

Agir ensemble

FONDATION  
**Domus**

Institution valaisanne de  
réhabilitation psychosociale

Formation continue

**FORM'ACTION**

| Calendrier et catalogue des cours

| **Edition 2018**

# Soutenir notre adaptabilité et prendre soin de soi



Mesdames, Messieurs,

La Fondation Domus est une entreprise formatrice certifiée, qui intègre et encadre plus de 40 stagiaires et personnes en formation chaque année. L'accompagnement des futurs professionnels durant leurs études constitue un **enjeu sociétal majeur** et fait partie intégrante de notre mission institutionnelle. Cela garantit des prises en charge et des soins de qualité pour les générations futures.

Le maintien et le développement des compétences de nos collaborateurs et des professionnels du social et de la santé revêtent une importance capitale, qui plus est dans un monde en constante mutation. **« Ce qui fait l'homme, c'est sa grande faculté d'adaptation »**, disait Socrate. Le programme de formation de la Fondation Domus a ainsi pour ambition de contribuer à soutenir notre adaptabilité.

Deux grands axes sont mis en avant dans notre catalogue 2018. Il s'agit d'une part de développer et de **renforcer les compétences professionnelles**, notamment au travers de cours permettant de mieux connaître les maladies psychiques ou proposant des réflexions sur les enjeux y relatifs. Le deuxième axe propose des outils ayant pour ambition de prendre soin de soi, afin de **mieux gérer le stress** inhérent à l'activité professionnelle.

Ces formations continues ont également pour but de **renforcer les partenariats avec les autres professionnels valaisans et romands**. Cela se fait tant au travers de la sollicitation d'intervenants qu'en ouvrant les programmes de formation à tous les professionnels œuvrant dans les domaines du social et de la santé. Le terme *Domus* désigne une demeure romaine antique. Or, l'ADN de la Fondation Domus consiste à ouvrir les portes de l'institution sur la cité, à favoriser les échanges.

Nous nous réjouissons de pouvoir mettre à votre disposition un catalogue de formation aussi riche que varié. Nous restons à votre disposition pour toute question et vous présentons, Mesdames, Messieurs, nos salutations les meilleures.

FONDATION DOMUS

Philippe Besse  
Directeur

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized initials 'PB' followed by a flourish.

# Table des matières

- ▲ Formation réservée aux collaborateurs Domus
- Conférence (ouverte à tous)

- ▲ FO 01 | P. 4  
**L'amélioration continue**
- FO 02 | P. 5  
**Soins immédiats - Manœuvre de Heimlich & Réanimation cardio-respiratoire (RCF) & Défibrillation externe automatisée (DEA)**
- FO 03 | P. 6  
**Formation Feu - Au feu! Que faire?**
- ▲ FO 04 | P. 7  
**Introduction aux bases de l'alimentation et de la cuisine**
- FO 05 | P. 8  
**Addictions et troubles psychiques**
- FO 06 | P. 9  
**Troubles bipolaires et dépressions**
- FO 07 | P. 10  
**Troubles borderline**
- FO 08 | P. 11  
**Troubles de la schizophrénie**
- FO 09 | P. 12  
**Accompagnement des soins d'hygiène dans le suivi socio-éducatif. Quels gestes? Quels accompagnements?**
- FO 10 | P. 13  
**Interventions pour les symptômes psychotiques**
- FO 11 | P. 14  
**Le résident et son traitement médical, une liberté surveillée?**
- FO 12 | P. 15  
**Comment gérer les discussions difficiles**
- FO 13 | P. 16  
**Gestion de la violence en milieu professionnel**
- FO 14 | P. 17  
**Ressourcement par le qi gong (gymnastique traditionnelle chinoise)**
- FO 15 | P. 18  
**Gestion du stress par la méditation de Pleine Conscience**
- FO 16 | P. 19  
**Travail en équipe et sommeil réparateur**
- FO 17 | P. 20  
**Pourquoi fume-t-on? Produits du tabac, désaccoutumance et fonctions**
- FO 18 | P. 21  
**Quand l'institution devient un lieu de désinstitutionalisation**
- FO 19 | P. 22  
**Prévention du burn-out**

FO 01 ▲ Formation réservée aux collaborateurs de la Fondation Domus

# L'amélioration continue

## Objectifs

Connaître et appliquer la politique et le modèle systémique de pilotage de l'amélioration continue selon l'approche processus en fonction des « bons » champs de compétence (opérationnels, organisationnels ou stratégiques).

