

Prendre soin de sa santé mentale au quotidien

Chaque jeudi, le Collège de Rétablissement propose un cours axé sur une technique de bien-être dans l'Espace de quartier des Grottes. Venez découvrir et expérimenter ces pratiques durant toute l'année !

Quand ? Tous les jeudis de 12h15 à 13h30

Où ? Espace de quartier des Grottes, Rue du Grand-Pré 9, 1202 Genève

En octobre :

Le 6 octobre : Les parcours de vie et leurs aléas avec Laura Vilaclara & Diego Licchelli

Discussion et réflexion sur l'impact de notre passé sur notre présent

Le 13 octobre : Pratique de la pleine conscience avec Niamh Fahy & Geneviève Mercier

La Pleine Conscience : un moment pour soi, hors du tumulte du quotidien, par la pratique d'outils de la Pleine Conscience. Apportez si possible un tapis de yoga et/ou ce qu'il vous faut pour être confortable au sol.

Le 20 octobre : Yoga du rire avec Claudio Pollio & Alba Lacabe

Nous nous ouvrons ensemble à la possibilité de rire sans raison, 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 !

Le 27 octobre : A la rencontre des Eléments avec Aurélien Penay & Corinne Bieri

A la rencontre de la Terre et de l'Air avec des techniques de relaxation, de respiration et de mouvement s'inspirant de Yoga, Tai Chi et de Chi Gong. Être dans le moment présent.

Une deuxième séance en décembre vous permettra de poursuivre le voyage vers « Le Feu et l'Eau ».

Échange participatif sur le thème du rétablissement

Quand ? Mercredi 5 octobre, 12h15 à 13h30

Où ? Zoom (le lien sera envoyé le jour même aux personnes inscrites)

Avec qui ? Carla Roussel & Diego Licchelli

Une fois par mois, le Collège de Rétablissement propose de se réunir sur Zoom et de donner la parole aux personnes qui souhaitent présenter ou suggérer un thème, une problématique, une pratique, une vidéo, un projet, etc. en lien avec le rétablissement puis d'échanger collectivement dessus. Vous souhaitez proposer une idée ? Écrivez-nous à contact@recoverycollege.ch.

Des formations gratuites et ouvertes à toute personne intéressée !

Inscrivez-vous via contact@recoverycollege.ch
ou par téléphone au 078 224 86 06 (lu matin, mer après-midi et ve matin),
un message sur le répondeur suffit !

Introduction aux droits des patient-e-s : les mesures de contraintes (module 2/2)

Quand ? Lundi 10 octobre, 17h30 à 19h30
Où ? Association Parole, Rue du Vieux-Billard 1, Genève
Avec qui ? Dominique Héritier & Ildiko Dao

Parfois les patient-e-s se trouvent dans une situation où des droits fondamentaux (liberté personnelle, liberté de mouvement) sont atteints. Ce cours se veut introductif. Il s'agira :

- De définir des situations fréquentes en psychiatrie, dites mesures de contraintes, soumises à des conditions très strictes.
- De rappeler les droits du patient dans de telles situations, notamment les recours.

La décompensation psychotique, c'est quoi ? (module 1/2)

Quand ? Jeudi 13 octobre, 17h00 à 19h15
Où ? Association Parole, Rue du Vieux-Billard 1, Genève
Avec qui ? Blaise Rochat & Diego Licchelli

Durant ce cours, nous vous proposons une réflexion autour des psychoses et de la schizophrénie dans le but de briser quelques fausses représentations et idées reçues.

*Nous tenterons de réfléchir ensemble à la question des symptômes (hallucinations, délire, paranoïa, retrait social), et à l'expérience du vécu des personnes décompensées sur une mode psychotique. Dans une perspective de rétablissement en santé mentale, nous aborderons l'importance de favoriser le développement et la continuité du lien entre la personne qui vit une décompensation et son environnement (entourage, proches, amis, professionnels).
(Module 2 en novembre)*

Introduction aux troubles bipolaires (module 2/2)

Quand ? Jeudi 20 octobre, 17h00 à 19h00
Où ? Association Parole, Rue du Vieux-Billard 1, Genève
Avec qui ? Niamh Fahy, Aurélien Penay & Alain Riesen

Exploration ce trouble répandu et pourtant individuel, qui rend la vie des personnes concernées tantôt plus légère et tantôt plus sombre que la normale. Comment parvient-on à l'identifier et qu'en fait-on une fois le diagnostic posé ?

Anxiété : mieux la (re)connaître pour mieux s'en prémunir

Quand ? Mercredi 26 octobre, 16h00 à 18h00
Où ? CAAP Grand-Pré, Rue du Grand-Pré 70C, Genève
Avec qui ? Carla Roussel & Alba Lacabe

Des origines aux contextes qui la favorisent, ce cours propose d'explorer l'anxiété et d'identifier les ressources existantes en nous ou dans notre réseau personnel pour apprendre à mieux la gérer.

Des formations gratuites et ouvertes à toute personne intéressée !

Inscrivez-vous via contact@recoverycollege.ch
ou par téléphone au 078 224 86 06 (lu matin, mer après-midi et ve matin),
un message sur le répondeur suffit !