

FORMATION CONTINUE DES BÉNÉVOLES

Programme 2026 cours & ateliers



Rue Beau-Séjour 9-13

1003 Lausanne

Tél.: 021 340 00 99

www.croixrougevaudoise.ch

benevolat@croixrougevaudoise.ch



Chemin de la Colline 11

1007 Lausanne

Tél.: 021 317 59 80

www.caritas-vaud.ch

formation@caritas-vaud.ch



PLUS FORTS ENSEMBLE

Rue du Maupas 51

1004 Lausanne

Tél.: 021 646 17 21

www.vd.prosenectute.ch

benevolat@vd.prosenectute.ch

Chères bénévoles,
chers bénévoles,

S'engager bénévolement, c'est faire vivre la démocratie. C'est choisir d'agir, de s'impliquer, de construire collectivement une société plus juste, plus solidaire, plus vivante. Dans cette aventure humaine, chaque action compte, mais c'est ensemble, avec des compétences renforcées et des convictions partagées, que nous devenons pleinement acteurs et actrices de la transformation sociale.

Se former tout au long de son parcours bénévole, ce n'est pas seulement acquérir des savoirs ou des outils techniques, c'est s'ouvrir à d'autres perspectives, nourrir le débat, comprendre les enjeux de son engagement, et cultiver son esprit critique. Dans un monde en constante évolution, la formation permet de prendre du recul, d'adapter nos pratiques, de mieux coopérer et, en somme, de faire vivre nos valeurs.

Ce catalogue est pensé comme une ressource pour vous accompagner dans votre engagement. Il propose des formations variées – sur la communication interpersonnelle, la santé mentale, les biais cognitifs, les addictions ou encore l'inclusivité – pour répondre aux défis d'aujourd'hui et préparer ceux de demain.

Se former, c'est aussi une manière de prendre soin de soi, des autres et de son pouvoir d'agir. Car une démocratie vivante a besoin de citoyennes et citoyens éclairé-e-s, capables de dialoguer, d'écouter, d'accompagner et d'initier le changement.

La formation continue est un outil, mais c'est surtout un droit et un formidable levier pour faire avancer nos causes, ensemble. Alors, profitez pleinement de ce temps pour ouvrir de nouveaux espaces en vous et autour de vous.

Paul Milliet, Croix-Rouge vaudoise
Ellia Meylan, Caritas Vaud
Karine Tassin, Pro Senectute Vaud



PROGRAMME DES COURS

01 - Diversité des orientations sexuelles et des identités de genre	7
02 - Introduction à la Communication Non-Violente	8
03 - L'écriture: un chemin pour se rapprocher de soi et des autres	9
04 - La mort: les questions à se poser avant qu'Elle ne vous les pose	10
05 - Assurances sociales: comment mieux accompagner et orienter les bénéficiaires vers le réseau?	11
06 - Premiers secours – grandes urgences	12
07 - Gestion de soi: prendre soin de soi et de son hygiène émotionnelle	13
08 - Les biais cognitifs ou les pièges de la pensée	14
09 - Transformer la culpabilité en énergie de vie	15
10 - Vieillissement normal et pathologique	16

Les cours se déroulent sur une journée (de 9h à 16h ou 17h), à Lausanne.

Objectifs:

- Apporter des connaissances de base sur une thématique donnée.
- Comprendre et identifier les différents aspects liés aux thèmes abordés.
- Acquérir des outils et expérimenter diverses attitudes ou réponses possibles à partir de situations données.

Méthodologie: apports théoriques, exercices pratiques, travaux individuels et en groupes, mises en situation, jeux, partage d'expériences.



PROGRAMME DES ATELIERS

11 - Humour, jeu et créativité: des astuces pour accompagner autrement	17
12 - Soutenir la santé mentale des personnes que j'accompagne et la mienne	18
13 - Du plaisir de la consommation à l'addiction: comment se repérer? Quand s'inquiéter?	19
14 - Entre fausses croyances et modes alimentaires: comment trouver le bon équilibre?	20
15 - Proche-aidant·e: prendre soin, sans s'oublier	21

Les ateliers se déroulent sur une demi-journée à Lausanne. La durée d'un atelier est de 3 heures: de 9h à 12h, de 13h à 16h ou de 14h à 17h.

Objectifs:

- Répondre à une question ou une thématique ciblée.
- Expérimenter divers outils et approches en partant de situations concrètes amenées par les participants·es.

