



LES PETITES HERBES

PROJET ASSOCIATIF
2025 • 2030



Photo 1 Tableau réalisé par des bénéficiaires

PREAMBULE :

Sous la responsabilité du Conseil d'administration, l'élaboration de ce projet associatif 2025-2030 a été accompagnée par Promotion Santé Grand-Est et a associé des administrateurs, des adhérents, des bénévoles, des salariés et intervenants. Inscrit dans la continuité du précédent projet associatif, ce document de référence réaffirme les valeurs, les missions et les principes d'action de l'association. Il doit guider la conduite de nos actions pour les 5 prochaines années, en lien avec le Projet Régional de Santé (2018-2028). Il a été validé par le Conseil d'administration du 05/01/2026.

SOMMAIRE

INTRODUCTION	4
Historique	3
Notre fondement	7
Nos valeurs	8
Nos missions	10
MÉTHODOLOGIE DE CONCEPTION ET OBJECTIFS GLOBAUX	13
Processus d'élaboration du projet	13
<i>Introduction</i>	13
<i>Méthodes</i>	13
<i>Résultats</i>	14
<i>Discussion</i>	14
Objectif général	15
OBJECTIFS CIBLÉS ET JUSTIFICATION	16
Objectifs stratégiques	16
Objectifs spécifiques	18
MÉTHODOLOGIE DE MISE EN ŒUVRE ET SUIVI DU PLAN D'ACTION	23
Les modalités de pilotage et de suivi	23
Plan d'action et suivi	23
REMERCIEMENTS	25
N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER	27

INTRODUCTION

HISTORIQUE

Janvier 2016 :

Isabelle BLIN alors infirmière en cancérologie au sein de l'hôpital de Troyes, constate un manque de soins de support pour les personnes touchées par un cancer sur le territoire du Pays d'Othe. De ce constat, est lancé le premier atelier « soins de support en cancérologie » à deux pas du chemin des petites herbes dans une maison située à Vaujurennes.

Cette journée devenue mensuelle réunissait divers professionnels de la santé et du mieux-être.

Février 2016 :

Le bouche-à-oreille attire de futurs bénéficiaires (en situation d'isolement, de veuvage ou souffrant de douleurs chroniques), ainsi que des professionnels (psychologue du travail, assistante sociale, MDPH). Face à cet engouement, l'organisation évolue avec deux journées d'accueil mensuelles dédiées à l'oncologie, et la création d'une journée spécifique pour les personnes fragilisées par des difficultés physiques, psychologiques ou sociales.

Mars 2017 :

Les ateliers se diversifient, la participation s'élargit, et le nombre de partenaires augmente.

2018 :

L'accueil s'intensifie avec deux journées dédiées à l'oncologie et deux journées ressources et mieux-être.

En juin, l'association est officiellement créée, avec la tenue du premier conseil d'administration.

2019 :

En juillet, l'association est officiellement reconnue d'intérêt général.

Les activités se développent pour répondre aux besoins : certaines journées restaient difficiles à adapter pour les personnes ayant des problèmes de mobilité ou une problématique sociale importante. Une réflexion est engagée pour proposer un format plus accessible, intégrant une approche artistique, sensorielle et la lecture à voix haute. Cela conduit à la création d'une journée spécifique chaque mois.

La première randonnée de l'association est organisée. Elle réunit 286 participants et devient un événement annuel majeur.

2020 :

Le 1er février, un poste de coordination est créé.

Malgré la COVID, les ateliers et l'accueil sont maintenus grâce à un protocole sanitaire adapté, avec, lorsque nécessaire, la possibilité de proposer certains ateliers directement au domicile des bénéficiaires.

La collaboration avec les professionnels de santé du territoire est initiée.

La réflexion autour du premier projet associatif (2021-2023) est engagée.

2021 :

Nous déployons le plan d'action du projet associatif.

Les professionnels sont formés à l'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP).

L'association participe à l'élaboration du projet de santé du territoire aux côtés de la maison de santé d'Aix-en-Othe.

2022 :

L'activité augmente avec le déploiement d'une équipe pluridisciplinaire composée de professionnels de santé, du mieux-être et de l'accompagnement.

De nouveaux programmes sont lancés, dont l'aquagym, le sport santé à la maison de santé (MSP), et la coordination de la MSP.

Le programme ETP en cancérologie est déclaré officiellement.

Une équipe de bénévoles se constitue autour de la communication, les tâches administratives, la comptabilité et l'accueil des ateliers.

2023 :

Nous organisons une journée destinée aux personnes vivant à domicile, en situation d'isolement ou de mobilité réduite, afin de préserver leur autonomie et le lien social.

Nous accueillons une infirmière coordinatrice et démarrons le programme Aidants-Aidés, proposant un accueil en binôme de l'aidant et de la personne accompagnée.

L'association siège au conseil territorial de santé (CTS) en tant que membre expert.

Nous créons un atelier mensuel de deux heures dédié à l'expression orale et écrite, invitant les bénéficiaires à jouer avec les mots à travers des échanges, des exercices créatifs et des jeux littéraires. Une seconde infirmière coordinatrice intègre l'association pour renforcer et déployer les programmes d'oncologie et d'ETP.

A l'occasion des 5 ans de l'association, nous organisons notre premier spectacle, C'est l'heure, à Saint-Germain, réunissant 450 participants de 6 mois à 99 ans. Porté par deux anciennes bénéficiaires chanteuses, une prestataire en danse thérapie et plusieurs bénéficiaires, l'événement remporte un franc succès, avec la participation amicale du « Duo désarticulé »

2024 :

Face à une charge de travail importante, l'association embauche une assistante administrative et sociale en soutien à la coordination.

Le bureau administratif est transféré à la maison de santé pour faciliter les échanges et renforcer la collaboration avec les professionnels de santé.

L'activité poursuit sa croissance avec le passage de 3 à 6 ateliers hebdomadaires d'aquagym. Une coach sportive, formée en ETP, déploie le sport santé aquatique en mettant en place des entretiens individuels et en menant une réflexion sur la sécurité et la qualité des activités en piscine.

Un nouveau programme de soutien aux aidants d'enfants en situation de handicap est initié.

L'association participe activement à la mise en place du Contrat local de santé, avec trois fiches actions portées par l'association.

Nous engageons la réflexion autour du second projet associatif.

Nous accueillons une coordinatrice-animatrice chargée des ateliers sur le bien-vieillir.

2025 :

En collaboration avec LADAPT, nous contribuons à un programme proposant aux personnes concernées par le cancer, en emploi ou en reconversion, un parcours d'ateliers pour se ressourcer, s'informer et préparer leur retour au travail.