Comprendre et utiliser les outils d'amélioration continue.

## Contenu

- Présentation de l'approche selon ISO 9001 et la politique institutionnelle
- Présentation du modèle de pilotage et des outils de l'amélioration continue
- Analyse des pratiques et exercices

## Intervenant

Pascual Palomares  
Responsable Assurance Qualité  
Fondation Domus

## FO 02

# Soins immédiats – Manœuvre de Heimlich & Réanimation cardio-respiratoire (RCR) & Défibrillation externe automatisée (DEA)

## Objectifs

Apprendre et réapprendre les gestes de premiers secours.

Chaque être humain peut se trouver un jour dans une situation d'urgence.

Il est donc nécessaire que chacun soit en mesure d'apporter une aide efficace dans une telle situation.

## Contenu

- Comportement en situation d'urgence
- Evaluation de la personne
- Manœuvre de Heimlich
- Réanimation cardio-respiratoire
- Apprendre à utiliser et s'exercer avec le défibrillateur externe automatisé (Laerdal-Heartstart défibrillateur)

## Intervenant

Ludovic Moret

Responsable technique et moniteur  
Samaritains, Section Les Grands Rocs

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

## Dates à choix

Jeudi 19 avril 2018

Jeudi 29 novembre 2018

## Horaire

7 h 30 - 8 h : accueil café-croissants

8 h - 12 h : Form'Action

## Prix

Fr. 120.- / participant

## Public cible

Tout public

## Nombre de personnes

12 personnes maximum

## FO 03

# Formation Feu – Au feu! Que Faire ?

## Objectifs

Exercer ses réflexes en cas d'incendie. Les extincteurs, par exemple, tout le monde connaît.

Et pourtant, qui sait vraiment s'en servir ?

La Fondation Domus organise cette sensibilisation pour vous.

## Contenu

- Travail pratique avec simulateur sur feu réel
- Explication du triangle du feu et combustion
- Consignes de sécurité: comment faire avec quoi...

## Intervenant

Christoph Auer

Chargé de sécurité, instructeur-formateur  
CHOC Sécurité Sàrl

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

## Dates à choix

Jeudi 24 mai 2018

Jeudi 4 octobre 2018

## Horaire

9 h - 9 h 30: accueil café-croissants

9 h 30 - 12 h: Form'Action

## Prix

Fr. 120.- / participant

## Public cible

Tout public

## Nombre de personnes

20 personnes maximum

**FO 04 ▲** Formation réservée aux collaborateurs de la Fondation Domus

# Introduction aux bases de l'alimentation et de la cuisine

## Objectifs

Ce cours aborde les principes généraux de l'alimentation saine et donne des bases en diététique. Les participants apprennent également des « trucs et astuces » pour la cuisine du quotidien, qu'ils pourront utiliser dans le cadre de la préparation des repas pour les résidents.

## Contenu

- Alimentation et diététique : aspects théoriques
- Préparation des repas au sein des unités de vie : apports pratiques
- Méthodes pour réchauffer convenablement les plats

## Intervenants

Flavien Buisson  
MSP Cuisine

Margot Petter  
Cuisinière et MSP non formée

## FO 05

# Addictions et troubles psychiques

## Objectifs

Depuis que l'humanité a dégusté le fruit de l'arbre de la connaissance, elle cherche la réponse à toutes ses incertitudes en courant dans tous les sens, en voyageant dans le monde, dans l'univers même.

La noyade dans des produits chimiques, qui nous offrent une ivresse, nous laisse parfois croire qu'une substance est toujours la solution à cette incertitude, à nos souffrances, nos peurs, nos faiblesses, nos maladies.

Ainsi est l'humanité qui, depuis toujours, cherche la pierre philosophale qui transformera le plomb en or, la laideur en beauté, l'ignorance en connaissance, la maladie en santé, la colère en sérénité, l'impatience en patience. Les temps modernes semblent croire que tous les problèmes seront résolus par une « pastille », un bonbon qui donne le bonheur. Ces nouveaux médicaments modernes qui embrument nos vies semblent devenir le chemin incontournable pour sortir de nos tristesses, de nos états de dépression, de nos doutes.