Méthodologie: apports théoriques, exercices pratiques, mises en situation, jeux, partage d'expériences.

CONDITIONS GÉNÉRALES DE PARTICIPATION

Chaque bénévole actif·ve a la possibilité de s'inscrire à trois formations au maximum.

Les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée en raison du nombre de places limitées. Les critères de proportionnalité entre les trois associations peuvent prévaloir.

L'association se réserve le droit de reporter ou d'annuler une formation si le nombre de participants·es est insuffisant (min. 10 pour un cours et 6 pour un atelier) ou pour des cas de force majeure.

Tout désistement doit être annoncé au plus tard 5 jours ouvrables avant la formation afin que des personnes sur liste d'attente puissent bénéficier de la place. Des frais administratifs d'un montant de CHF 50.- seront facturés en cas de non-respect de cette clause.

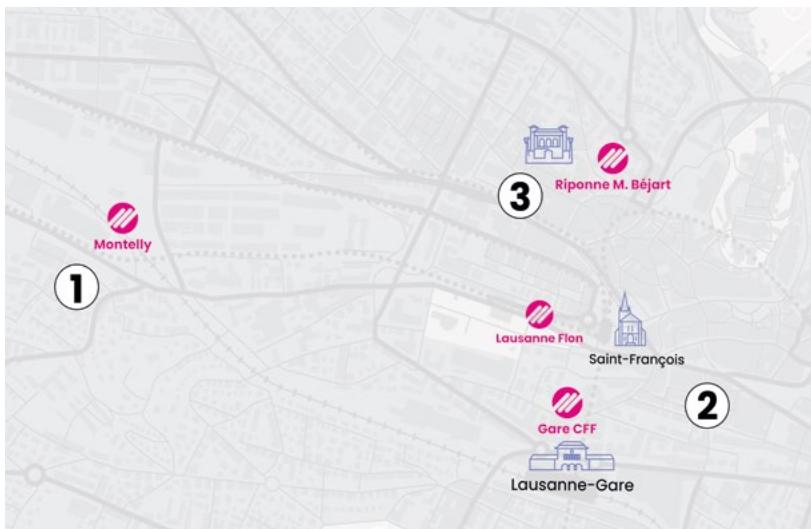
Le bulletin d'inscription dûment rempli et signé ou une inscription par e-mail signifie l'acceptation des présentes conditions.

Les frais de repas et de déplacements sont à la charge des participants·es.

Les inscriptions aux formations sont confirmées environ 1 mois avant la date de la formation.

Aucune confirmation ne sera envoyée au moment de l'inscription. Merci de réserver la date dans votre agenda.

LIEUX DES FORMATIONS À LAUSANNE



- | | | |
|----------|--|---|
| 1 | Caritas Vaud
Chemin de la Colline 11 | 20' à pied de la gare de Lausanne
arrêt métro M1 Montelly |
| 2 | Croix-Rouge Lausanne
Rue Beau-Séjour 9-13 | 10' à pied de la gare de Lausanne
5' à pied de la Place St-François
arrêt Georgette, bus 1, 8 |
| 3 | Pro Senectute Vaud
- Espace Riponne
Place de la Riponne 5 | 20' à pied de la gare de Lausanne
arrêt métro M2 Riponne M. Béjart |



NOUVEAU

01 – DIVERSITÉ DES ORIENTATIONS SEXUELLES ET DES IDENTITÉS DE GENRE

Les personnes LGBTIQ+ (lesbienne, gay, bi, transgenre, intersex, queer et plus encore) font partie intégrante de la société et, en tant que bénévoles en lien avec divers publics, vous êtes amené·e·s à travailler avec elles... que vous le sachiez ou non!

Cette formation vous apportera une base théorique sur la diversité par rapport au sexe, à l'identité et à l'expression de genre, ainsi qu'à l'orientation affective et sexuelle. Elle vous permettra également de mieux comprendre le fonctionnement des mécanismes de discrimination et les moyens d'action possibles pour lutter contre celles-ci. Finalement, elle vous offrira la possibilité d'approfondir votre posture inclusive des personnes LGBTIQ+ via des discussions et échanges dans une partie orientée sur la mise en pratique.