Un programme pour les personnes concernées par le diabète est mis en place, en collaboration avec le Dr Alessandro MITTIGA.

Nous créons un poste de direction et d'infirmier coordinateur.

Le travail autour du second projet associatif et le lancement du plan d'actions occupent une bonne partie de l'année.

LE PLAISIR

SE RAMASSE

la joie se cueille

ET LE BONHEUR

se cultive

Bouddha

NOTRE FONDEMENT

Pour définir les concepts mobilisés ci-dessous, nous nous sommes appuyés sur le glossaire en promotion de la santé¹, qui fournit des repères internationaux pour comprendre la santé et la promotion de la santé.

L'Association Les Petites Herbes s'inscrit dans une dynamique mondiale de promotion de la santé, comprise non seulement comme l'absence de maladie, mais comme une véritable capacité d'adaptation². Selon la définition de Canguilhem (1992, citée par La Rosa, 1998)³, « la santé est une capacité d'adaptation pour faire face physiquement, émotionnellement, mentalement et socialement à son environnement et à ses variations ». Dans cette perspective, la santé représente à la fois une adaptation actuelle, à la situation présente et une adaptation potentielle, mobilisable dans des contextes futurs.

En 1986, la Charte d'Ottawa⁴ a renforcé cette vision en présentant la promotion de la santé comme un processus dynamique visant à donner à chacun les moyens et le pouvoir d'agir sur sa propre santé et de l'améliorer. Néanmoins, au-delà d'améliorer la santé de la population, la promotion de la santé vise la réduction des inégalités sociales et territoriales de santé, c'est-à-dire à amoindrir les écarts de santé entre les sous-groupes qui la composent (Ridde, 2007)⁵. Elle s'appuie donc sur des valeurs d'équité et de justice sociale.

Nous considérons que la santé globale ne peut être pleinement comprise sans reconnaître que l'accompagnement social et le mieux-être sont des composantes essentielles. Le soutien social, le lien communautaire et l'épanouissement personnel jouent un rôle fondamental dans la prévention, la gestion et l'amélioration de la santé.

C'est pourquoi notre projet repose sur cette approche intégrée : permettre à chaque personne de devenir actrice de sa santé, en prenant conscience de ses ressources personnelles, tout en cultivant des liens sociaux forts et un environnement propice au mieux-être.

« Les Petites Herbes font fleurir le lien social, cultivent la solidarité pour changer le regard sur les personnes en situation de fragilité. »

¹ Barbay C, De Oliveira S, Ferial E, Glossaire en promotion de la santé. Laxou : Promotion Santé Grand Est ; 2024. 52 p.

² Organisation mondiale de la Santé. (1946). Préambule à la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé. Conférence internationale sur la Santé, New York, 19 juin -22 juillet 1946 (signée le 22 juillet 1946 et entrée en vigueur le 7 avril 1948).

³ La Rosa, E. (1998). Chapitre premier - La santé et ses déterminants. Dans : E. La Rosa, Santé, précarité et exclusion (pp. 7-49). Presses Universitaires de France.

⁴ Organisation mondiale de la Santé. (1986). Promotion de la santé : Charte d'Ottawa. Organisation mondiale de la Santé. Bureau régional de l'Europe.

⁵ Ridde, V. (2007). Réduire les inégalités sociales de santé : santé publique, santé communautaire ou promotion de la santé ? Promotion & Education, 14(2), 111-114.

NOS VALEURS

Humanité : Les Petites Herbes croient profondément en l'humain et en sa capacité à évoluer. En donnant de soi, un climat de confiance se construit, dans la collaboration. Cette valeur guide chaque prise de soins.

Respect : Les Petites Herbes proposent une ouverture et un accueil de la différence, sans jugement et sans discrimination. La volonté de ne rien imposer est primordiale.

Authenticité : L'accueil et l'accompagnement sont guidés par l'altruisme et la simplicité. Une écoute empathique, dans un lieu bienveillant, c'est la promesse des Petites Herbes.

Professionalisme : Les professionnels garantissent des soins adaptés et de qualité pour chaque besoin et chaque profil. Ils actualisent régulièrement leurs connaissances et pratiques pour répondre aux évolutions des besoins.

Au fil des ateliers, des mots sincères émergent. Ils traduisent ce que nous cherchons à offrir : un espace de partage, bienveillant et professionnel. Ces témoignages nous aident à affirmer les valeurs qui nous portent.