## Contenu

- Ce cours se veut une réflexion sur l'humain et ses doutes. Qui sommes-nous, sinon un monde de signaux électriques qui aident nos mille milliards de cellules à s'entendre pour permettre à ce fabuleux vaisseau qu'est notre corps d'avancer, pour apprendre, comprendre, vivre ?
- L'idée de cette formation est de poser une question: la consommation de substances est-elle le fruit d'un nouvel arbre de la connaissance qui nous ramènerait au paradis perdu, l'Eden ?

## Intervenant

Nicolas Donzé

Biologiste-chef-adjoint, toxicologue forensique  
Service de Chimie clinique et Toxicologie  
Institut central  
Hôpital du Valais

## Date

Vendredi 8 juin 2018

## Horaire

7 h 30 - 8 h : accueil café-croissants

8 h - 12 h / 13 h 30 - 17 h : Form'Action

## Prix

Fr. 240.- / participant

## Publics cibles

Educateurs, MSP, thérapeutes, psychiatres, psychothérapeutes, psychologues, infirmiers, assistants sociaux, ASE, ASSC

## Nombre de personnes

Illimité

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.



## FO 06

# Troubles bipolaires et dépressions

## Objectifs

Informersur les troubles bipolaires, leur traitement et leur suivi, faciliter leur compréhension, leur accompagnement et renforcer la qualité des soins offerts aux résidents/patients présentant ce trouble.

## Contenu

### Définition du trouble bipolaire

- Sémiologie clinique
- Caractéristique de la manie
- L'hypomanie
- Différences entre manie et certaines souffrances psychiques
- Quelles sont les complications des troubles bipolaires ?
- Cas clinique

### Syndrome dépressif

- Qu'est-ce qu'une dépression ?
- Symptômes les plus fréquents de la dépression
- Formes possibles de dépression (psychotique, mixte, anxieuse, mélancolique, saisonnière, etc.)
- Causes de la dépression
- Différences entre la dépression et certaines souffrances psychiques
- Comment soigner les dépressions ?
- Cas clinique

## Intervenant

### Gérard Jérôme Pierre

Infirmier spécialiste clinique en psychiatrie  
Responsable du Foyer de La Tzoumaz,  
Fondation Domus

### Julien Kowalewski

Infirmier spécialisé en santé mentale et psychiatrie  
Fondation Domus

## Date

Mercredi 14 mars 2018

## Horaire

7 h 30 - 8 h : accueil café-croissants

8 h - 12 h / 13 h 30 - 17 h : Form'Action

## Prix

Fr. 240.- / participant

## Publics cibles

Educateurs, MSP, thérapeutes, psychothérapeutes, psychologues, infirmiers, assistants sociaux, ASE, ASSC

## Nombre de personnes

20 personnes maximum

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

## FO 07

# Troubles borderline

## Objectifs

L'objectif de ce cours est de vous informer sur les troubles de la personnalité borderline, leur traitement, leur suivi et de faciliter la compréhension, l'accompagnement et le renforcement de la qualité de soins des résidents/patients présentant ce trouble.

## Contenu

- Qu'est-ce que le trouble borderline ?
- Quelles sont les manifestations cliniques ?
- Origine
- Prévenir et soigner
- Cas clinique
- Associations/Familles

## Intervenants

**Gérard Jérôme Pierre**

Infirmier spécialiste clinique en psychiatrie  
Responsable du Foyer de La Tzoumaz,  
Fondation Domus

**Julien Kowalewski**

Infirmier spécialisé en santé mentale et psychiatrie  
Fondation Domus

## Date

Vendredi 20 avril 2018

## Horaire

7 h 30 - 8 h : accueil café-croissants

8 h - 12 h / 13 h 30 - 17 h : Form'Action

## Prix

Fr. 240.- / participant

## Publics cibles

Educateurs, MSP, thérapeutes, psychothérapeutes, psychologues, infirmiers, assistants sociaux, ASE, ASSC

## Nombre de personnes

20 personnes maximum

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

## FO 08

# Troubles de la schizophrénie

## Objectifs

L'objectif de ce cours est de vous apporter un éclairage sur les différents aspects de la schizophrénie, son traitement, son suivi, de faciliter sa compréhension et son accompagnement, et de renforcer la qualité des soins offerts aux résidents/patients présentant ce trouble.