Thèmes abordés:

- Distinction sexe-genre-orientation et vocabulaire
- Chiffres et aspects légaux
- Mécanismes de discrimination
- Posture inclusive: de l'individuel à l'institutionnel



Jeudi 5 février 2026

9h à 12h et de 13h à 16h — Rue Beau-Séjour 9-13

16 places

Ella Hautier (elle), responsable sensibilisation, Voqueer



02 – INTRODUCTION À LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

La Communication Non-violente selon Marshall B. Rosenberg permet de prendre conscience de ce qui favorise ou entrave la communication et de s'exprimer sans jugement ni exigence. En facilitant le dialogue et la coopération, elle aide à prévenir la violence. Elle permet aussi de prendre soin de soi et d'avoir de la clarté sur ses propres aspirations et valeurs. Dans la relation d'aide, elle contribue également à garder de l'énergie et du sens à long terme.

La journée de formation sera basée sur l'expérimentation, avec quelques éléments théoriques. Elle s'appuiera essentiellement sur les situations amenées par les participant·e·s.

Thèmes abordés:

- L'intention de la CNV
- Les différentes étapes du processus: observation, sentiments, besoins, demande
- L'écoute de soi: émotions, besoins et valeurs
- La gratitude, un appui précieux pour l'énergie, la motivation et les relations
- L'écoute empathique de l'autre
- L'expression de soi: s'exprimer clairement et objectivement, sans juger ni accuser l'autre

CARITAS Vaud

Vendredi 13 mars 2026

9h à 17h – Chemin de la Colline 11

15 places

Catherine Wick Monnard, formatrice certifiée CN



03 – L'ÉCRITURE: UN CHEMIN POUR SE RAPPROCHER DE SOI ET DES AUTRES

Cette formation ludique et conviviale s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent s'accorder un temps de pause, un instant réconfortant dans un quotidien qui laisse parfois peu de place à la rêverie, à l'introspection ou encore à l'évasion. Écrire pour soi, écrire sur soi, écrire pour se raconter ou raconter le monde... l'important est d'avoir envie de partager, d'être prêt·e à oser coucher des mots sur le papier pour aller à la rencontre de ses ressources créatives.

Ce moment peut être l'occasion de lâcher vos réticences, de lever les freins qui vous retiennent, de vous libérer de croyances limitantes pour trouver VOTRE écriture et vous autoriser un nouveau chemin pour vous rapprocher de vous-même.

Thèmes abordés:

- Créativité
- Démarches symboliques
- Confiance en soi, estime de soi, amour de soi
- Croyances limitantes, jugements
- Jugements et autosabotage

CARITAS Vaud

Jeudi 19 mars 2026

9h à 17h — Chemin de la Colline 11

15 places

Caroline Houlbert de Coccola, consultante et formatrice en relations humaines



04 – LA MORT: LES QUESTIONS À SE POSER AVANT QU'ELLE NE VOUS LES POSE

La mort: comment en parler de façon simple et sans tabou? Comment entendre les peurs et les angoisses: celles des bénéficiaires comme les nôtres et savoir les accueillir au mieux? Trouver le courage de s'y confronter, c'est se rattacher au vivant et donner de la valeur au temps présent comme à celui qui passe. C'est aussi accepter une réalité humaine: celle de notre vulnérabilité et de notre fragilité en tant qu'être mortel.

Une journée où vous pourrez poser vos questions, en toute sécurité, pour mieux accompagner les autres dans l'expression de leurs propres craintes.

Thèmes abordés:

- Les questions à se poser
- Exploration des pistes de réponses
- Clarification et accueil des émotions en lien avec la mort
- Accompagnement des personnes en questionnement face à leur fin de vie

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Jeudi 30 avril 2026

9h à 17h – Espace Riponne — Place de la Riponne 5

15 places

Alix Noble Burnand, formatrice d'adultes, conteuse et thanatologue



05 – ASSURANCES SOCIALES: COMMENT MIEUX ACCOMPAGNER ET ORIENTER LES BÉNÉFICIAIRES VERS LE RÉSEAU?

La personne que vous suivez rencontre des problèmes financiers ? Vous êtes interpellé-e par les conditions dans lesquelles elle vit ? Vous vous interrogez sur les possibilités d'aides, d'assurances et sur les compléments financiers dont elle pourrait bénéficier afin d'améliorer sa situation ?

Ce cours sera l'occasion de vous familiariser avec les notions de base sur le système des assurances sociales suisses et des aides financières cantonales. Vous pourrez ainsi déterminer comment et où orienter la personne pour qu'elle obtienne une aide supplémentaire.

