

Le samedi 9 octobre : « **journée internationale de la santé mentale** »

Venez nous rejoindre pour cet évènement qui aura lieu au parc des Bastions de 10h30 à 17h00
Atelier de **Yoga du rire** co-animé par **Claudio Pollio** et **Jean-Dominique Michel** à 15h

Le mardi 12 octobre : cours « **affirmation de soi** » (ce cours aura lieu par zoom)

Avec **Roxane Mazallon** et **Maïté Laurençon** de 18h à 19h45

Nous explorerons des aspects théoriques et des exercices pratiques pour faciliter l'apprentissage de ces « techniques » qui permettent de s'épanouir.

Le jeudi 14 octobre : cours « **autour de la stigmatisation** »

Avec **Niamh Fahy** et **Fabienne Cattin** de 17h à 19h : Intersection, Rue G.-de Marcossay 10, Genève
Stigmatisation, autostigmatisation, déstigmatisation : comprendre les mécanismes de la stigmatisation pour mieux pouvoir les déjouer.

Le vendredi 15 octobre : cours « **Histoires de vie, répétitions, traumatismes et rétablissement** »

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

Le rétablissement en santé mentale est constitué de hauts et de bas, de moments d'ouverture et de repli qui sont autant d'étapes de croissance. Ces périodes sont bien souvent en lien avec l'histoire personnelle sans que cela soit forcément dit ou compris. Nous vous proposons durant ce cours de discuter et de penser ensemble ce phénomène afin de mieux l'appréhender.

Le jeudi 21 octobre : cours « **les 12 étapes du rétablissement** »

Avec **Niamh Fahy** et **Jean-Dominique Michel** de 12h15 à 13h45 – cours en ligne (par zoom)

Le modèle « des 12 étapes » inventé par les Alcooliques Anonymes a permis à des millions de personnes de trouver le chemin du rétablissement pour différents addictions (mais aussi d'autres difficultés psychiques). Le cours visitera ce modèle dans une perspective historique ainsi qu'à la lumière des compréhensions actuelles des processus de rétablissement.

Le jeudi 4 novembre : **le rétablissement : qui suis-je quand je vais bien ? (1/4)**

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.

Le vendredi 5 novembre : cours « **s'estimer soi m'aime** »

Avec **Elisabeth Sturm** et **Maïté Laurençon** de 15h30 à 17h30 : Parole, 1 rue du Vieux-Billard – Genève
Prendre conscience de ses besoins, savoir les écouter et s'écouter tout en gardant le lien. Lors de cet atelier nous explorerons cette notion « d'estime de soi » qui est à la base de la confiance et du respect de soi mais aussi des autres.

Le jeudi 11 novembre : cours « **vivre avec les troubles bi-polaires** »

Avec **Niamh Fahy et Alain Riesen** de 16h45 à 18h45 - Parole, 1 rue du Vieux Billard Exploration 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 12 novembre : le rétablissement : et quand ça se complique ? (2/4)

Avec **Yahann Jaggi 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.

Le jeudi 25 novembre : le rétablissement : s'outiller pour traverser la crise (3/4)

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.

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

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

En ligne : www.recoverycollege.ch

Par courriel : inscription@recoverycollege.ch

Par téléphone : 022 718 78 40

.....