

# COFOR

Centre de formation personnelle au rétablissement

Porté par l'Association Solidarité Réhabilitation



# Le projet CoFoR

## • PSYCHO-EDUCATION, RETABLISSEMENT ET EMPOWERMENT

- Former les personnes souffrant de troubles psychiatriques à la connaissance de soi, à la connaissance de leurs troubles et des moyens d'y faire face
- Développer l'autonomie et le pouvoir d'agir des personnes en s'appuyant sur leurs choix et leurs forces
- Lutter contre l'auto-stigmatisation, par l'implication de nombreux pairs dans l'équipe ainsi que par le contenu des formations
- Améliorer le bien-être, la connaissance et l'acceptation de soi
- Reconnaître et promouvoir le droit à l'information pour tous
- Favoriser l'empowerment
- Faire connaître, promouvoir les pratiques orientées autour du rétablissement en santé mentale, autant auprès des usagers que des professionnels et de la population générale

## • PARTICIPATIF :

- Réunions participatives tous les Lundis (Focus Group)
- Un comité pédagogique tous les trimestres (COPED)
- Un comité de pilotage par an (COPIL)
- Co-construction de contenus par les étudiants
- Evaluation de la formation émanant des étudiants

# Modules

*Dans leur forme, ils reprennent des éléments paradigmatiques du rétablissement : pas d'animateur, ni d'éducateur, mais un-e coordinateur/trice et un-e facilitateur/trice.*

*12 étudiants max par module – 24h de formation par module – 2 modules max par étudiant par trimestre*

## Plan de rétablissement

Ce module, à la fois un « programme individuel », comme son nom l'indique, est également un outil collectif favorisant l'empowerment, pratiqué de façon privilégiée dans le cadre de groupes de type auto-support, ou « en face à face ».

## Droits

La connaissance des droits des usagers, le plaidoyer et l'entraide au centre du module afin de mieux adapter sa présentation et son discours.

## Vivre avec

Le principe et la philosophie de la réduction des risques et des dommages reposent sur la prise en compte des pratiques et usages des personnes pour concrétiser des stratégies de mieux-être.

## Bien-être

Ce module est centré sur le bien-être en pratique. Méditer, apprendre des techniques de respiration, techniques de soi et découverte de l'environnement sont des solutions concrètes pour se rétablir.

# Méthodologie évaluation

*La recherche au CoFoR, un des moteurs de la participation des étudiants  
Un des outils : l'évaluation des modules, des contenus et des binômes coordinateur/trice  
et un-e facilitateur/trice réalisée par les étudiants à chaque fin de trimestre*

## RÉTABLISSEMENT

Vivre une vie satisfaisante avec ses  
problématiques

*Recovery Assessment Scale (RAS)*

## EMPOWERMENT

Pouvoir, capacité d'agir

*Health Education Impact Questionnaire (HEiQ)*

*Empowerment Scale (ES)*

## AUTO-STIGMATISATION

Intériorisation et acceptation de situations  
expérimentées de  
stigmatisation et de discrimination

*Internalized Stigma of Mental Illness (ISMI)*

## SATISFACTION

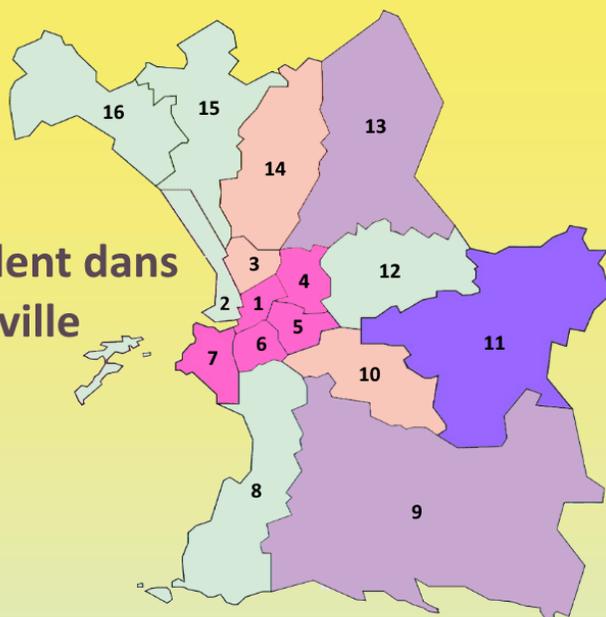
Satisfaction des étudiants sur le module

*Questionnaire et commentaires libres encouragés  
(commentaires, suggestions, idées)*