Thèmes abordés:

- Sensibilisation et réflexion sur la pauvreté
- Identification et définitions des prestations cantonales (revenu d'insertion, rente-pont, pc familles)
- Notions de base sur les assurances sociales
- Détection d'une problématique sociale ou financière
- Exploration des orientations et des réponses à donner à partir d'exemples concrets

CARITAS Vaud

Jeudi 17 septembre 2026

9h à 17h – Chemin de la Colline 11

15 places

Nathalie Ferrat, assistante sociale HES-SO
et formatrice d'adultes BFFA – esprit momentum Sàrl



06 - PREMIERS SECOURS – GRANDES URGENCES

Savez-vous vraiment ce qu'il faut faire en cas d'accident? Chutes, étouffement, hémorragie, la personne est inconsciente, respire ou ne respire pas... Chacun·e d'entre nous peut être confronté·e à une situation d'urgence en tant que victime, proche ou témoin.

Ce cours est conçu pour développer – grâce à des techniques simples et la pratique des gestes sur des mannequins – les bonnes attitudes et réflexes permettant d'agir dans la vie quotidienne.

Thèmes abordés:

- Gestes de réanimation cardio-pulmonaire
- Pose du défibrillateur
- Gestes en cas d'étouffement par un corps étranger
- Gestes, attitudes lors de pertes de connaissance, AVC, infarctus cardiaque, etc.
- Premiers gestes en cas de brûlures, blessures, intoxications, piqûres, etc.



Mercredi 23 septembre 2026

9h à 12h et de 13h à 16h — Rue Beau-Séjour 9-13

12 places

Silvia Frey-Mangold, formatrice d'adultes



NOUVEAU

07 – GESTION DE SOI: PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SON HYGIÈNE ÉMOTIONNELLE

Cette journée invite les participant·e·s à explorer les dimensions de leur bien-être sur lesquelles ils et elles ont un véritable pouvoir d'action: gestion des émotions, du stress, des tensions et de l'agitation.

À travers des mises en pratique variées, ils et elles découvrent des outils et approches pour identifier ce qui leur fait réellement du bien et leur correspond au mieux. L'accent est mis sur l'écoute de soi et le concret.

Pour favoriser un bien-être durable, chacun·e sera encouragé·e à définir des objectifs simples et motivants, à intégrer dans son quotidien.

Thèmes abordés:

- Écouter davantage son corps pour agir avant d'être «dans le rouge»
- Identifier tous les signes et symptômes traduisant une tension excessive
- Revenir rapidement à un état serein après de fortes émotions
- Instaurer de bonnes pratiques pour la tête et le corps au quotidien
- Mettre en place des habitudes de ressourcements propres à ses besoins et préférences
- Identifier les sources d'énergie donnant du sens à la vie en général et au travail

CARITAS Vaud

Samedi 3 octobre 2026

9h à 17h – Chemin de la Colline 11

15 places

Lila Schneider-Beuchat, formatrice et psychologue du travail



08 – LES BIAIS COGNITIFS OU LES PIÈGES DE LA PENSÉE

Vous êtes-vous déjà laissé entraîner par l'euphorie ou l'enthousiasme d'un groupe, sans savoir pourquoi? Est-ce que vous avez tendance à être plus attentif·ve aux informations négatives qu'à celles de nature positive? Et si ce comportement était nécessaire pour notre cerveau!

Les biais cognitifs sont des raccourcis inconscients, parfois trompeurs, rassurants ou utiles, qui peuvent influencer vos relations avec les autres et la perception du monde qui vous entoure. À travers des expériences de groupe, des jeux et des connaissances issues des neurosciences, vous apprendrez à mieux déjouer ces biais qui se manifestent dans votre vie quotidienne.

Thèmes abordés:

- Manifestations, identification et acceptation des biais cognitifs dans la vie quotidienne
- Développement de stratégies pour une communication plus consciente et authentique
- Neurosciences sociales et cognitives
- Neuroanatomie et psychologie de base

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Vendredi 16 octobre 2026

9h à 17h – Espace Riponne – Place de la Riponne 5

12 places

Alexandre Pinault, médiateur scientifique et vice-président de Neuracademia, association de vulgarisation des neurosciences



09 – TRANSFORMER LA CULPABILITÉ EN ÉNERGIE DE VIE

Vous est-il déjà arrivé de vous dire: «C'est ma faute», «J'aurais dû» ou «Si j'avais été là, ça ne serait pas arrivé». La culpabilité nous prive de la possibilité d'agir, car toute notre énergie est mobilisée par les reproches que l'on se fait. Pas à pas, nous allons éclairer le double phénomène lié à ce ressenti: nous avons agi pour répondre à un besoin – ce faisant, nous en avons négligé un autre.