Photo 3 Atelier d'expression écrite et orale © Zoé Millerot

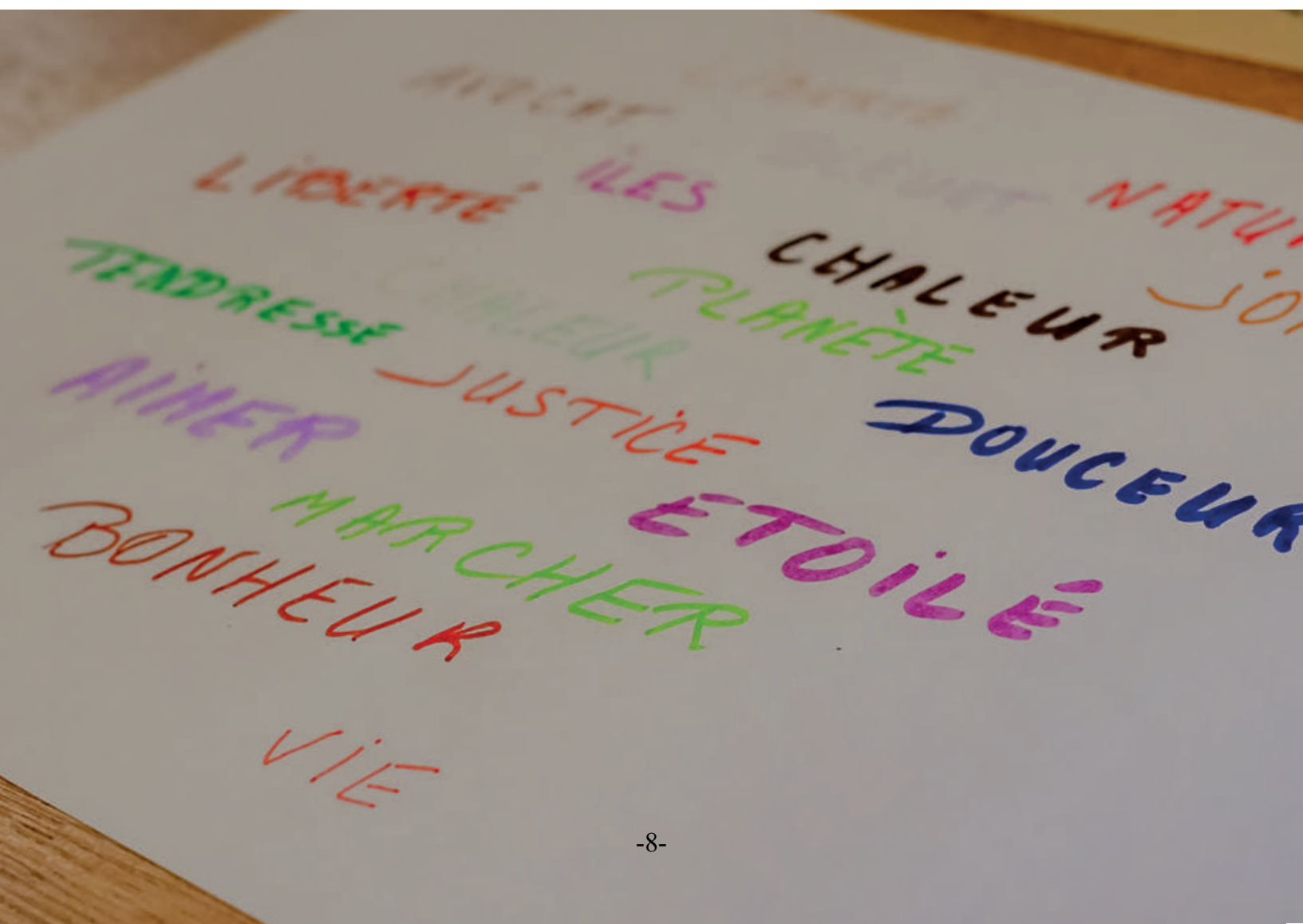




Photo 4 Temps d'accueil d'une journée © Zoé Millerot

« Nos deux intervenantes, un duo choc, plein de professionnalisme, nous faisant découvrir la cyanotypie, enfin, ce n'est peut-être pas tout à fait ça ? Il faut être un peu apprenti chimiste pour maîtriser cette technique, mais elles ont su entrelacer intelligemment l'artistique et les mots ! Et quand les deux se mêlent, on alterne entre création et lecture, expression du ressenti, intonation de la diction... Une magnifique journée, pleine de surprises et de découvertes, qui fait ressortir notre âme d'enfant ! Et toujours beaucoup de partage, avec la bienveillance des Petites Herbes, pour celles qui n'étaient pas au mieux. Et la satisfaction de repartir avec nos œuvres ! Merci pour cette bulle de bonheur. » **Muriel, bénéficiaire**

« J'apprécie beaucoup que vous continuiez à assurer les ateliers pendant les vacances. Pour les personnes ne partant pas en vacances et n'ayant pas de jeunes enfants, le contact est préservé. Encore merci, Les Petites Herbes. » **Claudette, bénéficiaire**

« Confrontée à des soucis de santé et à des douleurs chroniques, je risquais de m'enfermer et de m'isoler. J'ai rejoint l'association en 2024 en commençant par la journée « Santé Vous Libre », adaptée à une mobilité très limitée, ce qui m'a permis de tenter de passer au-delà des douleurs physiques persistantes. Puis, j'ai bénéficié de la journée « Bouger se ressourcer », j'ai pu rebouger progressivement, et au bout d'une année, mon état s'est amélioré.

Aux Petites Herbes, on peut venir en canne, en déambulateur, à tout âge, je m'y sens en sécurité et l'association trouve toujours des solutions pour nous inciter à sortir de chez nous. Grâce à elle, je peux continuer à « être » et à « vivre ». Ici, la vie redevient possible, on peut vivre et être accepté tel que l'on est, sans jugement. L'espace d'accueil des Petites Herbes complète mes accompagnements médicaux en proposant un lieu où l'on peut apprendre à vivre avec. » **Cécile, bénéficiaire.**

NOS MISSIONS

Notre association s'appuie sur trois missions fondamentales : accueillir, accompagner et prévenir, pour soutenir les personnes en situation de fragilité, qu'elle soit physique, sociale ou personnelle. Chacune de ces missions est au cœur de notre action et guide nos interventions auprès des bénéficiaires.

1. ACCUEILLIR

Selon Promotion Santé Grand Est⁶ : « ***Il s'agit de recevoir de façon inconditionnelle, gratuite et immédiate les personnes usagères selon le principe de libre adhésion/choix (sans contrainte) (Wicht, 2013), et garantir un espace et un temps d'écoute confidentiel leur permettant d'exprimer leurs besoins, leur souffrance ou leurs difficultés (Canler, 2013). Cela permet une évaluation globale de la situation et de cibler les attentes et besoins des personnes usagères (Bellucci, 2012 ; Brassat, 2002) »***

Accueillir va bien au-delà d'un simple accueil physique : c'est créer un environnement chaleureux et bienveillant où chacun est écouté et respecté.

- **Pré-accueil** : nous organisons un premier entretien téléphonique, des échanges et une réservation avant l'accueil. Ce travail en amont permet de recueillir les besoins de la personne, d'assurer un suivi personnalisé et d'effectuer les transmissions nécessaires aux professionnels intervenants. Même les personnes ne participant pas encore aux ateliers bénéficient de cette attention, ce qui nous permet de mieux les accueillir le jour J.

- **Accueil sur site** : chaque journée commence par un temps d'accueil d'environ 30 minutes, aussi important que l'activité elle-même. Nous prenons le temps de partager un café, d'écouter les émotions et l'état d'esprit de chacun, de favoriser les échanges entre bénéficiaires et de créer un climat convivial. Ce temps permet de tisser des liens sociaux et de sonder les humeurs pour mieux accompagner chacun.

- **Orientation et écoute** : recueillir les besoins des bénéficiaires pour les orienter vers les partenaires adaptés, détecter les situations à risque et assurer un suivi individualisé.

⁶ Barbay C, De Oliveira S, Feriel E, Glossaire en promotion de la santé. Laxou : Promotion Santé Grand Est ; 2024. 52 p.

Photo 5 Temps d'accueil avant l'atelier d'aquagym © Zoé Millerot





Photo 7 Socio-esthétique © Zoé Millerot

2. ACCOMPAGNER

Selon Promotion Santé Grand Est⁷ : « **L'accompagnement est défini comme le fait de « se joindre à quelqu'un (dimension relationnelle), pour aller où il va (dimension temporelle et opérationnelle), en même temps que lui : à son rythme, à sa mesure, à sa portée » (Paul, 2009a, p.95).** »

Accompagner signifie soutenir les bénéficiaires dans leur quotidien et dans les moments plus délicats de la vie :

- **Offrir un soutien** dans les moments difficiles de la vie.
- **Maintenir un lien social** et favoriser la participation aux activités et ateliers qui contribuent au mieux-être physique, mental et culturel.
- **Développer les compétences psycho-sociales (CPS)** de chacun à travers nos ateliers et programmes, c'est-à-dire l'ensemble des capacités cognitives, émotionnelles et sociales qui favorisent l'autonomie, le pouvoir d'agir, le mieux-être psychique et des interactions constructives (Santé publique France, 2022).
- **Construire et sélectionner les programmes** et interventions avec des professionnels qualifiés et formés pour travailler avec des publics vulnérables, afin de garantir la qualité et la pertinence de chaque activité.
- **Encourager la découverte** de nouvelles pratiques et expériences, permettant à chacun de s'approprier ce qui lui fait du bien et favorise son épanouissement.

⁷ Barbay C, De Oliveira S, Ferial E, Glossaire en promotion de la santé. Laxou : Promotion Santé Grand Est ; 2024. 52 p.

3. PRÉVENIR

Selon Promotion Santé Grand Est⁸ : « *L'éducation pour la santé doit permettre de placer les personnes en situation de comprendre ce qui influence leurs comportements, de gérer des motivations contradictoires, de développer leurs capacités d'écoute, de réflexion et d'analyse, et de faire les choix qu'ils jugeront bons pour eux-mêmes ou pour la collectivité* » (Pommier & Ferron, 2013). »

La prévention est au cœur de notre action pour améliorer la qualité de vie des bénéficiaires et prévenir l'isolement ou les difficultés :

- **Prévenir les risques** liés à la santé, au mieux-être et à l'autonomie de chacun
- **Organiser des actions** de prévention et de sensibilisation, en lien avec nos partenaires sociaux, médico-sociaux et professionnels de santé (ex. forums, prévention du cancer du sein, soutien aux aidants).
- **Dépister les situations** à risque grâce aux entretiens personnalisés et orienter les bénéficiaires vers les professionnels adaptés.
- **Transmettre les informations** pertinentes aux partenaires internes et externes pour assurer un suivi interprofessionnel cohérent et efficace.
- **Donner aux bénéficiaires** les outils et les informations nécessaires à l'amélioration de leur situation, en respectant leur libre choix et leur autonomie. Au cœur de ses missions, l'association encourage chacun à prendre soin de soi et à devenir acteur de sa santé et de son mieux-être.

⁸ Barbay C, De Oliveira S, Feriel E, Glossaire en promotion de la santé. Laxou : Promotion Santé Grand Est ; 2024. 52 p.

Photo 6 Activité d'aquagym © Zoé Millerot



METHODOLOGIE DE CONCEPTION & OBJECTIFS GLOBAUX

PROCESSUS D'ÉLABORATION

Introduction

Le projet associatif des Petites Herbes a été construit de manière progressive et collaborative, avec l'implication de l'ensemble des parties prenantes et l'appui de Promotion Santé Grand Est (PSGE), à travers différents temps d'échanges et de rencontres.

L'écriture du projet ci-contre a suivi la méthodologie IMRAD (Introduction, Méthodes, Résultats, Discussion) afin d'organiser de manière claire et structurée l'ensemble du processus et de faciliter le suivi et l'évaluation des actions.

Le processus a débuté en octobre 2024 par des discussions sur l'évolution des activités en oncologie vers Troyes. En novembre 2024, la réflexion a été élargie à l'ensemble du projet associatif afin d'envisager une évolution globale.

Méthodes

Le projet associatif a été élaboré en s'appuyant sur les travaux menés dans le cadre du Projet Régional de Santé (PRS)⁹ et du Contrat Local de Santé du Pays d'Othe (CLS)¹⁰. Il intègre également le diagnostic propre aux Petites Herbes, réalisé à partir d'un questionnaire adressé aux bénéficiaires, bénévoles et partenaires, ayant recueilli 43 réponses. Ce travail a été complété par plusieurs entretiens avec des professionnels (infirmières coordinatrices, coordinatrice en gérontologie, intervenante en activité physique adaptée, etc.) et par des temps d'échange avec les bénévoles.

Entre novembre 2024 et février 2025, un état des lieux par pôle d'activités a été réalisé. Il portait sur :

- La population et les territoires ciblés,
- Les besoins repérés et les réponses existantes, tant au sein des Petites Herbes que dans d'autres structures ou dispositifs.

À partir de cet état des lieux, l'équipe a pu déterminer les priorités pour les années à venir, en s'appuyant sur plusieurs critères :

- Le niveau d'importance et d'urgence,
- La capacité humaine et organisationnelle de l'association,
- Les financements disponibles ou envisageables,
- L'existence ou non de solutions déjà mises en place sur le territoire.

⁹ Projet Régional de Santé Grand Est 2018-2028. Révision en juillet 2025.

¹⁰ Diagnostic Local de Santé. Contrat Local de Santé de la communauté de communes du Pays d'Othe. Septembre 2024.

Ces priorisations ont permis de définir les différents niveaux d'objectifs du projet : général, stratégiques et spécifiques selon la base du guide STARS-FIR¹¹ . Une réunion rassemblant l'ensemble des parties prenantes a ensuite permis de préciser les actions concrètes répondant à ces objectifs.

L'été 2025 a été consacré à la rédaction du plan d'action, à la définition du calendrier de mise en œuvre et du dispositif de suivi.

Résultats

L'hiver 2025 a marqué la finalisation du projet associatif. À partir des travaux précédemment menés (diagnostics, entretiens, état des lieux et définition des priorités), un plan d'action détaillé a été élaboré. Ce plan inclut un calendrier de mise en œuvre et des indicateurs spécifiques permettant d'évaluer la réussite des actions et de suivre leur impact auprès des bénéficiaires et des territoires ciblés.

Discussion

La méthodologie employée a permis de structurer le projet de manière progressive et participative, en s'appuyant sur des données concrètes et sur la concertation de l'ensemble des acteurs. La formalisation des priorités, des objectifs et des indicateurs d'évaluation assure un suivi clair et facilite l'évolution future du projet.

¹¹ Bonin M, Filpo-Gaufroy M, De Oliveira S, Christophe E, STARS-FIR : un guide pour la qualité de mon projet. Laxou : Promotion Santé Grand Est ; 2025. 20 p

Photo 7 Randonnée annuelle de l'Association © Antoine Guyon



OBJECTIF GENERAL

D'ici 2030, notre objectif est de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes adultes en situation de fragilité, qu'elle soit liée à la santé, à la vie personnelle ou à la situation sociale sur le territoire de l'Aube.

La population prioritairement ciblée reste le public adulte, même si l'association peut accueillir ponctuellement des enfants et adolescents concernés par une fragilité, en lien avec d'autres structures partenaires.

Selon l'OMS, la qualité de vie correspond à « la perception qu'a un individu de sa place dans l'existence, dans le contexte de la culture et du système de valeurs dans lequel il vit, et en relation avec ses objectifs, ses attentes, ses normes et ses inquiétudes. » Dans ce cadre, nous considérons les fragilités suivantes :

- **Une fragilité liée à la santé** se traduit par une altération du bien-être physique, mental ou social, au sens défini par l'OMS : la santé ne se réduit pas à l'absence de maladie ou d'infirmité.
- **Une fragilité liée à la vie personnelle** peut toucher chacun de nous à différents moments de notre parcours. Elle peut résulter d'événements imprévisibles, de difficultés relationnelles, familiales, financières ou encore de changements soudains.
- **Une fragilité sociale** se traduit par la situation de personnes ou de groupes qui vivent dans des conditions de vulnérabilité, d'instabilité ou de précarité.

Les coordinatrices de chaque parcours, en lien étroit avec l'infirmière coordinatrice, procèdent à une évaluation systématique de la situation et des fragilités de chaque personne souhaitant être accueillie. Cet entretien permet de déterminer si un accompagnement au sein de l'association est possible et adapté à ses besoins. L'évaluation est réactualisée dès que la situation de la personne évolue ou dès que cela apparaît nécessaire, afin d'assurer une continuité de parcours et un suivi ajusté. Lorsque l'accueil sur la journée ne peut être envisagé, la coordinatrice référente et l'infirmière orientent la personne vers les partenaires ou dispositifs les plus à même de répondre à sa situation et à ses besoins spécifiques.

L'association a été initialement implantée en milieu rural, dans le Pays d'Othe, à la suite du constat, inscrit dans le diagnostic du Contrat Local de Santé du Pays d'Othe, d'une mortalité plus élevée que dans le reste du département (12,3 % dans le Pays d'Othe contre 10,2 % pour l'Aube entre 2014 et 2020), ainsi que d'une proportion importante de la population bénéficiant d'une exonération au titre d'une Affection de Longue Durée (ALD) et d'une prévalence accrue du diabète sur le territoire. L'association rayonne aujourd'hui sur l'ensemble du territoire aubois, au-delà du Pays d'Othe, ce qui lui permet de toucher des personnes résidentes ou se déplaçant dans le département. Les Petites Herbes accueillent également des habitants des départements limitrophes, notamment de l'Yonne.

Ainsi, par ces actions, l'association contribue à la réduction des inégalités sociales et territoriales de santé, en portant une attention particulière aux populations les plus vulnérables.

OBJECTIFS CIBLES ET JUSTIFICATION

OBJECTIFS STRATEGIQUES



RENFORCER

- L'offre d'accompagnement
- Le développement de lien social
- L'autonomie et le développement de comportements protecteurs
- L'estime de soi et la confiance en soi

1. RENFORCER L'OFFRE D'ACCOMPAGNEMENT

L'association souhaite renforcer son offre d'accompagnement proposée aux bénéficiaires.

Le diagnostic fait par les Petites Herbes montre que nous recevons de nombreuses sollicitations pour des besoins auxquels nous ne pouvons pas répondre, faute d'espace dédié et de dispositifs adaptés à une diversité de situations. Ces constats montrent qu'il est nécessaire pour l'association de s'adapter et de se développer afin de mieux répondre à ces besoins multiples.

L'association propose déjà une offre diversifiée incluant des soins de support, de l'éducation pour la santé, de l'éducation thérapeutique du patient (ETP), du soutien psychosocial, ainsi que différents programmes adaptés. L'association est la seule à proposer un programme d'ETP pour les personnes concernées par un cancer sur le département de l'Aube, visant plus spécifiquement le développement des compétences d'adaptation nécessaires pour vivre avec la maladie, les compétences d'autosoin étant le plus souvent travaillées directement à l'hôpital.

2. RENFORCER LE DÉVELOPPEMENT DE LIEN SOCIAL

On retient l'objectif de renforcer le développement du lien social parce que l'isolement touche de nombreuses personnes, notamment les personnes âgées et celles en situation de précarité, en raison de la mobilité limitée, de difficultés financières... L'isolement constitue un facteur de fragilité important, affectant la santé physique et mentale et limitant l'accès à des ressources et soutiens essentiels. Selon la Fondation de France, en 2024, 12% des Français de plus de 15 ans se trouvent en situation d'isolement relationnel, c'est-à-dire qu'ils n'ont aucun ou très peu de contacts physiques avec d'autres personnes¹².

Ces constats montrent qu'il est nécessaire de renforcer nos actions en matière de lien social, en adaptant et en développant nos dispositifs existants pour toucher davantage de personnes et réduire l'isolement.

¹² « En 2024, 12% de Français se trouvent en situation d'isolement relationnel ». 21 janvier 2025. Fondation de France.

Pour répondre à ces besoins, l'association mets déjà en place des ateliers collectifs, qui favorisent l'échange, le partage d'expérience et le soutien mutuel. L'association poursuit le développement de lien social chez ses bénéficiaires pour les aider à sortir de l'isolement (organisation de covoiturage, visites à domicile, moments de convivialité...).

3. RENFORCER L'AUTONOMIE ET LE DÉVELOPPEMENT DE COMPORTEMENTS PROTECTEURS

On retient l'objectif de renforcer l'autonomie et le développement de comportements protecteurs parce que le diagnostic du CLS du Pays d'Othe montre que la prise en charge des personnes intervient souvent trop tard. Le manque de repérage précoce et d'actions de prévention, notamment dans les villages isolés, entraîne une perte d'autonomie évitable. En donnant aux habitants les moyens de mieux connaître leur santé, de repérer les signes de fragilité et d'adopter des comportements favorables à leur mieux-être, cet objectif répond à un besoin local réel et s'inscrit dans la priorité du PRS visant à préserver l'autonomie à tous les âges de la vie.

L'association accompagne déjà les personnes fragilisées en leur permettant d'adopter des comportements favorables à la santé, en particulier en matière d'activité physique et d'hygiène de vie, tout en contribuant à la prévention et à la préservation de l'autonomie des bénéficiaires. Elle déploie également des actions d'éducation pour la santé pour sensibiliser et informer sur les comportements protecteurs et le mieux-être. Deux axes sont travaillés de manière prioritaire :

- **L'alimentation**, grâce à des conseils personnalisés et des ateliers pratiques, pour donner aux bénéficiaires des repères concrets et adaptés.
- **L'activité physique adaptée**, pensée pour s'ajuster aux capacités et besoins de chacun, afin de maintenir la mobilité, renforcer la condition physique et favoriser le mieux-être global.

Photo 8 Atelier d'expression écrite et orale © Zoé Millerot



4. RENFORCER L'ESTIME DE SOI ET LA CONFIANCE EN SOI CHEZ CES PUBLICS

On retient l'objectif de renforcer l'estime de soi et la confiance en soi, en s'appuyant sur le diagnostic réalisé par les Petites Herbes, qui montre que les personnes accompagnées sont souvent en situation de fragilité, qu'elle soit liée à la santé, à la vie personnelle ou à la situation sociale. Ce diagnostic met en évidence que cette fragilité se traduit fréquemment par une estime de soi affaiblie et une confiance en soi diminuée, ce qui peut limiter leur autonomie et leur capacité à prendre des décisions ou à s'investir dans des projets. Selon Saint Paul (1999)¹³, l'estime de soi et la confiance en soi constituent les fondements de notre équilibre personnel et social, soulignant ainsi l'importance de cet objectif pour le mieux-être global des bénéficiaires.

Pour répondre à ces besoins identifiés, l'association met en œuvre des actions concrètes visant à renforcer la confiance et l'estime de soi. Les Petites Herbes travaillent déjà à redonner confiance aux personnes en les aidant à se réapproprier leur corps et leurs ressources personnelles. Des ateliers d'expression corporelle et artistique, des séances de relaxation ou de médiation, ainsi que d'autres activités créatives permettent aux bénéficiaires de cultiver le plaisir, la détente et le sentiment d'accomplissement favorisant le mieux-être et la confiance en soi.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

1. RENDRE NOTRE OFFRE PLUS ACCESSIBLE AU PLUS GRAND NOMBRE

Cet objectif part du constat des Petites Herbes : la maison n'est pas adaptée à toutes les formes de fragilité. L'implantation en zone rurale et éloignée limite l'accès de certaines personnes aux ateliers, en raison de la distance et de l'itinéraire à parcourir. De plus, les personnes fragilisées à domicile et présentant des difficultés de mobilité ne peuvent participer aux activités que si des solutions de covoiturage ou de transport sont mises en place.

Cet objectif s'inscrit également dans une des priorités 3 du Projet Régional de Santé (PRS) en souhaitant une offre de soins adaptée et accessible. Le PRS souligne également la nécessité de développer des ateliers d'activités physiques adaptées dans le parcours de vie des personnes accompagnées et de renforcer la lisibilité des ateliers de prévention auprès des publics fragiles.

L'association veille déjà à l'accessibilité de ses actions selon plusieurs dimensions : financière, physique, géographique et socioculturelle. Tous les ateliers proposés sont adaptés aux besoins et aux fragilités des participants, tout en répondant à la demande réelle des publics fragiles et en soutenant la prévention de la perte d'autonomie. Elle souhaite être la plus inclusive possible et se montrera encore plus vigilante, en refaisant régulièrement le point sur les obstacles et les besoins des publics.

¹³ « Estime de soi, confiance en soi : les fondements de notre équilibre personnel et social » (de Saint Paul, J. (1999). Estime de soi, confiance en soi : les fondements de notre équilibre personnel et social. InterEditions.)

2. MIEUX FAIRE CONNAÎTRE NOTRE OFFRE, EN LA RENDANT PLUS CLAIRE ET VISIBLE

Le diagnostic réalisé par les Petites Herbes montre que les bénéficiaires, partenaires et intervenants ne sont pas toujours pleinement informés de l'ensemble des services proposés par l'association. Lors de nos questionnaires, plusieurs répondants ont exprimé le souhait de recevoir davantage d'informations et d'avoir plus d'échanges avec l'association.

Cet objectif est également en cohérence avec le Schéma départemental de l'autonomie 2025-2029, qui préconise de renforcer la lisibilité et la visibilité des dispositifs existants. Pour y répondre, il est essentiel que l'association améliore la communication sur ses actions, afin de faciliter le repérage et l'orientation des publics et partenaires vers les services adaptés.

L'objectif de cette action est donc de mieux faire connaître notre offre, en la rendant plus claire et visible, aussi bien en interne qu'en externe.

3. DÉVELOPPER NOS PARTENARIATS AVEC D'AUTRES ACTEURS DU TERRITOIRE

L'association identifie un besoin important d'interconnaissance avec les partenaires locaux afin de pouvoir orienter au mieux les personnes accompagnées. Ce besoin a également été souligné dans le diagnostic du CLS, où professionnels, bénévoles et élus du territoire ont majoritairement exprimé un manque de communication et de connaissance mutuelle entre acteurs.

Développer nos partenariats permet de répondre à cet enjeu, en facilitant une orientation réciproque entre l'association et ses partenaires. Ce travail en réseau contribue à garantir que chaque bénéficiaire accède à l'offre la plus adaptée à ses besoins, qu'il s'agisse des activités et programmes proposés par notre association ou des services spécifiques et complémentaires proposés par les partenaires.

Par ailleurs, cette démarche contribue à renforcer la coordination des parcours, assurant un accompagnement cohérent, continu et global, et favorisant ainsi la qualité et l'efficacité de l'accompagnement des personnes fragilisées sur le territoire.

4. ENCOURAGER LA PARTICIPATION DES BÉNÉVOLES ET DES BÉNÉFICIAIRES

Cet objectif s'inscrit dans un des objectifs du Projet Régional de Santé (PRS), qui vise le soutien au renforcement de la participation au sein des organisations, en particulier en promouvant la participation active des personnes accompagnées grâce à des informations accessibles et à leur implication dans la vie des établissements.

Au-delà de cette orientation régionale, notre association s'attache à permettre à chaque bénévole et bénéficiaire de partager son avis sur les actions et le fonctionnement de l'association. Nous souhaitons encourager les bénévoles et les bénéficiaires à donner leur avis sur les actions existantes et à participer à des groupes de réflexion. Cette démarche permet de valoriser l'engagement de chacun, de favoriser la co-construction des activités et d'adapter notre offre aux besoins réels des bénéficiaires.

5. IMPLIQUER DAVANTAGE LES AIDANTS

Le diagnostic du CLS du Pays d’Othe met en évidence un manque d’offre de répit pour les aidants, notamment ceux accompagnant des personnes atteintes de maladies neuro-dégénératives, et souligne le besoin d’accompagnement individuel et collectif pour les aidants et les aidés.

Le diagnostic interne des Petites Herbes confirme ces besoins, avec des sollicitations régulières de bénéficiaires et de professionnels pour des séjours répit et des journées spécifiques, permettant aux aidants de bénéficier de moments de pause et de soutien.

À l’échelle du département, on estime que près de 28 000 personnes dans l’Aube apportent une aide régulière à un proche, dont 4 000 ont moins de 25 ans et 7 700 sont âgées de 60 ans et plus. Ces chiffres illustrent l’ampleur du besoin d’accompagnement sur le territoire.

Le PRS rappelle que la préservation de l’autonomie des personnes fragilisées passe par la reconnaissance et l’accompagnement des aidants, en tenant compte de leurs besoins différenciés, de la prévention de l’épuisement, du maintien du lien social et du renforcement de leur rôle dans le parcours de soins.

Notre association souhaite répondre à ces enjeux en impliquant davantage les aidants dans le parcours de santé de leurs proches, tout en prenant en compte leur propre fragilité.

6. AMÉLIORER ET STABILISER NOTRE ORGANISATION INTERNE

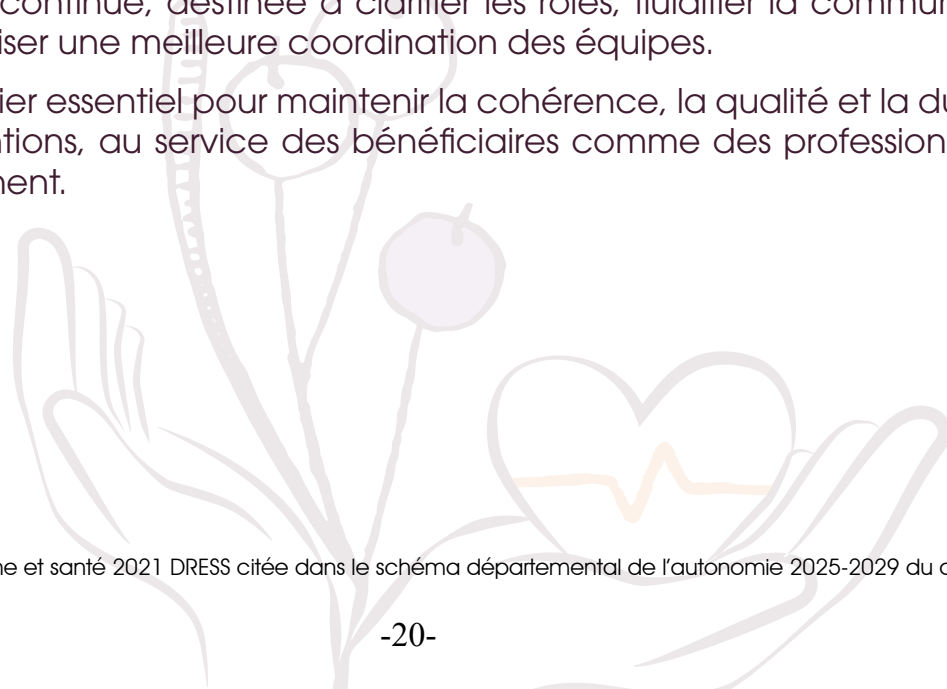
Face à l’augmentation des sollicitations et au développement de nouveaux projets, l’association connaît une évolution naturelle de ses activités et de ses modes de fonctionnement.

Cet objectif vise à accompagner cette croissance en renforçant la structuration interne et en consolidant les bases organisationnelles qui garantissent la qualité de nos actions.

Améliorer et stabiliser notre organisation s’inscrit dans une démarche d’amélioration continue, destinée à clarifier les rôles, fluidifier la communication interne et favoriser une meilleure coordination des équipes.

Il s’agit d’un levier essentiel pour maintenir la cohérence, la qualité et la durabilité de nos interventions, au service des bénéficiaires comme des professionnels qui les accompagnent.

¹⁴ Enquête vie quotidienne et santé 2021 DRESS citée dans le schéma départemental de l’autonomie 2025-2029 du département de l’Aube.



7. MAINTENIR NOTRE PROFESSIONNALISME ET NOTRE APPROCHE HUMAINE

Le professionnalisme et l'approche humaine sont au cœur de l'identité des Petites Herbes. L'association accueille chaque bénéficiaire « comme à la maison », dans un cadre chaleureux et bienveillant, tout en garantissant un accompagnement assuré par des professionnels qualifiés et des bénévoles formés.

Le diagnostic interne a confirmé l'importance de préserver ces valeurs : professionnalisme, bienveillance, non-jugement, empathie et écoute, mais aussi convivialité, partage, lien social et petits groupes. Ces témoignages traduisent un attachement profond à ce que beaucoup appellent « l'esprit Petites Herbes » : une ambiance unique où la compétence professionnelle se met au service du lien humain.

Maintenir cet équilibre est essentiel pour poursuivre un accompagnement de qualité, fidèle à nos valeurs fondatrices et aux attentes des personnes que nous accompagnons.

Photo 9 Temps d'accueil d'une journée © Zoé Millerot



8. RENFORCER LES CONNAISSANCES ET LES COMPÉTENCES UTILES AUX PERSONNES FRAGILISÉES

Le choix de cet objectif s'inscrit dans le Projet Régional de Santé (PRS), qui recommande de poursuivre les actions d'éducation pour la santé afin de développer les aptitudes personnelles, les compétences psychosociales et les savoirs expérientiels, et de permettre aux personnes accompagnées d'atteindre un meilleur niveau de connaissance de soi, notamment par l'éducation thérapeutique du patient (ETP).

Notre association vise à aider les bénéficiaires à mieux faire face aux situations du quotidien et à préserver ou renforcer leur autonomie. Pour cela, nous favoriserons l'acquisition de connaissances liées à la santé et au mieux-être, permettant de comprendre :

- Les principes de la prévention,
- Les traitements médicaux,
- Les facteurs de protection et de complication,
- Les comportements favorisant le mieux-être et la qualité de vie

Parallèlement, nous visons le développement de compétences psycho-sociales et d'adaptation, telles que :

- Savoir adapter son alimentation et son activité physique,
- Ecouter son corps,
- Se ressourcer,
- Lâcher prise,
- Recharger ses batteries,
- Réinvestir du plaisir dans la vie quotidienne,
- Se divertir,
- Diversifier ses centres d'intérêt,
- Gérer son stress et ses émotions,
- Maintenir ou renforcer la confiance et l'estime de soi.

Ces compétences contribuent à renforcer l'autonomie globale, la capacité à s'adapter et la qualité de vie des personnes fragilisées, en cohérence avec les priorités du PRS.

Photo 10 Peinture sur poterie © Zoé Millerot



MÉTHODOLOGIE DE MISE EN ŒUVRE ET SUIVI DU PLAN D'ACTION

LES MODALITÉS DE PILOTAGE ET DE SUIVI

La mise en œuvre du projet associatif repose sur l'engagement de l'ensemble des acteurs des Petites Herbes : membres du conseil d'administration, salariés, professionnels, bénévoles, bénéficiaires et partenaires.

Un comité de pilotage (COFIL), constitué de la direction, de membres du conseil d'administration et de représentants des bénévoles, bénéficiaires et partenaires, sera chargé du suivi global du projet.

Parallèlement, des groupes de travail spécifiques seront créés pour chaque action, en fonction des parties prenantes souhaitant s'investir. Cette organisation permet de répartir clairement les responsabilités tout en favorisant la participation de tous.

Le suivi des actions s'appuiera sur des outils adaptés : tableaux de suivi partagés, logiciels de gestion de projet, messagerie interne et réunions régulières. Ces outils permettront de garantir la traçabilité des actions, la communication fluide et la coordination entre les équipes.

Chaque action sera développée avec une approche collaborative, valorisant la diversité des acteurs et leurs expertises. Les réunions et les échanges au sein des groupes de travail permettront d'examiner chaque sujet en profondeur, de recueillir les avis de tous et d'ajuster les actions selon les besoins et retours des participants.

Cette méthodologie assure un équilibre entre organisation structurée et participation active, garantissant la qualité, la cohérence et la pertinence des actions mises en œuvre dans le projet associatif.

PLAN D'ACTION ET SUIVI

En lien avec l'ensemble des acteurs, un plan d'actions a été défini pour les prochaines années, avec des indicateurs permettant d'évaluer la réussite de chaque action. Ce plan sera révisé et évalué chaque année, afin de l'adapter aux nouveaux besoins et aux priorités identifiées. Certaines actions ont déjà été définies pour les prochaines années, en cohérence avec les objectifs précédemment justifiés.

- Dans les prochaines années, l'association souhaite renforcer son offre de séjours de répit, permettant aux bénéficiaires, seuls ou accompagnés (famille, aidants...), de se ressourcer et de faire une pause dans leur parcours de soins. Ces séjours, proposés par des professionnels selon les besoins repérés, s'intègrent pleinement dans le parcours d'accompagnement des bénéficiaires.

- Dès 2026, l'association souhaite impulser un programme sur le « Bien-vieillir » porté par la CNSA¹⁵ qui porte sur l'activité physique adaptée, l'alimentation et le lien social destiné aux personnes de 60 ans et plus résidant à domicile.
- Dès 2026, l'association souhaite proposer une journée spécifique pour les aidants concernés par la maladie cancéreuse d'un proche.
- Progressivement, l'association souhaite améliorer ses outils de communication afin d'assurer une communication plus fluide, tant en interne qu'en externe, avec notamment la création d'une fiche de liaison mensuelle et d'une lettre d'information trimestrielle.
- Progressivement, l'association souhaite améliorer ses outils de suivi et de gestion administrative, en mettant en place des tableaux croisés dynamiques et en utilisant un logiciel adapté.
- Dès 2026, les bénévoles et les bénéficiaires seront intégrés aux groupes de travail des différentes actions du projet associatif.
- Dès 2026, les bénévoles seront consultés plus régulièrement, grâce à la mise en place de réunions trimestrielles et de rencontres plus fréquentes entre tous les membres.
- Dans les prochaines années, l'association souhaite organiser un plus grand nombre de journées d'accompagnement spécifiques pour les aidants. Leur participation à d'autres programmes d'accompagnement contribuera également à un mieux-être. Cette approche vise à offrir davantage de soutien, de ressources et de temps d'échange pour accompagner les aidants.

Ce plan d'actions présente les principales mesures prévues pour les prochaines années afin d'atteindre nos objectifs associatifs. Il constitue une base de travail évolutive, qui sera révisée et adaptée chaque année en fonction des besoins identifiés, des retours des participants et des priorités émergentes. Les actions présentées ne sont pas exhaustives et pourront être complétées au fil du projet.

¹⁵ Appel à manifestation d'intérêt (AMI) 2025-2026, Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA)

Photo 11 Réveil musculaire © Zoé Millerot



REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier sincèrement Promotion Santé Grand Est pour son accompagnement essentiel dans l'écriture de ce projet associatif.

Nous remercions également nos coordinatrices de parcours, qui œuvrent chaque jour auprès de nos bénéficiaires. Leur connaissance fine des besoins de chacun et leur implication dans la réalisation du diagnostic sont précieuses. Cette force de propositions nous permet d'engager nos actions pour les prochaines années.

Nous adressons nos remerciements à l'ensemble de l'équipe salariée, dont les contributions dans les domaines administratif, communication et direction ont permis de mener ce projet à bien.

Nous remercions chaleureusement la photographe et art-thérapeute, qui a réalisé la grande majorité des photographies, ainsi que toutes les personnes qui, ponctuellement ou au fil des années, ont contribué par leurs clichés à documenter la vie de l'association et nous les ont transmis afin que nous puissions les valoriser.

Nous remercions nos bénévoles et administrateurs, dont l'engagement et les contributions ont enrichi les réflexions et les pistes d'action issues du diagnostic. Certains d'entre eux étant également bénéficiaires, leur participation a apporté un regard précieux et direct sur les besoins et attentes des personnes accompagnées.

Nous exprimons notre gratitude à l'ensemble de nos bénéficiaires et adhérents, pour leur participation active à l'enquête qui a constitué la base de notre diagnostic.

Merci enfin à nos financeurs, mécènes et partenaires, publics et privés, sans lesquels nous ne pourrions mener nos actions et qui nous permettent de nous projeter afin de poursuivre et renforcer notre engagement.





N'HÉSITÉZ PAS À NOUS CONTACTER

Siège social : 3 rue principale, Vaujurennes 10160 PAISY-COSDON

Lieu du bureau administratif :

Maison de santé, 2 rue Maréchal Foch 10160 AIX-VILLEMAUR-PALIS

Tél : 07.86.40.77.97

Mail : association@lespetitsherbes.fr

Site internet : <https://lespetitsherbes.fr>

Photo 15 Maison de Vaujurennes © Antoine Guyon





LES PETITES HERBES