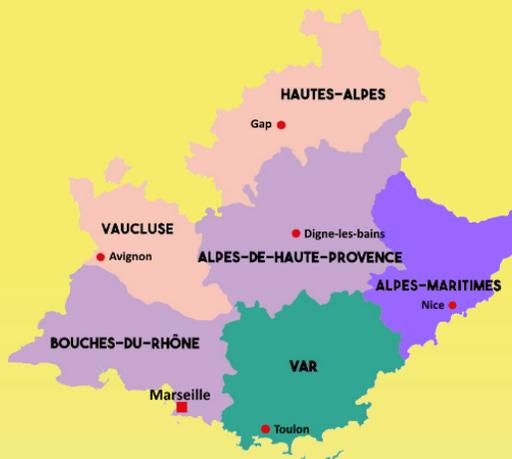
# POINT SOCIO-DEMO

DOMICILIATION - GENRE - AGE

## MARSEILLE

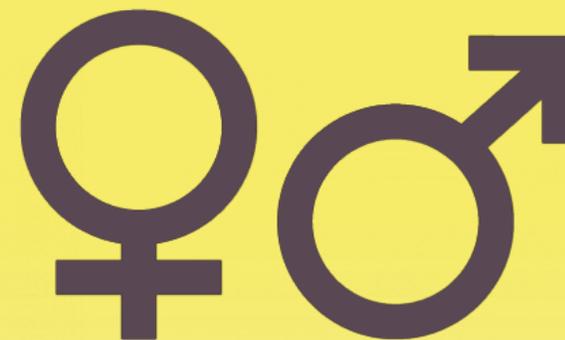


50% résident dans le centre ville



18% résident en dehors de Marseille

La Ciotat, Gemenos, Aix-en-Provence, Cassis, Cisteron, Ventabren, Pertuis, Martigues, Toulon,...