## Contenu

- Qu'est-ce que la schizophrénie ?
- Symptôme (manifestations cliniques) de la maladie
- Formes de trouble et sous-groupes
- Quelle est l'origine du trouble ?
- Comment soigner ce trouble ?
- Que puis-je faire en tant que proche ?
- Cas clinique
- Associations/Familles

## Intervenants

**Gérard Jérôme Pierre**

Infirmier spécialiste clinique en psychiatrie  
Responsable du Foyer de La Tzoumaz,  
Fondation Domus

**Julien Kowalewski**

Infirmier spécialisé en santé mentale et psychiatrie  
Fondation Domus

## Date

Vendredi 25 mai 2018

## Horaire

7 h 30 - 8 h : accueil café-croissants

8 h - 12 h / 13 h 30 - 17 h : Form'Action

## Prix

Fr. 240.- / participant

## Publics cibles

Educateurs, MSP, thérapeutes, psychothérapeutes, psychologues, infirmiers, assistants sociaux, ASE, ASSC

## Nombre de personnes

20 personnes maximum

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription

**d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

## FO 09

# Accompagnement des soins d'hygiène dans le suivi socio-éducatif. Quels gestes ? Quels accompagnements ?

## Objectifs

Le cours a pour objectifs de parcourir les thématiques suivantes afin d'accompagner au mieux les personnes en situation de handicap :

- exécuter les transferts d'une personne dépendante, sans risque de chute ni de blessure,
- mieux connaître le fonctionnement de son propre dos pour mieux le protéger,
- prendre en charge une personne pour les soins d'hygiène,
- observer l'état de la peau.

## Contenu

- Structures de la peau et des phanères
- Organisation du travail, préparation du matériel, prise de contact, toucher thérapeutique, intimité et pudeur
- Soins corporels
- Révision des différents transferts, revue du matériel spécifique pour l'aide au transfert
- Astuces pour faciliter le mouvement chez le résident
- Les maux de dos, parlons-en; astuces pour protéger son dos

## Intervenants

Jacques Crettol

Infirmier

Enseignant auprès de l'EPASC

Murielle Pannatier

Physiothérapeute svomp

Chargée de cours à l'EPASC

## Dates à choix

Mercredi 10 janvier 2018

Mercredi 7 février 2018

## Horaire

7 h 15 - 7 h 45 : accueil café-croissants

7 h 45 - 12 h : Form'Action

## Prix

Fr. 120.- / participant

## Publics cibles

Educateurs, infirmiers, ASE, ASSC

## Nombre de personnes

10 personnes maximum

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 31 décembre 2017** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

## FO 10

# Interventions pour les symptômes psychotiques

## Objectifs

La formation permet de

- a) comprendre les mécanismes psychologiques associés aux idées délirantes et aux hallucinations acoustico-verbales,
- b) se familiariser avec l'entraînement métacognitif qui permet d'aider la personne à devenir consciente de ces mécanismes et de les prendre en compte dans son répertoire interpersonnel,
- c) se familiariser avec les techniques de normalisation de l'expérience psychotique pour que la personne puisse en parler ouvertement,
- d) se familiariser avec Michael's game, un programme d'entraînement au raisonnement hypothétique pour réduire les idées délirantes.

## Contenu

- Sémiologie des symptômes psychotiques et stratégies d'interventions psychosociales
- Présentation de l'entraînement métacognitif
- Normalisation des symptômes psychotiques et modèle stress-vulnérabilité
- Michael's game

## Intervenant

Jérôme Favrod  
Professeur ordinaire HES

## Date

Lundi 1<sup>er</sup> octobre 2018

## Horaire

7 h 30 - 8 h : accueil café-croissants

8 h - 12 h / 13 h 30 - 17 h : Form'Action

## Prix

Fr. 240.- / participant

## Publics cibles

Educateurs, infirmiers, ASE, ASSC, psychiatres, psychothérapeutes

## Nombre de personnes

30 personnes maximum

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

## FO 11

# Le résident et son traitement médical, une liberté surveillée ?

## Objectifs

Connaître l'extension des droits de personnes qui résident en institution à décider librement de leur traitement médical.

Connaître les bases légales du traitement sous contrainte.

Se familiariser avec les limites que le droit pose à l'intervention professionnelle dans les choix médicaux.

Connaître les possibilités offertes par les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude et la nomination d'un représentant.

## Contenu

- Le droit à l'autodétermination du patient dans le choix du traitement
- Les limites du traitement sous contrainte en institution et en ambulatoire
- Les directives anticipées, le mandat pour cause d'inaptitude et la représentation

## Intervenante

Shirin Hatam

Juriste, LL.M titulaire du brevet d'avocat  
Chargée des questions juridiques  
Pro Mente Sana Suisse romande

## Date

Mercredi 14 novembre 2018

## Horaire

8 h 30 - 9 h : accueil café-croissants

9 h - 11 h 30 : Form'Action

## Prix

Fr. 120.- / participant

## Publics cibles

Educateurs, assistants sociaux, infirmiers, ASE, ASSC, psychiatres, psychothérapeutes

## Nombre de personnes

30 personnes maximum

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

## FO 12

# Comment gérer les discussions difficiles

## Objectifs

Chacun d'entre nous est confronté ponctuellement à des discussions difficiles avec son conjoint, ses enfants, ses amis, ses collègues de travail, son chef... Ces discussions, loin d'être anodines, sont à la croisée d'enjeux émotionnels et identitaires. Elles permettent paradoxalement, si tant est que nous acceptons de nous interroger sur nous-mêmes et de prendre de la hauteur, de mieux nous connaître, de mieux connaître l'autre et donc de vivre plus harmonieusement les uns avec les autres.

Cette formation d'une part propose une réflexion sur les enjeux liés aux discussions difficiles, d'autre part présente des outils concrets afin de mieux gérer ces discussions.

## Contenu

- Réflexion autour des différents enjeux liés aux discussions difficiles
- Proposition d'outils concrets afin de mieux gérer les discussions difficiles
- Mise en pratique des outils

## Intervenante

Stéphanie Emery Haenni

Responsable des Ressources humaines  
Fondation Domus

## Dates à choix

Mercredi 11 avril 2018

Mardi 16 octobre 2018

## Horaire

8 h30 - 9 h : accueil café-croissants

9 h - 12 h / 13 h30 - 17 h : Form'Action

## Prix

Fr. 240.- / participant

## Public cible

Tout public

## Nombre de personnes

12 personnes maximum

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

## FO 13

# Gestion de la violence en milieu professionnel

## Objectifs

Les participants apprendront à faire face à différentes formes d'agression, tant physiques que psychologiques, pouvant survenir dans le cadre professionnel ou dans la vie de tous les jours. Ils apprendront également à identifier et à prévenir certains comportements à risque. Cette formation développe les compétences des professionnels pour leur permettre d'intervenir de manière spécifique et appropriée en situation de violence sur leur lieu de travail.

## Contenu

- Analyse du processus de la violence et de l'agressivité
- Modes d'intervention lors d'une situation d'agressivité ou de violence
- Outils d'intervention spécifiques et utiles pour gérer la crise et l'après-crise

## Intervenant

Raphaël Roig  
Fondateur RR Consulting

## Dates à choix

Lundi 22 janvier 2018 au Foyer d'Ardon

Jeudi 25 janvier 2018 au Foyer de La Tzoumaz

## Horaire

7 h 30 - 8 h : accueil café-croissants

8 h - 12 h / 13 h 30 - 17 h : Form'Action

## Prix

Fr. 240.- / participant

## Publics cibles

Infirmiers, éducateurs, ASE, ASSC

## Nombre de personnes

12 personnes maximum

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 31 décembre 2017** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.



## FO 14

# Ressourcement par le qi gong (gymnastique traditionnelle chinoise)

**Objectifs**

Explorer et acquérir des outils simples et efficaces pour se détendre et se ressourcer.

