

Merci de vous inscrire 24 heures à l'avance et d'annoncer votre absence dès que possible.

Les cours sont gratuits et ouverts à toute personne intéressée dès 18 ans : personnes ayant vécu ou vivant la souffrance psychique, proches, professionnels, tout public.

Certains cours sont donnés en ligne (sur Zoom) et d'autres en présentiel, à Genève.

Le mercredi 5 mai : introduction sur les troubles bi-polaires (2/2) – EN LIGNE

Avec Niamh Fahy et Alain Riesen de 16h30 à 18h : cours COMPLET, liste d'attente

Exploration en deux fois de ce trouble répandu et pourtant individuel, qui rend la vie des personnes concernées tantôt plus légère et tantôt plus sombre que la normale.

Le vendredi 7 mai : apprivoisement de Zoom et de l'environnement numérique – EN PRÉSENTIEL

Avec Elisabeth Sturm et Simon Yeramian de 16h à 17h30 – Parole, 1 rue du Vieux Billard, Genève

Vous avez envie ou connaissez quelqu'un qui a envie de suivre des cours en ligne du Collège de rétablissement mais vous ou elle êtes freiné.e par le fait qu'ils soient donnés en ligne ? Vous êtes anxieuse.eux, dubitatif.ive ou réfractaire au monde numérique de manière générale (ordinateurs et/ou téléphones connectés - smartphones) ou souhaitez aider quelqu'un de votre entourage à dépasser ses blocages en lien avec ces appareils ?

Venez partager vos questions, soucis et autres difficultés pratiques ou réflexions philo-réablistiques en lien avec l'informatique et la santé mentale. Possibilités (limitées) de prêt d'ordinateur sur place.

Le mercredi 12 mai : atelier-zoom de retrouvailles du Collège de rétablissement – EN LIGNE

Avec Elisabeth Sturm et Maïté Laurençon de 14h30 à 16h

Atelier de retrouvailles pour les personnes familières du Collège de rétablissement ou qui souhaitent se familiariser avec nous ! Soyez les bienvenu-e-s !

Le vendredi 14 mai : le rétablissement : qui suis-je quand je vais bien ? (1/4) – EN PRÉSENTIEL

Avec Niamh Fahy et Diego Licchelli de 17h à 19h – Parole, 1 rue du Vieux Billard, Genève

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 ainsi que les ressources pour nous aider à traverser ces périodes et à soutenir notre bien-être au jour le jour. Une participation aux quatre ateliers est conseillée. La partie 2 aura lieu le vendredi 28 mai aux mêmes heures/endroit.

Le mercredi 19 mai : la procrastination : par où commencer dans tout ce bazar ? – EN PRÉSENTIEL

Avec Andréa Ehretsmann et Céline Bartlome Elizarov de 16h à 17h30 – Parole, 1 rue du Vieux Billard, GE

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.

Le vendredi 21 mai : garder une trace, tracer son chemin – EN PRÉSENTIEL puis en partie en ligne

Avec Elisabeth Sturm et Diego Licchelli de 17h à 19h – Parole, 1 rue du Vieux Billard, Genève

Durant ce cours-atelier, par la création d'un porte-folio, nous vous proposons de développer un cheminement personnel au sein d'un groupe en élaborant une trace de votre parcours de vie, et, comme on raconte une histoire, de raconter la vôtre, sur une ou plusieurs de ses facettes et dans votre style. Le temps nécessaire pour mener à terme un porte-folio dépendra du projet de chaque personne. Dans cette

perspective, nous souhaitons offrir un espace qui alternera des rencontres en présentiel et des rencontres sur Zoom, à des intervalles de deux ou trois semaines. Au cours de ces rencontres, nous aborderons différentes techniques de création d'un porte-folio qui offriront diverses possibilités d'élaborer le vôtre.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations, n'hésitez pas à demander la description détaillée de cet atelier.

Le mardi 25 mai : l'acceptation de la fragilité psychique : un des premiers pas vers le rétablissement en santé mentale (1/3) – EN LIGNE

Avec Elisabeth Sturm et Jean-Dominique Michel de 18h à 19h30

Comment accepter l'inacceptable, l'incompréhensible ou l'injustifiable, au sens de qui n'a pas de cause (ou de tort) pouvant justifier ou expliquer une situation ?

En effet, que l'on soit ou ait été touché-e par la souffrance psychique, personnellement ou par ricochet, par exemple si l'un-e de nos proches – ami-e, enfant, parent, frère ou sœur, etc. – est concerné-e, c'est parfois (et même à vrai dire souvent) difficile à accepter. Pourtant, l'acceptation est un aspect essentiel du rétablissement en santé mentale.

Au fil de ce cours en trois séances, nous vous proposons d'explorer les multiples facettes de cette habileté capitale à découvrir et à développer. Car accepter, c'est un peu comme peler un oignon avec beaucoup de couches que l'on retire les unes après les autres jusqu'à trouver la couche du légume savoureux et plein de nutriments bons pour notre santé ou comme décortiquer un artichaut, dont les premiers abords sont plutôt rugueux, mais qui recèle un cœur si tendre...

Une participation aux trois séances du cours est conseillée. Les parties 2 et 3 auront lieu les mardis 8 et 22 juin, aux mêmes heures/endroit.

Le mercredi 26 mai : les mesures anticipées : quand et quoi prévoir, comment ? – EN LIGNE

Avec Elisabeth Sturm et Shirin Hatam de 14h à 17h

Lorsqu'on a un pépin de santé mentale, la vie autour continue mais on n'est pas toujours en mesure d'assumer toutes ses responsabilités ou d'exprimer pleinement ses choix. Quels aspects pourrait-on vouloir clarifier à l'avance et comment s'y prendre ?

Nous vous proposons d'explorer les raisons qui nous poussent, ou non, à vouloir anticiper certaines choses et les outils qui existent en fonction des situations (directives anticipées, plan de crise conjoint, mandats divers, etc.). Ce cours peut intéresser non seulement les personnes directement concernées par la souffrance psychique mais aussi les proches et professionnel.le.s qui souhaiteraient accompagner une personne dans cette démarche ou savoir quels sont leurs droits ou obligations en situation de crise.

Plusieurs pauses sont prévues, pour rendre cette après-midi en ligne aussi instructive qu'agréable et digeste.

Le vendredi 28 mai : le rétablissement : et quand ça se complique ? (2/4) – EN PRÉSENTIEL

Avec Niamh Fahy et Diego Licchelli de 17h à 19h – Parole, 1 rue du Vieux Billard

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 ainsi que les ressources pour nous aider à traverser ces périodes et à soutenir notre bien-être au jour le jour. Une participation aux quatre ateliers est conseillée.

Merci de vous inscrire et en cas d'empêchement d'annoncer votre absence dès que possible :

En ligne : www.recoverycollege.ch

Par courriel : inscription@recoverycollege.ch

Par téléphone : 022 718 78 40

.....