

Ce qui est fait pour nous, ce que d'autres ont décidé sans nous, est en réalité fait contre nous. Soyons des êtres actifs.

MANDELA

NOTRE COFOR C'EST

- "Un espace de création et d'émancipation"
- "Mise en valeur des ressources"
- "un cadre agréable aménageable et sécurisant"
- "Construire ensemble un projet"
- "Lieu bienveillant, authentique et dynamique"
- "Elargir le cercle de mes pairs"
- "Aller vers le rétablissement"
- "Un lieu qui pousse vers l'avant"
- "Un espace évolutif"
- "Le plaisir d'apprendre"
- "Chercheur de soi, s'enrichir"
- "Un lieu de formation exigeant"
- "Simplicité, inclusion et accessibilité"
- "Possibilité d'être étudiant ou formateur"



projetcofor.hdf@gmail.com



conception graphique : collectif du cofor



coforhdf.wordpress.com

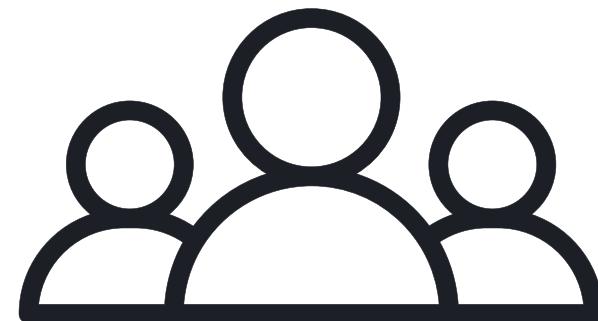


SCANNEZ MOI

Ne pas jeter sur la voie publique



CONTACT



CENTRE DE FORMATION AU RETABLISSEMENT

Par et pour les personnes qui ont / ont eu des troubles psychiques

Maison Des Usagers (MDU)

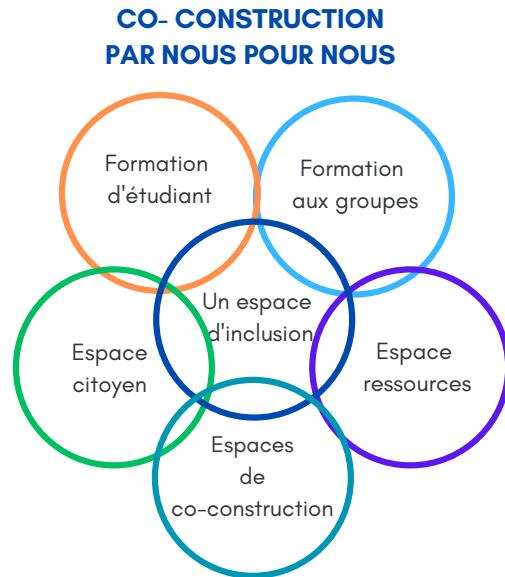
FOCUS GROUPE

5 rue d'Antin, Lille
Créons les modules de formations ensemble

LE COFOR

Le CoFoR nommé également "recovery college" est un lieu unique pour :

- échanger entre pairs et partager nos expériences
- développer nos savoirs et nos outils de rétablissement
- favoriser des débats sur les enjeux de société en lien avec la santé mentale.



Le CoFoR s'adresse aux personnes concernées par les troubles psychiques et qui souhaitent se rétablir et avoir une vie plus satisfaisante

LE RETABLISSEMENT

Définition : c'est une philosophie de vie.

« Un chemin non linéaire propre à chaque individu. C'est une façon de mener une vie satisfaisante »
(Deegan)

FOCUS GROUPE

Collectif autonome de personnes concernées qui co-construit les modules de formation

OBJECTIFS

- Développer le pouvoir d'agir en s'appuyant sur les choix et les forces
- Choisir un cursus de formation composée de 4 modules
- Lutter contre l'auto-stigmatisation par l'implication de nombreux pairs ainsi que par le contenu des formations
- Améliorer le bien-être, la connaissance et l'acceptation de soi
- Faire connaître, promouvoir les pratiques orientées autour du rétablissement en santé mentale, autant auprès des usagers que des professionnels

MODULES DE FORMATION

- **LE BIEN-ETRE**
- **LES RELATIONS**
- **LES DROITS**
- **LA CONNAISSANCE DE SOI**

OBJECTIFS POUR LES ETUDIANTS

- Choisir un cursus de formation composé de 4 modules
- Echanger sur ses expériences, transformation de soi et transmissions de ses savoirs sur les différentes étapes du parcours de vie et/ou de rétablissement
- Possibilité de devenir soi-même formateur

Indemnité de formation

- Formation gratuite et défrayée 240 euros par module de 12 séances (pour l'étudiant)
- Pour valoriser la participation, entretenir la motivation et donner de l'importance aux savoirs transmis

Grâce au CoFoR les personnes concernées ne sont plus dans un rôle passif de malade, mais s'approprient un rôle valorisé d'étudiant, construisant leur parcours de formation personnalisé