Aborder et intégrer dans le corps des postures spécifiques, des mouvements (étirement des méridiens, mouvements en lien avec les organes, etc.), des respirations et des méditations afin de se relaxer profondément et de renforcer son énergie vitale.

**Contenu**

- Introduction théorique - mouvement - souffle et visualisation
- Exploration par une mise en pratique des différents exercices de qi gong afin de pouvoir les utiliser de manière autonome et renforcer son énergie vitale

**Intervenant**

Vincent Le Clerc

Psychomotricien

Consultant de Yijing

Enseignant de qi gong, taiji quan, aikido et méditation formé en Suisse, en Chine et aux Etats-Unis

**Date**

Vendredi 9 mars 2018

**Horaire**

7 h 30 - 8 h : accueil café-croissants

8 h - 12 h / 13 h 30 - 17 h : Form'Action

**Prix**

Fr. 240.- / participant

**Public cible**

Tout public

**Nombre de personnes**

20 personnes maximum

**Inscription**

Merci de nous transmettre votre inscription

**d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à

[contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

## FO 15

# Gestion du stress par la méditation de Pleine Conscience

## Objectifs

S'arrêter le temps d'une demi-journée pour un rendez-vous avec soi-même et pour prendre soin de soi.

Expérimenter différentes approches méditatives de Pleine Conscience et découvrir celles qui nous conviennent.

Apprendre des techniques faciles à reproduire dans des situations de stress ou de détresse et améliorer ainsi sa gestion des situations difficiles et sa qualité de vie.

## Contenu

- Brève présentation des origines de la méditation
- Initiation à différentes techniques méditatives
- Expérimentation pratique de ces techniques de méditation
- Apprentissage de méditations de Pleine Conscience afin de pouvoir les utiliser de manière autonome

## Intervenant

Philippe Besse

Directeur de la Fondation Domus

Enseignant de méditation MBI (Intervention basées sur la Pleine Conscience)

## Dates à choix

Jeudi 26 avril 2018

Vendredi 7 décembre 2018

## Horaire

7 h 30 - 8 h : accueil café-croissants

8 h - 12 h : Form'Action

## Prix

Fr. 120.- / participant

## Public cible

Tout public

## Nombre de personnes

15 personnes maximum

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription

**d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à

[contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

FO 16 ■ Conférence

# Travail en équipe et sommeil réparateur

## Objectifs

Dispenser aux collaborateurs des cours de sensibilisation sur les effets du travail de nuit et en équipe (travail irrégulier), et sur les moyens de se prémunir des effets sur la santé de ces horaires atypiques.

## Contenu

- Travail de nuit et cadre légal
- Physiologie du sommeil et rythme circadien
- Conséquences sur la santé du travail de nuit
- Moyens de prévention (sommeil, alimentation, gestion du temps libre)

## Intervenante

D<sup>resse</sup> Vanessa Oracion

Cheffe de clinique adjointe

Institut universitaire romand de Santé au travail

## Date

Vendredi 23 février 2018

## Horaire

13h-15h

## Prix

Fr. 60.-/participant

## Public cible

Tout public

## Nombre de personnes

50 personnes

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

FO 17 ■ Conférence

# Pourquoi fume-t-on ? Produits du tabac, désaccoutumance et fonctions

## Objectifs

Beaucoup de vertus sont attribuées à la cigarette: elle facilite les contacts, déstresse, stimule, facilite la concentration, apaise,...

A-t-elle vraiment tous ces impacts sur notre vie ? Permet-elle réellement d'améliorer la relation avec l'usager dans un cadre professionnel ? A travers cet atelier, nous nous proposons de questionner la relation que le fumeur entretient avec la cigarette, de donner des pistes pour désapprendre le comportement de fumeur et planifier un arrêt.

## Contenu

- Présentation du tabac, de ses effets, des risques pour la santé, des différents produits
- Information sur la désaccoutumance et les aides à l'arrêt du tabac
- Réflexion sur la fonction de lien que peut prendre la cigarette et les alternatives

## Intervenante

Delphine Maret Brülhart  
Chargée de prévention  
CIPRET Valais

## Date

Vendredi 24 août 2018

## Horaire

13 h 30 - 15 h

## Prix

Fr. 60.- / participant

## Public cible

Tout public

## Nombre de personnes

Illimité

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

## FO 18

# Quand l'institution devient un lieu de désinstitutionalisation

## Objectifs

La désinstitutionalisation sonne-t-elle le glas des institutions et le désœuvrement de leurs bénéficiaires ?

Ce concept mérite d'être interrogé à l'aune de nos valeurs sociétales et sa mise en œuvre doit être replacée dans le contexte socio-économique actuel.

Au cours de cette formation, vous découvrirez les fondements de la désinstitutionalisation et l'évolution de ce concept aux XX<sup>e</sup> et XXI<sup>e</sup> siècles. Puis, nous nous interrogerons sur sa mise en œuvre au cœur même des institutions. Que signifie la désinstitutionalisation pour les bénéficiaires des institutions ? Quelle posture professionnelle implique-t-elle ? Quelles mesures concrètes pouvons-nous mettre en place ?

## Contenu

- Désinstitutionalisation : fondements et histoire
- Mise en œuvre dans les institutions : place du bénéficiaire, posture du professionnel
- Outils pratiques

## Intervenante

**Nadia Ben Zbir**

Thérapeute avec le cheval à la Fondation Domus  
Membre du groupe de travail du projet européen  
« Stratégies et outils pour favoriser la désinstitutionalisation des personnes adultes déficientes intellectuelles ou présentant un handicap psychique »

## Date

Jeudi 8 novembre 2018

## Horaire

7 h 30 - 8 h : accueil café-croissants

8 h - 12 h : Form'Action

## Prix

Fr. 120.- / participant

## Publics cibles

Educateurs, MSP, thérapeutes, psychiatres, psychothérapeutes, psychologues, infirmiers, assistants sociaux, ASE, ASSC

## Nombre de personnes

15 personnes maximum

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

## FO 19

# Prévention du burn-out

## Objectifs

Le burn-out touche un nombre croissant de la population active. Que recouvre, au juste, ce terme désormais entré dans le vocabulaire commun ? Comment détecter de manière précoce les signes du burn-out ?

## Contenu

- Qu'est-ce que le burn-out ?
- Comment le détecter ? Comment identifier les premiers signes ?
- Comment prévenir le burn-out ?

## Intervenant

Cette formation sera donnée par un spécialiste du burn-out.

## Date

Vendredi 28 septembre 2018

## Horaire

7 h 30 - 8 h : accueil café-croissants

8 h - 12 h : Form'Action

## Prix

Fr. 120.- / participant

## Public cible

Tout public

## Nombre de personnes

20 personnes maximum

## Inscription

Merci de nous transmettre votre inscription **d'ici au 16 janvier 2018** par e-mail à [contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch) avec votre nom, prénom, fonction, le nom de votre institution, votre numéro de mobile et e-mail. Merci d'indiquer également l'adresse à laquelle la facture doit être transmise.

Une confirmation vous parviendra par e-mail.

Les formations proposées par la Fondation Domus sont données à l'Espace Garance, une salle polyvalente intégrée à l'institution, sur son site d'Ardon, au cœur du village.



L'Espace Garance offre des infrastructures son et lumière modernes. La salle dispose d'une capacité de 175 places en configuration « conférence » ou « repas ». Elle peut être louée par des privés ou des sociétés, et propose un service traiteur auquel peuvent participer les résidents de l'atelier Cuisine.



Plusieurs autres ateliers sont organisés à l'Espace Garance (sport, théâtre, intendance, etc.) et les participants de l'atelier Théâtre y proposent, une fois l'an, leurs représentations au grand public.

# POUR NOUS ACCUEILLIR, L'ESPACE GARANCE



# FONDATION Domus

Institution valaisanne de  
réhabilitation psychosociale

FONDATION DOMUS  
Centre administratif  
Route du Simplon 31  
Case postale 135  
CH-1957 Ardon (VS)

Tél. +41 (0)27 205 75 00  
Fax +41 (0)27 205 75 09

[contact@fondation-domus.ch](mailto:contact@fondation-domus.ch)  
[www.fondation-domus.ch](http://www.fondation-domus.ch)



Système de management  
qualité pour les institutions  
pour handicapés



Entreprise formatrice