tous nos cours
sont gratuits et ouverts à
toute personne intéressée !

Il sera activement tenu compte
des mesures sanitaires en vigueur
au moment de chaque cours.

Nous remercions nos partenaires

ASSOCIATION PAROLE
espace d'accueil et d'expression



Trajets

L'intégration sociale et professionnelle

eipi

Etablissements publics
pour l'intégration