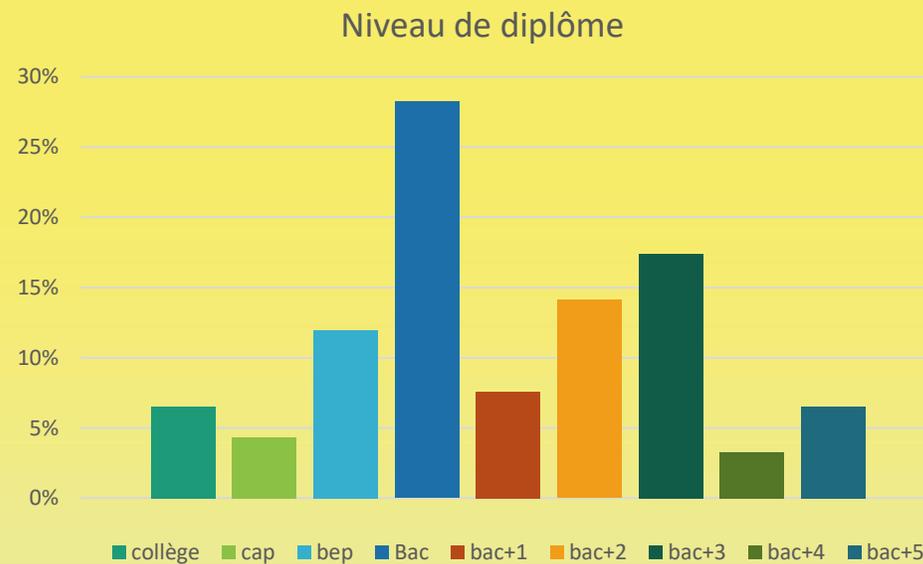
47%

53%

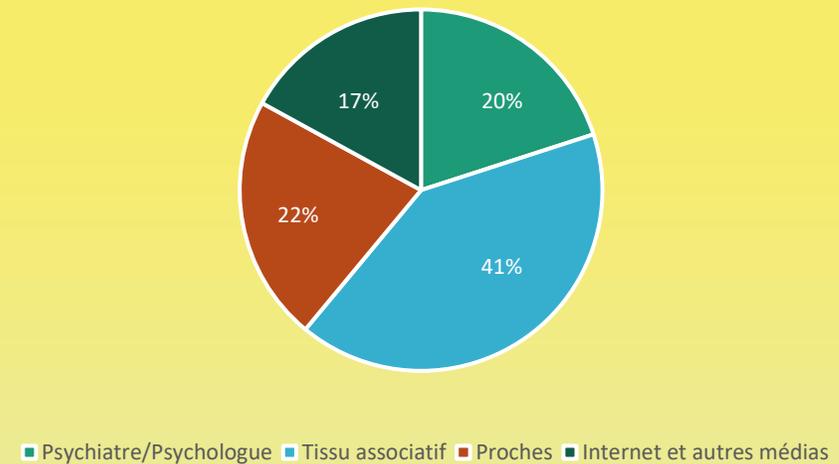
AGE MOYEN = 43 ANS

# POINT SOCIO-DEMO

## NIVEAU DE DIPLÔME - ORIENTATION

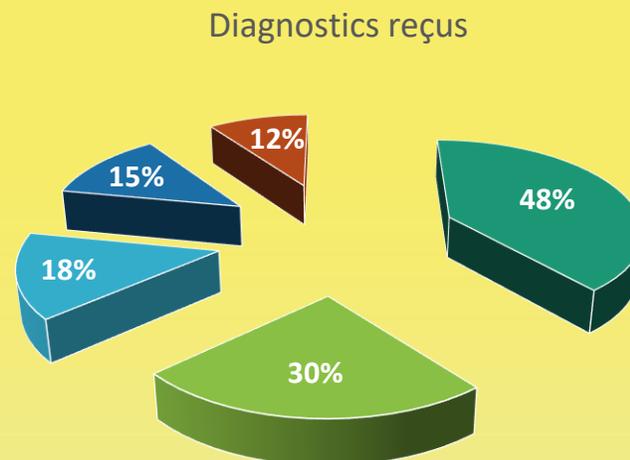
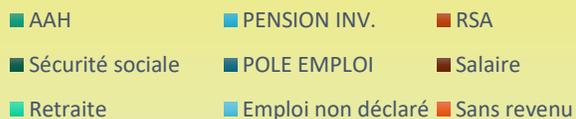
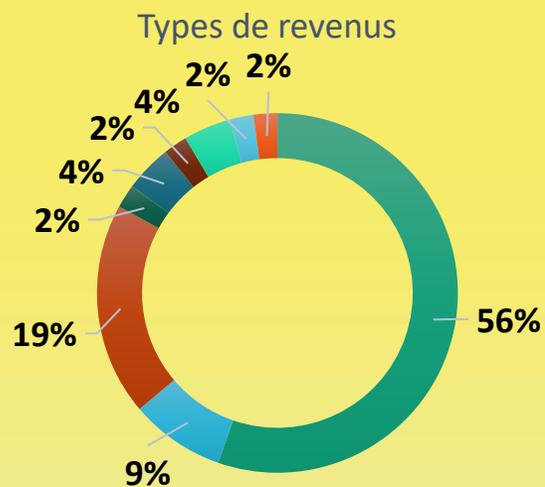


## Types d'orientation vers le projet



# POINT SOCIO-DEMO

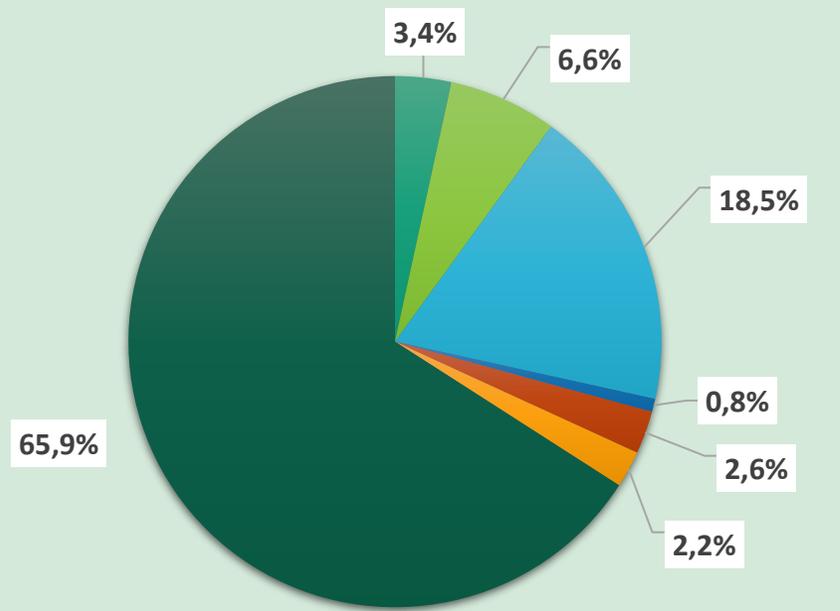
## TYPE DE REVENU - DIAGNOSTICS RECUS



- 86% des étudiants ont déjà été hospitalisés en psychiatrie.
- 37% des étudiants ont déjà été hospitalisés sous contrainte.
- 18% ont une mesure de protection de type tutelle ou curatelle

# POINT FINANCIER

Répartition du budget



- FRAIS DE FONCTIONNEMENT
- FRAIS DE GESTION
- GRATIFICATIONS
- REPAS ETUDIANTS
- DEPLACEMENTS
- DEPENSES DE FORMATION
- CHARGES DE PERSONNEL

# BILAN RECHERCHE

DIMINUTION DE L'AUTO-STIGMATISATION (N=207)

Baisse significative du score ISMI-10

81% s'autostigmatisent en début de trimestre versus 70% à la fin

AMELIORATION DE L'EMPOWERMENT (N=192)

Dimension 'Acquisition d'habiletés et de techniques'  $P=0,009$

Dimension 'Intégration sociale et soutien'  $P=0,003$

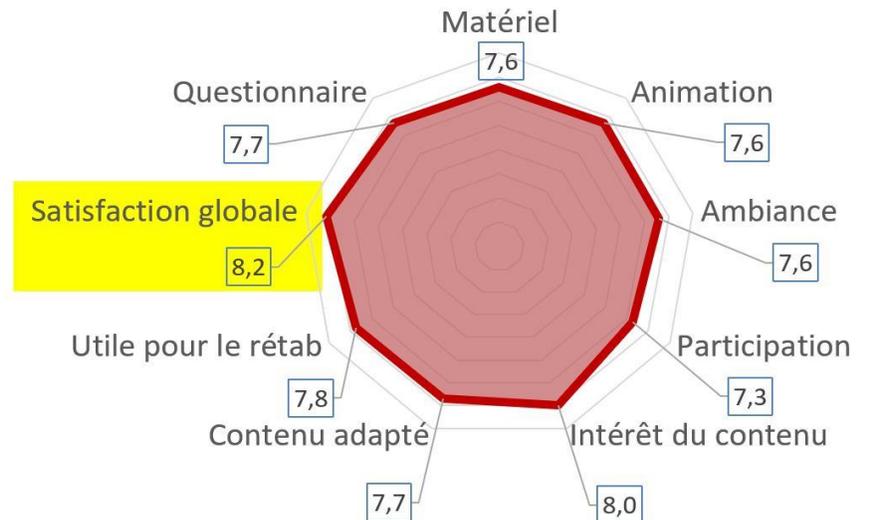
Dimension 'Activisme communautaire et autonomie'  $P=0.046$

RETABLISSEMENT (N=189)

Dimension: 'Espoir et confiance en soi'  $P=0,038$

SATISFACTION ELEVEE (N=254)

**Satisfaction avec le CoFoR**  
Toutes années tous modules (Score sur 9)



# BILAN RECHERCHE

## Communication et partage

- Auto-support
- Partage d'expériences et témoignages
- Un lubrifiant social
- Un lieu de ressource

## Un nouveau départ, aller au-delà de soi

- Le rétablissement, la rénovation, la reconstruction
- Le rétablissement communautaire, le soutien
- L'éveil de la conscience
- L'émancipation

## Le mouvement

- Sortir de l'ombre, grandir
- Sortir, voyager, se promener
- Trouver son chemin
- Le cofor comme lieu de répit
- La transition, la perspective
- La confiance, le bien-être
- Folie douce et douce folie: s'accepter

# BILAN RECHERCHE

Depuis la fin de la phase expérimentale:

⇒ Maintien de la dynamique d'évaluation par les étudiants pour nourrir les comités pédagogiques

APP pour poursuivre la recherche - Projet international RECET

⇒ Soumis à Horizon 2022

⇒ Analyse comparée de la mise en œuvre des Recovery Colleges

⇒ Autres publics, plateforme numérique (ruralité)

APP IRESP (?) (annonce des lauréats en Juillet 2023)

# LES EVOLUTIONS DE 2022

## ➤ **Création du DU *La pair-aidance dans la médiation en santé mentale***

- ⇒ Un programme de 220 heures réparties en cours magistraux, travaux dirigés et pratiques
- ⇒ Mise en place au mois d'Octobre 2022
- ⇒ Des Médiateurs-pairs formés sur Marseille

Unités d'enseignement
Psychiatrie : séminaire rétablissement (commun DES psychiatrie)
Savoir expérientiel dans l'accompagnement : témoigner, dire, aider
La pair-aidance professionnelle : expériences, champs, variété des situations
Réseaux et organisation
Sciences sociales et santé mentale : histoire et socio-anthropologie de la maladie et la psychiatrie
Psychiatrie : prévention, premiers secours en santé mentale
Techniques d'animation, d'accompagnement et de communication

# LES OBJECTIFS POUR 2023

- **Essaimage national**
- **Aller à la rencontre et accueillir des « Recovery Colleges »**
- **Participation collective aux SISM 2023**
- **Témoignages (BV, fanzine, Photovoice, autres) + Bibliothèque vivante (si financements en plus) : participer plus activement au partage d'informations et de ressources + lutte contre la stigmatisation**
- **Création d'une formation professionnalisante Médiateur-pair**
- **Mise en Place d'une Plateforme numérique**

# COFOR

Centre de formation personnelle au rétablissement

Porté par l'Association Solidarité Réhabilitation