Lors de cette journée, nous nous mettrons à l'écoute de ce sentiment désagréable pour mieux le comprendre et nous en libérer en prenant la responsabilité de nos actions.

Thèmes abordés:

- Les déclencheurs et les mécanismes de la culpabilité
- Identifications des causes et des besoins insatisfaits qui y sont liés
- Transformation du sentiment de culpabilité en responsabilité

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Mercredi 18 novembre 2026

9h à 17h – Espace Riponne – Place de la Riponne 5

15 places

Pascal Gremaud, formateur certifié du Centre pour la Communication Non-Violente (CNVC) depuis 2013



10 – VIEILLISSEMENT NORMAL ET PATHOLOGIQUE

Dans votre activité de bénévole, vous êtes amenée à rencontrer des personnes âgées. Vous avez envie de mieux les comprendre et de leur offrir un accompagnement de qualité? Vous aurez l'occasion, durant cette journée, de renforcer vos connaissances sur le vieillissement, un processus qui touche tous les êtres humains, ainsi que sur certaines pathologies liées à l'âge.

Quelques notions de prévention seront aussi abordées. Vous découvrirez également comment les stéréotypes liés à l'âge peuvent avoir une influence sur la personne âgée.

Thèmes abordés:

- La santé des personnes âgées
- Certains aspects de maladies liés à l'âge
- Les modifications liées au vieillissement
- Âgisme
- Vieillir en bonne santé
- Accompagner une personne âgée



Mercredi 2 décembre 2026

9h à 12h et de 13h à 16h — Rue Beau-Séjour 9-13

16 places

Ruth Jordan-Klopfenstein, infirmière et formatrice d'adultes



NOUVEAU

11 – HUMOUR, JEU ET CRÉATIVITÉ: DES ASTUCES POUR ACCOMPAGNER AUTREMENT

Cet atelier ludique et interactif propose d'explorer comment le jeu, l'humour et la créativité peuvent devenir des outils précieux pour sortir de situations bloquées ou complexes dans l'accompagnement. Face à des attitudes de repli, des résistances au changement ou des tensions relationnelles, ces approches permettent d'introduire de la légèreté, de favoriser l'ouverture et de créer un climat de confiance. Grâce à des apports concrets, des jeux de rôle et des échanges, les participant-e-s apprendront quelques astuces pour désamorcer les tensions, encourager la participation et rendre l'accompagnement plus vivant et joyeux, tout en respectant la sensibilité de chacun-e.

Thèmes abordés:

- Les bienfaits du jeu, de l'humour et de la créativité dans l'accompagnement
- Stratégies pour faire face aux comportements de repli ou de résistance au changement
- Exercices pratiques: jeux de rôle, activités ludiques et créatives
- Limites et précautions: adapter son approche à la personne et au contexte
- Conseils pour cultiver la légèreté et l'ouverture dans l'accompagnement bénévole

CARITAS Vaud

Jeudi 26 février 2026

9h à 12h — Chemin de la Colline 11

15 places

Caroline Houlbert de Coccoola,
consultante et formatrice en relations humaines



12 – SOUTENIR LA SANTÉ MENTALE DES PERSONNES QUE J'ACCOMPAGNE ET LA MIENNE

Quel que soit notre parcours de vie (bonheur, difficultés, crise, accident, avancé en âge), chacun·e de nous est concerné·e par la santé mentale. Nous traversons des moments de bien-être, mais pouvons tous et toutes également nous sentir ponctuellement ou durablement vulnérables.

Nous verrons ensemble qu'il est donc intéressant de se demander ce qu'est la santé mentale et comment en prendre soin à tout âge. En partant de situations concrètes, nous découvrirons aussi comment, en restant dans notre rôle, prendre soin de la santé mentale des personnes que nous accompagnons.

