

Découvrir les chemins du rétablissement

Cycle de formation
Août 2019 – Avril 2020, Lausanne

en collaboration avec

**la Coordination romande des
associations d'action en santé psychique (CORAASP)**

**et la Haute école de travail social
et de la santé - Vaud (éésp) de Lausanne**

DESCRIPTIF DE LA FORMATION

Contexte général

Il est possible de se rétablir d'une maladie psychique grave. Cette prise de conscience a provoqué une dynamique nouvelle dans le domaine psychiatrique au cours des 20 dernières années. Pour les personnes concernées en premier, un espoir jusqu'ici inattendu s'est ouvert, qui les encourage à faire face à leurs propres difficultés. Il est évident qu'un soutien supplémentaire au processus de rétablissement personnel est pertinent et utile comme aide à une stabilisation durable. Pro Mente Sana saisit l'opportunité de proposer une offre de rétablissement aux personnes ayant vécu de troubles psychiques, basé sur le programme européen EX-IN (*Experienced-Involvement*), qui a fait ses preuves depuis plus de 10 ans.

Cette proposition est fondée sur l'expérience et les connaissances acquises lors de cours de formation antérieurs avec des pairs et des membres d'EX-IN, qui montrent que le progrès sur le chemin du rétablissement est un sujet essentiel pour tous les participants. C'est un processus très positif que de pouvoir parler de ses propres expériences avec d'autres personnes concernées au sein d'un processus caractérisé par le respect et l'appréciation mutuelle. L'expérience des troubles psychiques se transforme ainsi d'un élément d'exclusion à un élément d'appartenance. Cela contribue de manière significative à se libérer des tabous et de la stigmatisation. L'objectif de ce projet est d'aider les personnes à découvrir leurs propres voies de rétablissement, c'est-à-dire à renforcer la confiance en leurs propres capacités, à développer leur auto-efficacité et leur confiance en soi, et à pratiquer la mobilité émotionnelle. Il s'agit là d'une base stable qui sert à une évolution durable de la personne.

Public cible

Cette offre s'adresse aux personnes ayant vécu des troubles psychiques qui souhaitent progresser sur leur propre chemin de rétablissement.

Un élément essentiel de cette formation est une attitude qui invite à faire face aux troubles psychiques en encourageant le développement personnel et en renforçant la confiance en ses propres ressources de vie. Le partage de l'expérience crée des liens et, par conséquent, la communauté offre un champ de pratique et d'apprentissage dans lequel le changement et la croissance personnelle deviennent possibles. Sur cette base, la formation continue constitue le cadre pour découvrir ensemble et individuellement des voies de rétablissement.

Organisation de la formation

L'ensemble de la formation a une durée de 17 jours, répartis en une journée de découverte et en 8 modules de 2 jours chacun sur une période de 8 mois.

Méthodes

Exposés et présentations, discussions, partages d'expériences, jeux de rôle, exercices, travail en petits groupes, séquences de films, travail avec différents médias, auto-formation, groupes d'apprentissage.

Programme modulaire

La **journée d'introduction** sert à apprendre à se connaître, à évaluer et à clarifier les objectifs personnels ainsi qu'à définir les valeurs communes de la formation.

Dans le **module 1 "Santé et bien-être"**, nous abordons diverses questions et expériences : qu'est-ce que la santé ? qu'est-ce que la maladie ? sont-elles opposées ? Mes propres expériences avec la santé et la maladie : qu'est-ce qui est bon pour moi et comment prendre soin de moi ? Nous partageons nos expériences, nous écoutons ce que la science peut en dire, et nous comparons cela avec nos propres opinions. Ensemble, nous voulons explorer comment chacun peut prendre soin de soi dans différents domaines de la vie.

Dans le **module 2 : "Compréhension et expérience"**, nous échangeons sur notre compréhension personnelle de notre propre maladie et discutons de la façon dont cette compréhension affecte la façon dont nous affrontons et gérons l'expérience de crise. Nous partons ainsi à la recherche de traces afin de trouver des liens entre l'expérience de la crise et notre propre histoire de vie. Nous voulons aussi pratiquer et renforcer nos propres modes d'expression émotionnelle.

Dans le **module 3 : "Autonomisation et participation"**, nous partageons nos expériences en matière de décisions imposées et d'autodétermination. Qu'est-ce qui est important pour devenir autonome et assumer la responsabilité de sa propre vie, de son propre chemin vers le rétablissement ? Nous étudions à quel point une maladie peut être vécue comme honteuse/stigmatisante et comment il est possible d'y faire face différemment et de ne plus avoir honte de sa propre expérience.

Dans le **module 4 "Rétablissement - voie de guérison"**, nous examinons les processus de rétablissement d'autres personnes. Et nous explorons nos propres capacités et potentiels. Les désirs, les espoirs, les rêves deviennent la source et la stimulation de son propre rétablissement. Les objectifs de son propre cheminement de rétablissement sont pris en compte et traduits en étapes réalisables.

Modules 5 et 6 "Recherche de sens et rétablissement" : ces deux modules mettent l'accent sur le partage de ses propres expériences de vie et de crise, l'écoute appréciative et la transformation de la honte qui en découle. Le fait de pouvoir raconter sa propre histoire, y compris celle d'un choc psychologique, de recevoir et d'éprouver soi-même de l'appréciation et de la compassion au cours du processus, a un potentiel émouvant et guérissant. La honte de sa propre histoire s'estompe et la vision de certains liens de causalité ou de corrélation devient plus claire. Des connexions auparavant cachées deviennent visibles dans cette atmosphère d'attention à soi-même et aux autres.

Dans le **module 7 "Auto-efficacité et soin de soi"**, nous voulons réfléchir sur les expériences d'auto-efficacité réalisées jusqu'à présent. Nous continuerons également à pratiquer la voie du soin de soi. Il est aussi temps de se poser les questions suivantes : Où en suis-je dans mon propre chemin de rétablissement, dans quelle direction dois-je aller pour avancer ? Nous voulons nous réjouir dans la communauté qui a grandi avec le temps et continuer à réaliser son potentiel de guérison.

Au cours du dernier **module 8 "Malle aux trésors du rétablissement"**, tous les participants présentent et partagent leurs expériences, leurs points de vue, leurs trésors et les progrès du processus de formation continue. Ils offrent aux professionnels invités l'opportunité d'un échange commun.

Intervenants

Tous les enseignements sont donnés par des pairs praticiens en santé mentale et des professionnels des soins ou du travail social, habilités à animer des formations.

Lieu, date et horaire de la formation

La première édition romande de la formation est organisée à Lausanne et démarre en août 2019. D'autres éditions sont prévues courant de 2020.

Lors de la première édition romande de la formation les cours ont lieu à l'Espace Dickens, à Lausanne (avenue Dickens 4 – 1006 Lausanne).

Les horaires des cours sont :	9h – 12h et 13h30 – 16h30
Début de la formation	30 août 2019 (journée d'introduction)
Module 1	2 et 3 septembre 2019
Module 2	8 et 9 octobre 2019
Module 3	6 et 7 novembre 2019
Module 4	10 et 11 décembre 2019
Module 5	15 et 16 janvier 2020
Module 6	12 et 13 février 2020
Module 7	11 et 12 mars 2020
Module 8	8 et 9 avril 2020

Certification

Pour obtenir l'attestation, les participants doivent satisfaire aux conditions cumulatives suivantes : participer à au moins 80% de la formation et avoir payé les frais d'écolage.

Le participant qui interrompt la formation et qui souhaite la reprendre, doit recommencer un nouveau cycle de formation.

Titre

Au terme de la formation, les participants ayant rempli toutes les exigences obtiennent une attestation de participation. L'attestation certifie que le participant a été capable de poursuivre un travail introspectif sur son propre parcours de vie, tout en le partageant avec d'autres personnes. Au bout des 17 jours de formation, les participants sont en mesure de faire preuve de « témoignage de soi », c'est-à-dire de raconter leurs propres expériences de vie et de décrire leurs chemins de rétablissement personnel.

Cette attestation correspond au niveau 1 de la formation de pair praticien en santé mentale. Toute personne souhaitant s'inscrire au niveau 2 de la formation, doit réussir le niveau 1. Cependant, la réussite du niveau 1 ne garantit pas l'accès automatique au niveau 2. Inversement, le souhait de devenir pair praticien en santé mentale n'est pas un pré-requis pour participer à la formation « Découvrir les chemins du rétablissement », qui est ouverte à toute personne répondant aux critères de sélection.

Conditions d'admission

Les admissions se font sur la base de la présentation d'un dossier et d'un entretien (cf. formulaire de candidature). La formation s'adresse aux personnes ayant vécu l'expérience des troubles psychiques et qui ne sont pas en situation de crise psychique aiguë.

Pour pouvoir suivre la formation, le participant doit être en mesure de réfléchir sur sa propre vie, il doit avoir la capacité et la volonté de partager ses propres expériences, de se décentrer et d'écouter les expériences des autres (bienveillance dans les échanges, curiosité, ouverture et intérêt) et il doit finalement être capable de s'autodéterminer.

Au vu du grand intérêt suscité par la formation, une sélection sera faite sur dossier et entretien, qui visera à privilégier la constitution d'un groupe-classe qui respecte la diversité (de genres, âges, parcours de vie et expériences de la souffrance psychique). Le nombre de participants est limité à 20 personnes.

Inscriptions

Le dossier de candidature est à retourner, **avant le 30 avril 2019**, à :

Association romande Pro Mente Sana
« Découvrir les chemins du rétablissement »
40, rue des Vollandes
1207 Genève

Conditions financières

Une finance d'inscription est perçue auprès de chaque participant.

En cas de désistement, d'abandon ou d'exclusion de la formation les frais de formation dus ne sont pas remboursés.

Frais de formation

Frais d'écolage : 1200 CHF

Des aides financières peuvent être sollicitées auprès de différents organismes. Le secrétariat de Pro Mente Sana peut fournir des indications à ce sujet.

Responsables de la formation

Oriana Brücker (chargée de projet) et Caroline Suter (paire praticienne en santé mentale), Association romande Pro Mente Sana.

Renseignements

Association romande Pro Mente Sana - 022 718 78 40

info@promentesana.org - oriana.bruecker@promentesana.org

www.promentesana.org

DOSSIER DE CANDIDATURE

Contenu du dossier

Outre le formulaire de candidature (cf. page suivante) rempli et signé, les documents suivants doivent faire partie du dossier de candidature:

- 1 Photo-passeport
- 2 Une biographie détaillée, rédigée et chronologique, qui devrait préciser vos expériences en matière de crises psychiques, de séjours en psychiatrie et d'institutions psychosociales.
- 3 Une lettre de motivation rédigée personnellement (minimum 1 page, maximum 3 pages) qui répond aux questions suivantes :
 - 3.1 Quelles expériences avez-vous du choc émotionnel ou de la gestion de crise? Quel genre d'expérience avez-vous eu avec les séjours en hospitalisation?
 - 3.2 Quelles expériences avez-vous en matière de auto-soin (par exemple : psytrialogue ; développement personnel ; séminaires ; groupes d'entraide ; etc.)?
 - 3.3 Quelles sont vos motivations pour vous inscrire à la formation « Découvrir les chemins du rétablissement » ?

Modalités de traitement

Tout dossier de candidature est traité de manière confidentielle. Les dossiers des candidats non retenus sont retournés avant le début du 2ème module. Les dossiers des candidats retenus sont retournés après la fin de la formation.

Le dossier de candidature doit être envoyé **avant le 30 avril 2019** à

Association romande Pro Mente Sana
« Découvrir les chemins du rétablissement »
40, rue des Vollandes
1204 Genève

FORMULAIRE DE CANDIDATURE

Coordonnées

Nom : _____

Prénom : _____

Date de naissance : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Au bénéfice de rentes AI (oui / non) : _____

Comment pouvez-vous assurer le financement de la formation ?

Coordonnées d'une personne de confiance, qui peut être contactée en cas de besoin par les responsables de la formation et avec le consentement du participant :

Je confirme par ma signature que j'ai pris acte du fait que la participation au cursus « découvrir les chemins du rétablissement » (niveau 1 de la formation de pairs praticiens en santé mentale) ne garantit pas automatiquement l'accès au niveau 2 de la formation.

Par ma signature, je confirme également l'exactitude des données de ma candidature.

Date et lieu: _____

Signature: _____