

## NOTRE COFOR C'EST

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

## CONTACT

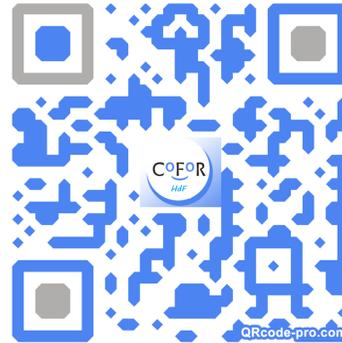


projetcofor.hdf@gmail.com



coforhdf.wordpress.com

conception graphique : collectif du cofor



SCANNEZ MOI

Ne pas jeter sur la voie publique



## CENTRE DE FORMATION AU RÉTABLISSEMENT

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

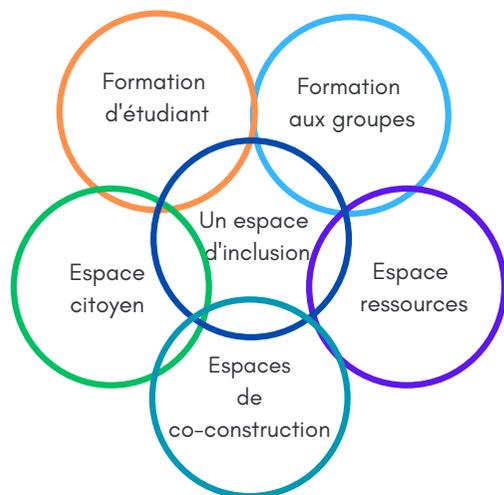
Institut Régional du Travail Social (IRTS HDF) | **LIEU DE FORMATION**  
 Rue Ambroise Paré, Loos

# 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.

## CO- CONSTRUCTION PAR NOUS POUR NOUS



## POUR QUI ?

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

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

# 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