Thèmes abordés:

- Comprendre ce qu'est la santé mentale
- Connaître les facteurs protecteurs de la santé mentale et cognitive
- Pistes pour soutenir la santé mentale des bénéficiaires
- Reconnaître les éventuels signaux d'alarme d'une souffrance psychique
- Identifier les ressources pour sa propre santé mentale



Mardi 5 mai 2026

9h à 12h — Rue Beau-Séjour 9-13

15 places

Fabienne Furger, chargée de projet Santépsy.ch
et formatrice pour adultes



NOUVEAU

13 – DU PLAISIR DE LA CONSOMMATION À L'ADDICTION: COMMENT SE REPÉRER? QUAND S'INQUIÉTER?

Dans notre société de consommation, les risques d'addiction sont nombreux et nous sommes inégaux face à eux. Certaines personnes glissent vers des comportements dommageables pour leur santé physique, psychique et sociale en péjorant ainsi leur qualité de vie. Le public senior est particulièrement vulnérable en raison des modifications physiologiques liées au vieillissement.

En tant que bénévole, il n'est pas toujours facile d'évaluer le « trop » et de savoir comment réagir dans des situations pouvant parfois sembler délicates. Des spécialistes de l'addiction donneront des repères pour identifier les comportements à risque, adopter les attitudes adéquates et encourager les bénéficiaires à faire appel à des professionnel·les.

Thèmes abordés:

- Définir ce qu'est l'addiction
- Comprendre les interactions entre risques, plaisirs et vieillissement
- Connaître les attitudes à adopter
- Clarifier les rôles et les limites de l'intervention

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Mardi 12 mai 2026

9h à 12h – Espace Riponne – Place de la Riponne 5

12 places

Pascale Ernst & Carole Isoz, intervenantes psycho-sociales
à la Fondation vaudoise contre l'alcoolisme (FVA)



14 – ENTRE FAUSSES CROYANCES ET MODES ALIMENTAIRES: COMMENT TROUVER LE BON ÉQUILIBRE?

L'alimentation fait souvent l'objet d'affirmations discutables comme: «les féculents font grossir, le miel, c'est mieux que le sucre pour sucrer» ou encore «sauter les repas fait maigrir.»

Parallèlement, de nouveaux régimes fleurissent et remettent en question nos habitudes alimentaires. Du jeûne intermittent à manger en pleine conscience, en passant par une alimentation sans gluten ou le végétalisme comment suivre ses convictions tout en mangeant sainement? Cet atelier vous propose un temps d'information et d'échanges pour démêler le vrai du faux et vous aider à concilier ces discours, parfois contradictoires, avec une alimentation équilibrée.

Thèmes abordés:

- Déconstruction des croyances sur l'alimentation
- Recommandations de consommation concernant les différents groupes d'aliments.
- Avantages et inconvénients des principales tendances alimentaires
- Bonne pratique à adopter dans son alimentation au quotidien

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Mardi 9 juin 2026

9h à 12h – Espace Riponne – Place de la Riponne 5

15 places

Laila Porta Monney, chargée de projet
en alimentation à Unisanté



NOUVEAU

15 – PROCHE-AIDANT·E: PRENDRE SOIN, SANS S'OUBLIER

Durant notre parcours de vie, certain·e·s d'entre nous seront amené·e·s à devoir s'occuper d'une autre personne. Que cette dernière soit atteinte dans sa santé, qu'elle soit âgée ou affaiblie, qu'elle ait des problèmes psychiques ou cognitifs, prendre soin d'un ou d'une proche nécessite de nombreuses compétences. Lorsqu'on s'engage en tant que proche aidant·e, c'est au quotidien. Il est donc primordial pour le ou la proche aidant·e de pouvoir se ressourcer régulièrement, de trouver des solutions afin de ne pas s'épuiser.

Cet atelier a pour objectif, par des exercices et des jeux, de questionner la posture de proche aidant·e, d'offrir des pistes de réflexion pour améliorer le quotidien, de proposer un espace de discussion et de partage.

Thèmes abordés:

- Espace de discussion sur la notion de proche aidant·e et sur ses conséquences
- Pistes de réflexion
- Outils pour soutenir le quotidien
- Élaboration d'un « coffre aux trésors »

Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse 

Jeudi 11 juin 2026

9h à 12h — Rue Beau-Séjour 9-13

12 places

Gaëlle Yerly, coordinatrice du bénévolat
à la Croix-Rouge vaudoise

NOTES



CARITAS Vaud

Croix-Rouge vaudoise
Association cantonale de la Croix-Rouge suisse



**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE