



Capitalisation
des expériences
en promotion
de la santé

Fiche de capitalisation

Ateliers collectifs pour comprendre et agir sur la santé mentale

Therra



Résumé

Les « Ateliers collectifs pour comprendre et agir sur la santé mentale » visent à soutenir la santé mentale de publics en situation de vulnérabilité psychosociale en combinant expériences dans et avec la nature et dynamique de groupe. Organisés en petits groupes et ancrés dans les milieux de vie, ces ateliers favorisent la reconnexion à soi, aux autres et à la nature, à travers des activités variées (jardinage, balades conscientes, créations en plein air). L'approche mise en œuvre repose sur une posture bienveillante, un partenariat étroit avec les structures sociales (SIS, CPAS) et une grande adaptabilité aux besoins exprimés. Cette capitalisation tentera d'apporter des éléments de réponse à la question: « Comment favoriser l'engagement durable et la participation active de publics éloignés à des activités organisées en groupe fermé sur plusieurs sessions ? », en mettant en lumière les conditions favorisant la participation de publics éloignés aux ateliers de santé mentale, en soulignant les leviers concrets de mobilisation, d'adhésion et de maintien dans la durée, mais aussi les freins à anticiper pour garantir l'accessibilité, la continuité et l'efficacité de ce type d'intervention.

Carte d'identité de l'intervention

Intervention	Ateliers collectifs pour comprendre et agir sur la santé mentale
Porteur	Therra
Thématique	Santé mentale, compétences psycho-sociales, bien-être, soins verts
Population cible	Personnes en réinsertion socioprofessionnelle, publics en situation de vulnérabilité psychosociale
Dates du projet	Initié en 2023
Milieu d'intervention	Espaces naturels accessibles, jardins communautaires, locaux et espaces verts des partenaires
Région	Région Wallonne (spécifiquement Namur, Huy, Waremme) (en Belgique)
Niveau géographique	Local
Principaux partenaires	Services d'Insertion Sociale (SIS), CPAS, ASBL de réinsertion, travailleurs sociaux, bénéficiaires
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> Soutenir le développement des compétences psychosociales, notamment les compétences relationnelles, afin de réduire l'isolement social et améliorer l'estime de soi. Développer les compétences en gestion du stress et des émotions négatives. Sensibiliser à l'importance du lien au Vivant et développer des connaissances et compétences sur les milieux naturels avoisinant Favoriser l'accès des publics en situation de fragilité psychosociale à des activités de bien-être mental en lien avec la nature.
Stratégies mobilisées	Soins verts, littéracie, approche communautaire, démarche d'aller vers, co-construction, empowerment
Contributeur.trice	<p>Marie-Pierre Binamé</p> <p>Chargée de projet - Therra</p> <p>marie-pierre@therra.be</p> <p>www.therra.be</p>
Accompagnateur.trice	<p>Floriane Loiseau</p> <p>Chercheuse - ESPRist-ULiège</p> <p>floriane.loiseau@uliege.be</p> <p>www.esprist.uliege.be</p>
Méthodologie	Fiche réalisée sur la base d'un entretien de capitalisation conduit en mars 2025, en présentiel avec Marie-Pierre Binamé.

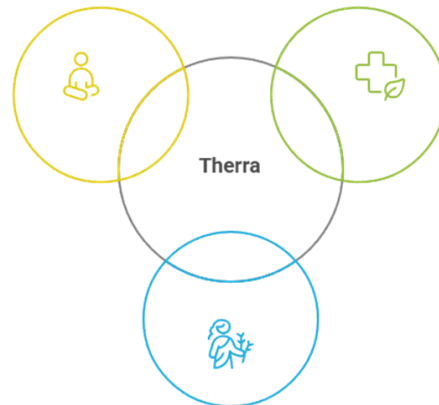
Présentation de l'intervention

Présentation de la structure

Therra est une Association Sans But Lucratif (ASBL) belge qui se consacre à la promotion de la santé physique et mentale grâce aux expériences en nature. Spécialisée dans les soins verts, elle propose des activités en collaboration avec des structures médico-sociales, telles que des ateliers collectifs, des séjours de ressourcement (notamment pour les mères célibataires) et l'aménagement de jardins thérapeutiques. Ces initiatives visent à soutenir des publics fragilisés, notamment les personnes en situation de précarité, d'exil ou confrontées à des troubles psychosociaux. A la suite d'une réorientation de ses activités et missions¹, l'association a adopté le nom de "Therra" en 2024, afin de souligner l'objectif de favoriser le bien-être global par le lien avec l'environnement naturel.

Prévention du Burn-out

Séjours de ressourcement
Animation de team building



Soins Verts

Activités de promotion de la santé physique et mentale en nature

Éveil à l'Environnement

Stages et activités relatives à l'environnement

Therra propose aussi des activités d'éveil à l'environnement et de prévention du burn-out en entreprise. A la croisée des secteurs de la santé et de l'environnement, l'ASBL est reconnue par l'AViQ (Agence pour une Vie de Qualité) en tant qu'opérateur de promotion de la santé (sur les axes alimentation, activité physique et santé mentale) et est agréée par le Département de la Nature et des Forêts comme association de préservation de l'environnement.

Son approche privilégie des activités collectives en lien avec la nature, visant à offrir un cadre sécurisant et stimulant, où l'hortithérapie (entendue comme des pratiques de prévention et promotion de la santé grâce aux expériences dans les jardins et les potagers) et les dynamiques participatives tendent à favoriser l'implication du public et à maximiser les bienfaits à long terme.

Les soins verts regroupent des approches tantôt thérapeutiques, de prévention ou de promotion de la santé, qui s'appuient sur le lien entre l'être humain et la nature pour favoriser le bien-être psychique, émotionnel, physique et social. En mobilisant les bienfaits du vivant à travers des expériences sensorielles, des activités en plein air ou une présence consciente dans un environnement naturel, elle vise à réguler le stress, renforcer l'estime de soi, stimuler les capacités d'adaptation et prévenir les troubles liés à l'isolement ou à la précarité. S'inscrivant dans une perspective holistique, les soins verts agissent sur les dimensions corporelles, sociales et environnementales de la santé, en soutenant à la fois les ressources individuelles et les dynamiques collectives².

¹ L'ASBL portait auparavant le nom de « Le Jardin Animé » et développait principalement des actions en éducation relative à l'environnement. Le changement de nom vers « Therra » marque une nouvelle étape dans l'évolution de la structure, en lien avec l'obtention de l'agrément comme opérateur en promotion de la santé, et reflète une volonté d'intégrer des enjeux de promotion de la santé, d'inclusion sociale et préservation de l'environnement.

² <https://therra.be/2025/06/25/quelles-sont-les-pratiques-de-soins-verts/>

Contexte

Le projet d'ateliers collectifs est né du croisement entre des besoins de terrain et la volonté de renforcer l'accès aux « soins verts » en Wallonie. Les Services d'Insertion Sociale (SIS) et les Centres Publics d'Action Sociale (CPAS) alertaient sur la souffrance des personnes en réinsertion socio-professionnelle, qui cumulent généralement plusieurs fragilités : précarité matérielle, faible estime d'elles-mêmes, anxiété chronique, décrochage des soins ou méfiance envers les services institutionnels. Ces vécus contribuent à une érosion du bien-être global, ainsi qu'à une difficulté persistante à accéder à des dispositifs de santé mentale classiques, souvent perçus comme trop rigides ou stigmatisants. L'environnement territorial a également constitué un facteur déclencheur important. Dans les zones d'intervention de Therra, plusieurs SIS exprimaient le besoin de renforcer leur offre en matière de bien-être psychologique, sans pour autant disposer des ressources humaines ou méthodologiques pour le faire en interne. A ce titre, les SIS rencontrés dans le cadre de ce projet ont été séduit par l'outil « du lien à la nature », décliné de façon variée par Therra ainsi que par l'aspect de promotion de la santé mentale.

La présence d'espaces verts proches mais sous-exploités, ainsi que la méconnaissance du public de leur potentiel ressourçant, ont ouvert une opportunité de reconnecter les individus à leur environnement immédiat tout en renforçant leurs ressources internes.

S'appuyant sur son expertise en santé mentale, écothérapie et travail social, Therra a donc développé une approche intégrée de promotion de la santé mentale, combinant dynamiques collectives, activités en nature et prévention du stress. Proposés sous forme de cycles, les ateliers s'inscrivent dans une programmation annuelle composée de 4 à 12 séances par groupe, en fonction des attentes des partenaires et de la volonté des participants. Chaque cycle s'adresse à un groupe défini et fixe : les mêmes personnes participent à l'ensemble des séances. Chaque structure partenaire (SIS, CPAS, etc.) bénéficie ainsi de sa propre programmation adaptée à son public, ce qui permet à Therra de proposer plusieurs cycles d'ateliers distincts par an. L'obtention de l'agrément comme opérateur en promotion de la santé en 2023 a permis de structurer le projet, avec l'engagement d'une chargée de projet, le renforcement des moyens financiers et la formalisation d'outils tels que des fiches techniques pour la gestion du projet. Dès les premiers ateliers, les retours des participants ont confirmé l'intérêt pour une approche accessible, participative et non stigmatisante. Les activités, organisées en petits groupes de 4 à 10 participants, visent à favoriser la reconnexion à soi et aux autres à travers des pratiques comme les balades, le jardinage ou le land-art. Elles s'appuient sur les espaces verts du territoire, souvent sous-exploités, afin de valoriser leur potentiel pour le bien-être et montrer comment la nature environnante peut devenir une ressource accessible pour la santé. Le projet s'inscrit ainsi dans une démarche territoriale et évolutive, où la nature devient vectrice de résilience, d'inclusion sociale et de redécouverte des ressources intérieures, contribuant à renforcer la santé mentale dans un contexte socialement fragilisé.

Dans le cadre de ces « Ateliers collectifs pour comprendre et agir sur la santé mentale », la question de l'engagement et de la participation des bénéficiaires est centrale. Cette capitalisation tentera d'apporter des éléments de réponse à la question suivante : « Comment favoriser l'engagement durable et la participation active de publics éloignés à des activités organisées en groupe fermé sur plusieurs sessions ? »

Les objectifs

- Soutenir le développement des compétences psychosociales, notamment les compétences relationnelles, afin de réduire l'isolement social et améliorer l'estime de soi.
- Développer les compétences en gestion du stress et des émotions négatives.
- Sensibiliser à l'importance du lien au vivant et développer des connaissances et compétences sur les milieux naturels de proximité. En valorisant leur potentiel pour le bien-être, les ateliers montrent comment la nature environnante peut devenir une ressource accessible et concrète pour prendre soin de sa santé au quotidien.
- Favoriser l'accès des publics en situation de fragilité psychosociale à des activités de bien-être mental en lien avec la nature.

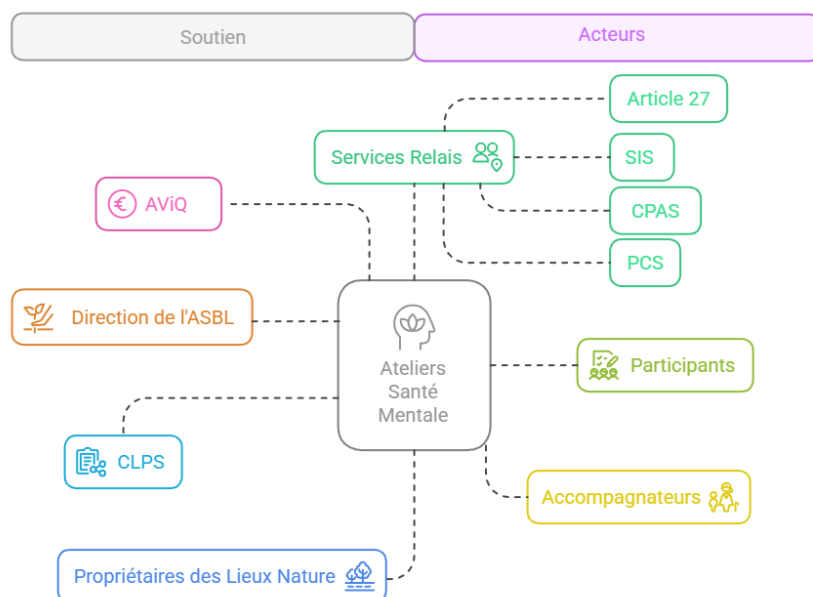
Calendrier



Principaux acteurs et partenaires

Les partenaires jouent un rôle essentiel dans la concrétisation de ces « Ateliers collectifs pour comprendre et agir sur la santé mentale ». Chacun intervient à différents niveaux et offre un soutien spécifique au projet. Outre Therra, voici les principaux acteurs :

- **Les services relais :** Ces services jouent un rôle clé de partenaires relais. Ils recrutent les participants, constituent les groupes et recueillent des informations sur les besoins, les attentes ou les freins liés aux activités proposées. Ces organismes contribuent également au financement des activités, en apportant une participation financière annuelle sous forme de cotisation, couvrant une partie des frais du programme.



- **Les Service d'insertion sociale (SIS) :** Les SIS s'adressent aux personnes âgées de 18 à 65 ans. Ces services luttent contre l'isolement social et favorisent la participation à la vie sociale, économique, politique et culturelle. Pour ce faire, ils proposent une variété d'ateliers touchant notamment à l'expression créative, au développement personnel ou à la confiance en soi. C'est dans ce cadre que s'inscrivent les « Ateliers collectifs visant à comprendre et à agir sur la santé mentale », venant ainsi compléter l'offre de services des SIS.
- **Les Centres Publics d'Action Sociale (CPAS) :** Le CPAS est un organisme communal chargé de garantir le droit à l'aide sociale pour toute personne résidant sur son territoire. Sa mission principale est d'accompagner les citoyens en situation de précarité afin qu'ils puissent mener une vie conforme à la dignité humaine. Chaque commune dispose de son propre CPAS, qui propose une large gamme de services : aide financière, accompagnement social, soutien à l'insertion socio-professionnelle, accès au logement, soins de santé, etc. Dans ce cadre, certains SIS sont d'ailleurs dépendant des CPAS.
- **Plan de Cohésion Sociale (PCS) :** Le PCS est un programme mis en place par les communes pour renforcer la cohésion sociale sur leur territoire. Il vise à lutter contre la pauvreté, l'exclusion sociale et à améliorer l'accès aux droits fondamentaux des citoyens. Construit autour d'actions concrètes (insertion socioprofessionnelle, logement, santé, vivre ensemble, etc.), le PCS mobilise différents acteurs locaux pour développer des projets accessibles et durables, en lien direct avec les besoins exprimés par la population.
- **Article 27 Huy :** ASBL qui œuvre pour rendre la culture accessible à tous, en particulier aux personnes en situation de précarité sociale ou économique. En collaboration avec des partenaires sociaux (CPAS, maisons d'accueil, SIS) et culturels (théâtres, musées, centres culturels), elle permet aux bénéficiaires d'accéder à des activités culturelles variées à un tarif réduit. Elle propose aussi des ateliers créatifs et des sorties collectives pour favoriser l'expression, le lien social et l'inclusion, en s'appuyant sur le droit fondamental à la participation culturelle.

- **Les accompagnateurs** : La participation des accompagnateurs, qui sont des travailleurs sociaux du SIS, n'est pas systématique. Toutefois, il arrive que certains s'impliquent en tant que partenaires dans l'animation. Leur contribution peut prendre différentes formes : apport de savoirs spécifiques lors d'activités (par exemple en maraîchage, en ornithologie, etc.) ou soutien renforcé à l'accompagnement du groupe. Cette implication n'est cependant ni une exigence ni une demande formelle de l'animatrice. Elle dépend de la motivation personnelle de l'accompagnateur, de son intérêt pour le projet et les activités, ainsi que de la qualité des relations interpersonnelles entre l'accompagnateur et l'animatrice. Cette distinction est faite par rapport au SIS en tant qu'institution, car l'engagement varie fortement selon les accompagnateurs.
- **Les participants** : Les participants aux ateliers jouent un rôle actif dans leur déroulement. À chaque session, ils ont l'opportunité de coconstruire le programme de l'atelier suivant les besoins et envies du groupe à un certain moment. Ils sont également encouragés à mobiliser leurs savoirs et compétences pour enrichir les thématiques abordées lors des activités.
- **Les propriétaires des « lieux nature »** : Les propriétaires qui acceptent de mettre à disposition leur jardin, parc ou espace extérieur pour la tenue des ateliers. Parfois, il s'agit de structures comme les SIS eux-mêmes ; dans d'autres cas, un espace permettant de travailler en lien avec la nature (par exemple pour faire des plantations) suffit.
- **Le Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) de Huy-Waremme** : ASBL subventionnée par l'AViQ pour apporter aux acteurs locaux un soutien dans leurs projets de promotion de la santé. Elle propose un accompagnement méthodologique, des ressources documentaires et des formations pour développer des actions adaptées aux besoins du territoire. En tant que partenaire relais, le CLPS a contribué à faire connaître le projet, à initier des contacts avec de potentiels partenaires, et a assuré un accompagnement méthodologique dans la gestion et l'évaluation du projet.
- **La direction de l'ASBL** : La direction de l'ASBL porte la volonté de développer l'approche des soins verts sur le territoire, en ciblant en priorité les publics fragilisés.
- **Agence wallonne pour une Vie de Qualité (AViQ)** : L'AViQ est un organisme public de Wallonie intervenant dans les domaines du bien-être, de la santé, du handicap et de la famille. Cette agence propose divers services, aides, allocations et met en œuvre des politiques visant à améliorer la qualité de vie des habitants du territoire. Therra est agréée par l'AViQ comme opérateur en promotion de santé dans le cadre de ces activités de promotion de la santé mentale, ce qui permet un financement, entre autres, des « Ateliers collectifs pour comprendre et agir sur la santé mentale ».

Principaux éléments saillants

Élaboration du projet

La phase initiale de mise en œuvre du projet a reposé sur une logique d'« essai-erreur » qui, si elle a permis une grande réactivité face aux besoins observés sur le terrain, a également montré ses limites en matière de structuration formelle. Faute de cadre clair, la communication vers les partenaires extérieurs et l'évaluation systématique de l'effet des ateliers restaient difficiles à établir, ce qui limitait la capitalisation des premières expériences et la diffusion d'une offre cohérente. Conscients de ces limites, l'équipe de Therra a marqué un temps d'arrêt à la fin de la première saison d'ateliers. Durant plusieurs semaines, les chargés de projet se sont réunis pour mener un travail réflexif : comment le projet avait-il été construit ? Quels critères devaient être retenus pour en redéfinir les contours ? Ce travail collectif a débouché sur une reformulation des objectifs, la clarification des conditions de participation et la réorganisation complète du programme. Le travail réflexif s'est accompagné d'une volonté d'ancrer le projet sur des bases théoriques solides. Une veille scientifique active a été mise en place, s'appuyant notamment sur des ouvrages de référence tel que *Cerveau et Nature* du neurologue Michel Le Van Quyen. Ce renforcement théorique vise à mieux asseoir les fondements méthodologiques des ateliers. La nouvelle version du cycle d'ateliers, lancée au printemps 2025, s'aligne donc sur des repères méthodologiques précis, combinant des indicateurs d'évaluation qualitatifs (ressenti, dynamique de groupe, compétences psychosociales mobilisées) et quantitatifs (taux de participation, fidélisation). L'accent a été placé sur l'impact qualitatif auprès de petits groupes stables plutôt que sur l'augmentation du nombre de bénéficiaires ou d'animations, marquant une évolution vers une approche plus intensive. Enfin, cette restructuration du projet s'est accompagnée d'une évolution de la stratégie de communication externe. En parallèle à la refonte du programme, l'équipe a travaillé à clarifier son positionnement institutionnel et à adapter ses outils de communication pour cibler plus efficacement les professionnels socio-sanitaires, renforçant ainsi la cohérence et la lisibilité de l'offre proposée.

Une dynamique partenariale au service de l'action

Dès les premiers jalons du projet, Therra a perçu qu'il serait difficile de tenter de mobiliser seul des publics socialement éloignés des dispositifs de santé mentale. La construction de partenariats avec les SIS, les CPAS et des associations relais comme Article 27 est ainsi devenue un levier indispensable pour atteindre les personnes visées. Ces partenaires jouent un rôle de « portes d'entrée » car ils connaissent les profils, les rythmes et les freins que rencontrent leur public, et peuvent présenter le projet comme une activité complémentaire à leurs accompagnements habituels. En cela, les travailleurs sociaux endossent une fonction d'« ambassadeurs ». Leur adhésion au concept de soins verts favorise l'adhésion des bénéficiaires, qui font davantage confiance à une proposition relayée par un visage familier.

Au-delà du simple rôle de recommandation, les partenaires fournissent parfois les lieux d'animation, sur place ou à proximité. Les jardins de CPAS, des potagers communautaires ou des parcelles appartenant aux SIS offrent des cadres naturels, sécurisants et facilement accessibles, essentiels à la réussite des ateliers. En travaillant dans les milieux de vie existants ou à proximité, Therra évite le « choc de lieu » qui peut dissuader les participants, tout en valorisant les infrastructures déjà déployées par les organisations sociales. Ce maillage garantit la proximité géographique, limite les barrières de déplacement et renforce l'ancrage territorial de l'action.

Sur le terrain, les partenaires peuvent aussi être des co-animateurs. En SIS, un travailleur accompagne chaque séance, facilitant le lien entre l'animatrice et le groupe et participant aux échanges. Cette coanimation favorise le déploiement d'une posture d'accompagnement « à deux », avec un regard professionnel et un regard extérieur, qui enrichit l'expérience et rassure les participants, notamment les plus fragiles.

La programmation des ateliers s'élabore parfois en concertation étroite avec ces partenaires. Leurs retours sur les thématiques prioritaires (gestion des émotions, renforcement de l'estime de soi, techniques de relaxation en nature) nourrissent directement le contenu des séances. Cette expertise fine du public, permet d'ajuster le rythme et la diversité des activités, garantissant leur pertinence et leur acceptabilité.

Enfin, l'intégration des soins verts dans les parcours existants des SIS renforce l'offre en développant une approche plus holistique. Les SIS notent ainsi une meilleure continuité pour leurs publics, qui bénéficient de programmes combinant des approches complémentaires : alimentaires, physiques et mentales. En intégrant les soins verts, les ateliers d'écothérapie se positionnent comme un volet essentiel des réponses offertes aux publics vulnérables, tout en s'inscrivant facilement dans les activités déjà proposées par les SIS. Ces ateliers complètent et enrichissent les autres initiatives communautaires, favorisant une approche encore plus globale de l'accompagnement des publics isolés.



Pour le moment, on voit que nos ateliers cadrent parfaitement dans les programmes des SIS, quoi. C'est vraiment... Ça se met bien. Et c'est une offre différente de ce qu'ils ont.

Marie-Pierre Binamé, Chargée de projet

Mobilisation du public

Pour toucher ce public souvent éloigné des dispositifs classiques de promotion de la santé mentale, Therra a développé des approches spécifiques, qui se sont affinées au fil de l'expérience. Parmi celles-ci, plusieurs éléments clés sont essentiels :

1. Présentation concrète des ateliers

Les publics ciblés par les « Ateliers pour comprendre et agir sur la santé mentale » font face à des obstacles tels que la précarité économique, l'isolement social, la mobilité réduite et l'appréhension vis-à-vis des projets collectifs. Pour éveiller leur intérêt et créer un premier lien de confiance, Therra mise sur des séances de présentation et des balades introductives. Avant même le début du cycle d'ateliers, l'animatrice se rend dans les structures partenaires pour présenter les soins verts, proposer des exercices sensoriels et répondre aux questions. Ces rencontres permettent d'introduire le projet en douceur, de lever les inquiétudes liées à l'inconnu et de créer un premier lien de confiance.

2. Présence dans le lieu de vie

La démarche d'aller vers, qui consiste à animer les premières séances dans les lieux de vie des participants (SIS, CPAS, etc.), constitue une autre approche importante. Cela permet de créer une transition douce vers les activités extérieures tout en montrant que le projet s'adapte aux contraintes de mobilité du public. Une fois la confiance établie, les séances sont progressivement déplacées vers des espaces verts soigneusement sélectionnés, accessibles à pied ou en transports en commun. Cette progression graduelle aide à surmonter les barrières psychologiques et logistiques, rassurant les participants sur leur capacité à se déplacer.



Là, en fait, pour être vraiment en contact avec le public, je vais aller directement dans leur local parce que les gens n'arrivent pas à aller jusqu'au parc.

3. Adaptabilité des ateliers

Les ateliers sont organisés autour d'une base d'outils permettant d'aborder trois thématiques principales : l'estime de soi, le bien-être psychosocial et la gestion du stress. La panoplie comprend, entre autres, des exercices sensoriels, des techniques de pleine conscience et des activités de projection.

Chaque atelier débute par un accueil autour d'un café, où les participants peuvent arriver tranquillement. Ensuite, l'animatrice invite le groupe à se poser, à partager comment ils se sentent et à se connecter les uns aux autres. Ce moment de prise de contact permet aussi de présenter les activités prévues et d'en discuter. Vient ensuite le temps de l'activité principale. Les activités proposées lors de l'atelier peuvent varier en fonction des envies et des attentes des participants. Le choix des outils à utiliser pendant chaque session est donc guidé par les préférences du groupe, ce qui rend chaque atelier unique et participatif. Enfin, un temps de clôture permet de recueillir les impressions des participants et de préparer la séance suivante. Ce rythme immuable instaure un sentiment de sécurité et de confiance. En connaissant à l'avance la structure de chaque séance, les participants peuvent s'y projeter sereinement et oser prendre la parole.

Pour s'assurer que les ateliers répondent aux attentes, les partenaires relais sont consultés en amont pour vérifier que les thématiques correspondent aux besoins spécifiques du groupe et aux missions du partenaire. Tout au long du cycle, ils peuvent également faire remonter des informations pour que l'animatrice puisse procéder à des ajustements, si nécessaire. En effet, il arrive que les participants soient plus à l'aise de parler des réticences avec leur accompagnateur. Cette collaboration permet de tenir compte des besoins des participants et de favoriser leur engagement.



Par exemple, une fois, les personnes, elles avaient envie de refaire du vélo, de réapprendre à faire du vélo. Il y a des vélos électriques au Collectif Logement. Il y a le Ravel pas très loin. Donc je me dis, mais c'est l'occasion, on fait ça. Puis la dame qui travaille là-bas m'a dit, mais en fait, si on garde le thème, il n'y aura personne la semaine prochaine parce qu'ils angoissent, parce qu'ils ont vu l'activité...

L'animatrice s'assure également d'adapter l'organisation des ateliers aux contraintes des participants. Par exemple, pour ceux qui rencontrent des difficultés à se lever tôt, l'atelier peut être organisé l'après-midi. La flexibilité du programme et des activités permet ainsi d'optimiser l'adaptation aux spécificités de chaque groupe, garantissant un cadre rassurant et accessible pour tous.

4. Co-construction du programme avec les participants

Dès la première rencontre, Therra mise sur la co-construction du programme avec les participants. Si les grandes thématiques sont fixées à l'avance, chaque participant est encouragé à partager ses attentes, ses envies et ses besoins, ce qui permet d'ajuster les activités de l'atelier en fonction des souhaits du groupe. L'animatrice peut également proposer des suggestions ou recentrer les échanges lorsque les attentes exprimées dépassent le cadre prévu de l'atelier. Cette approche participative est menée tout au long du cycle, avec des évaluations régulières permettant de recueillir des impressions et ajuster le contenu, le rythme, ou la durée des ateliers. Cette approche renforce le sentiment d'appropriation et l'engagement. Loin d'être de simples bénéficiaires, les participants deviennent acteurs de leur propre parcours.

5. Groupes adaptés et accompagnement personnalisé

Pour assurer un suivi personnalisé et une dynamique de groupe positive, Therra opte pour des groupes de petite taille (maximum 12 participants) et homogènes, c'est-à-dire issus du même partenaire relais et rencontrant des difficultés quotidiennes similaires. Cette taille permet une attention individualisée, adaptée aux besoins spécifiques de chacun, et des interactions riches. Les structures partenaires jouent ici un rôle clé dans le recrutement, la validation de la composition des groupes et le maintien de la motivation des participants.

6. Communication adaptée

Therra veille constamment à ce que le vocabulaire utilisé dans les invitations et supports de communication soit simple et rassurant. Des termes comme « promenade ressourçante », « atelier créatif en plein air » ou « moment d'échange en nature » sont privilégiés, afin d'éviter de stigmatiser ou d'effrayer les participants, qui ont généralement peu confiance en leurs capacités.



Pour moi, j'allais mettre jardinage et aménagement de biodiversité. Si je mets ça, ça fait peur.. Donc j'ai dû mettre : « En douceur et avec bonne humeur, petits aménagements de biodiversité au jardin, fraisiers, semi de toutes sortes ».

En résumé, la mobilisation du public repose sur une approche globale et flexible. De la présentation des ateliers en amont à la démarche d'aller vers en passant par la prise en compte des besoins spécifiques des participants, à la co-construction du programme et l'adaptation continue aux réalités du public, le projet est réfléchi à chaque étape pour tenter de lever les barrières et assurer une participation durable et engagée des publics. Toutefois, la question de la participation volontaire reste un point de vigilance permanent. Si Therra encourage l'inscription et vise un taux de présence de l'ordre de 60 %, elle tient à conserver un format ouvert : chaque personne est libre de venir « quand elle le veut », afin d'éviter l'effet de contrainte et préserver la spontanéité de l'engagement. Mais, trouver un moteur de mobilisation qui ne soit ni artificiel ni infantilisant reste un défi. L'équipe réfléchit aujourd'hui à des modalités d'incitation (temps d'accueil conviviaux, petites mises en valeur des assiduités) tout en veillant à ne pas dénaturer l'esprit d'écothérapie.

Stratégies de mise en œuvre

1. **Dynamique partenariale** : Le projet repose sur une stratégie de partenariat étroite avec des structures sociales de terrain (SIS, CPAS, PCS), considérées comme des actrices clés dans l'engagement des publics précarisés. Ces structures connaissent les réalités de vie, les freins à la participation et les leviers d'accroche de leurs bénéficiaires. Ce modèle facilite l'adhésion des publics éloignés des dispositifs classiques de santé mentale.
2. **Démarche d'aller vers et adaptation** : Conscient des réalités complexes (précarité, isolement, mobilité réduite), les ateliers sont pensés dans une logique d'adaptation continue. Cela se traduit par le choix des lieux en fonction de leur accessibilité (proximité des structures partenaires, accessibilité en transport), la flexibilité dans la composition des ateliers et l'écoute attentive des besoins et contraintes de chacun. Cette posture d'"aller vers" s'exprime aussi par une entrée en douceur dans les lieux de vie habituels des participants afin d'instaurer un premier contact familier. La réalisation d'activités dans les sites verts proches se fait dans un second temps. Cette progression graduelle garantit que même les participants les plus réticents osent franchir le pas et découvrent les soins verts dans un cadre rassurant.
3. **Co-construction** : Les ateliers ne sont pas simplement "livrés" clés en main. Ils sont construits collectivement, en s'appuyant sur les envies, les idées et les expériences des participants. Dès le départ, chacun est invité à partager ses objectifs personnels, ses attentes ou ses besoins. Le groupe élabore ensuite, avec l'animatrice, une programmation commune, en se mettant d'accord sur les activités à réaliser. Cette démarche participative favorise une véritable appropriation du projet, renforce l'implication individuelle et nourrit la dynamique collective. Des temps réguliers de retour et d'évaluation permettent d'ajuster les contenus au fil des séances, dans une logique d'amélioration continue et de co-responsabilité.

4. **Posture professionnelle** : L'animatrice adopte une posture professionnelle fondée sur des valeurs d'horizontalité, de bienveillance, de souplesse et de non-jugement. Cette posture se traduit par une écoute active, une attention portée aux émotions et à l'énergie du groupe, ainsi qu'un refus d'injonction. Les activités proposées laissent toujours une marge de choix aux participants, qui peuvent s'impliquer selon leurs capacités du moment. La valorisation des savoirs et des compétences de chacun, même dans les gestes les plus simples, contribue à reconstruire l'estime de soi, élément essentiel pour l'engagement durable de personnes en fragilité psychique ou sociale.
5. **Approche collective et individuelle** : Si les ateliers s'inscrivent dans une logique de groupe fermé, favorisant les dynamiques collectives et le sentiment d'appartenance, ils n'en restent pas moins attentifs aux trajectoires individuelles. Les rituels de début et de fin d'atelier permettent à chacun de s'exprimer sur son ressenti, ses besoins, son niveau d'énergie. L'accompagnement se veut respectueux des rythmes de chacun, avec une possibilité d'implication graduée. Cette double entrée, à la fois collective et individualisée, est un levier important pour maintenir l'engagement dans la durée, en offrant un espace d'expression et de progression à chacun.
6. **Approche de santé communautaire axée sur les déterminants sociaux** : L'action de Therra s'inscrit dans une logique de santé communautaire, qui dépasse les vécus individuels pour agir sur les conditions sociales, culturelles et environnementales du bien-être. L'ancrage territorial, le travail avec des partenaires de première ligne, la mobilisation de ressources locales et la valorisation des compétences de chacun participent d'une approche systémique. Elle permet aux personnes de retrouver une place dans un collectif, d'être reconnues, utiles, entendues, tout en réactivant leur pouvoir d'agir dans leur milieu de vie.
7. **Utilisation de la nature comme outil de prévention** : La nature est utilisée comme un outil accessible et non stigmatisant. Le jardinage, les activités sensorielles, les balades en pleine conscience ou les créations en lien avec l'environnement permettent d'éveiller les sens, de réduire le stress, de se recentrer, de stimuler la motricité et de recréer du lien social. Cette approche agit à plusieurs niveaux : elle soutient la régulation émotionnelle, favorise l'activation corporelle, encourage la valorisation personnelle et développe la coopération au sein du groupe. Le cadre naturel favorise également un climat apaisant et propice à l'expression et aux échanges. En s'adressant à des personnes souvent en marge des dispositifs classiques de santé mentale, les soins verts offrent des expériences positives, concrètes et valorisantes, qui permettent à chacun de se reconnecter à ses ressources et à son environnement. Elle s'inscrit pleinement dans une démarche de promotion de la santé en agissant sur les déterminants sociaux (isolement, estime de soi, accès à la nature), en renforçant les compétences individuelles et en proposant des environnements favorables au bien-être.

Compétences mobilisées

Plusieurs compétences clés ont été mobilisées pour développer et mettre en œuvre ce projet :

- **Connaissances en psychologie** : L'animatrice, psychologue de formation, mobilise son expertise pour comprendre les besoins émotionnels et psychosociaux des participants et pour concevoir des interventions adaptées.
- **Capacités d'animation de groupe** : L'animatrice met en œuvre une approche participative qui favorise le lien social et la dynamique de groupe, en veillant à créer un climat de confiance et à adapter les activités aux besoins du public.
- **Maîtrise de l'écothérapie et des approches naturelles** : Le projet intègre l'utilisation de la nature comme levier pour renforcer le bien-être global, prévenir les troubles et développer les ressources individuelles et collectives, ce qui nécessite une bonne

connaissance des pratiques en écothérapie et la capacité à adapter l'environnement naturel aux besoins spécifiques des participants.

- **Adaptabilité et flexibilité** : La capacité à coconstruire le programme avec les participants et à ajuster les contenus en fonction des retours est essentielle pour répondre aux contraintes et aux spécificités de chacun.
- **Compétences relationnelles et de médiation** : Le succès du projet repose également sur l'aptitude à établir des partenariats avec des acteurs de terrain, et sur la capacité à expliquer et valoriser l'approche auprès de publics souvent hésitants ou isolés.

Principaux enseignements

Résultats observés

Les résultats observés pour ces « Ateliers pour comprendre et agir sur la santé mentale », tels qu'exprimés dans l'entretien de capitalisation et le rapport d'activité, se traduisent par plusieurs constats positifs :

- **Amélioration du bien-être et diminution du stress** : Les retours qualitatifs indiquent que les participants ressentent un réel apaisement et une réduction de leur stress. Plusieurs témoignages évoquent des moments de détente, une meilleure gestion des émotions et une reprise d'activités qu'ils n'osaient plus entreprendre.
- **Renforcement du lien social et de l'estime de soi** : Les ateliers favorisent la création d'un environnement sécurisant et bienveillant, permettant aux participants de développer de nouvelles relations et de renforcer leur confiance en eux. La co-construction des activités et la valorisation des compétences individuelles jouent un rôle clé à cet égard.
- **Reconnexion à la nature et éveil sensoriel** : L'utilisation du cadre naturel comme levier pour agir sur le bien-être a permis aux participants de renouer avec leur environnement, ce qui se traduit par une plus grande présence dans l'instant, une attention au corps et une réduction des ruminations mentales.
- **Transfert de pratiques au quotidien** : Certains participants font état d'un transfert de pratique des ateliers dans leur vie quotidienne. Certains soulignent également que les ateliers leur ont donné un petit coup de pouce pour commencer/continuer des pratiques en lien avec la nature (et notamment s'introduire dans des potagers communautaires)

Freins et leviers

Les obstacles rencontrés

- **Mobilité et accès aux lieux** : La mobilité représente un obstacle majeur, en particulier pour les publics précarisés résidant en zones rurales ou semi-rurales. Comme les ateliers impliquent généralement de se rendre dans des jardins ou des espaces verts, l'absence de véhicule personnel ou le manque de transports en commun adaptés complique l'accès. Ce facteur doit donc être pris en considération lors du choix des lieux de nature pour organiser les ateliers.
- **Difficulté à atteindre certains publics** : Il est difficile de mobiliser les publics les plus isolés, ceux qui ne sont inscrits dans aucune structure sociale. Le projet initial de toucher directement des personnes totalement désaffiliées a dû être revu, car sans partenaires relais, les ateliers ouverts n'ont pas atteint le public ciblé, malgré les efforts de communication.
- **Absence ou instabilité de certains partenariats** : Certaines collaborations n'ont pas abouti ou ont dû être arrêtées parce que le public ne correspondait pas aux critères d'autonomie et de capacités cognitives nécessaires pour bénéficier pleinement des ateliers. D'autres partenariats ont échoué à cause de problèmes d'organisation interne ou d'absence de mobilisation suffisante des publics par les partenaires.
- **Taux d'absentéisme** : Même lorsque des groupes sont constitués, il existe une instabilité dans la présence aux ateliers. Un absentéisme élevé, rend difficile la consolidation de dynamiques de groupe sur le long terme et limite parfois l'impact des ateliers sur la santé mentale.
- **Changement de nom** : Le changement de nom de l'ASBL, ainsi que la création d'une nouvelle charte graphique et d'un nouveau site internet, a représenté un enjeu de repositionnement vis-à-vis du public et des partenaires. Même si ce travail a permis de clarifier l'identité de Therra et de mieux cibler la communication vers les professionnels, il a aussi entraîné un problème temporaire de notoriété et de reconnaissance. Il a ainsi fallu réhabituer les partenaires existants et reconstruire en partie l'image de la structure, car certains contacts, habitués à "Jardin animé" (ancien nom lié aux activités d'éveil à la nature), ne reconnaissaient plus immédiatement l'organisation sous son nouveau nom et ses nouvelles missions plus centrées sur la santé globale. Ce changement a également eu comme conséquence de ralentir la dynamique de prospection et d'engagement de nouveaux partenaires, le temps que la nouvelle identité soit bien diffusée et comprise.
- **Méconnaissance des « soins verts »** : La méconnaissance des soins verts par les professionnels constitue un frein important à leur intégration dans les démarches de promotion de la santé mentale. Cette lacune impose à Therra de multiplier les actions d'information et de vulgarisation (articles scientifiques, journées d'initiation, colloques) et de clarifier les objectifs et les bénéfices des activités proposées. L'ASBL doit également gérer les attentes divergentes chez les partenaires sur ce que recouvrent les "soins verts".
- **Cadre méthodologique initial trop souple** : Au démarrage du projet, l'absence de cadre clair sur les objectifs précis des ateliers compliquait la compréhension par les partenaires sociaux. Depuis, un gros travail de formalisation a été mené, mais ce besoin d'explicitation clairement l'offre et ses finalités reste central pour éviter les malentendus ou les attentes irréalistes.

Les facteurs de réussite

Le projet repose sur plusieurs conditions facilitant l'accès et l'implication des publics ciblés. En premier lieu, les partenariats établis avec des structures de terrain (SIS, CPAS, associations) permettent d'identifier des groupes déjà constitués, de proposer un cadre rassurant et de construire des ateliers en cohérence avec les besoins des bénéficiaires. Ces partenaires jouent un rôle clé dans la mobilisation et la fidélisation des participant-es.

Therra privilégie une implantation locale des ateliers, en travaillant dans ou à proximité des lieux de vie des publics, afin de limiter les contraintes de déplacement. Cette logique de proximité s'accompagne d'une forte flexibilité : les contenus, les lieux et les horaires peuvent être adaptés selon les réalités du groupe. La diversité des activités proposées permet également de répondre à des attentes variées.

Les ateliers sont menés en petits groupes, ce qui favorise une dynamique sécurisante et un accompagnement individualisé. L'approche méthodologique repose sur une posture bienveillante, participative et valorisante, renforçant la confiance et l'engagement des personnes tout au long du processus.

Enfin, le projet s'inscrit pleinement dans une logique de santé communautaire et mobilise l'écothérapie comme levier d'action. En utilisant la nature comme vecteur de bien-être (à travers le jardinage, la marche, l'observation ou les activités sensorielles) il offre à des publics souvent précarisés des expériences accessibles, positives et non stigmatisantes. Cette immersion dans des environnements apaisants agit simultanément sur la réduction du stress, la qualité du lien social et la reconnexion à soi.

Modalités d'action

Ce schéma décrit les actions développées dans le cadre de ce programme afin de mettre en exergue leurs contributions aux cinq axes de la promotion de la santé définis par [la charte d'Ottawa](#).

Réorientation des services de Santé

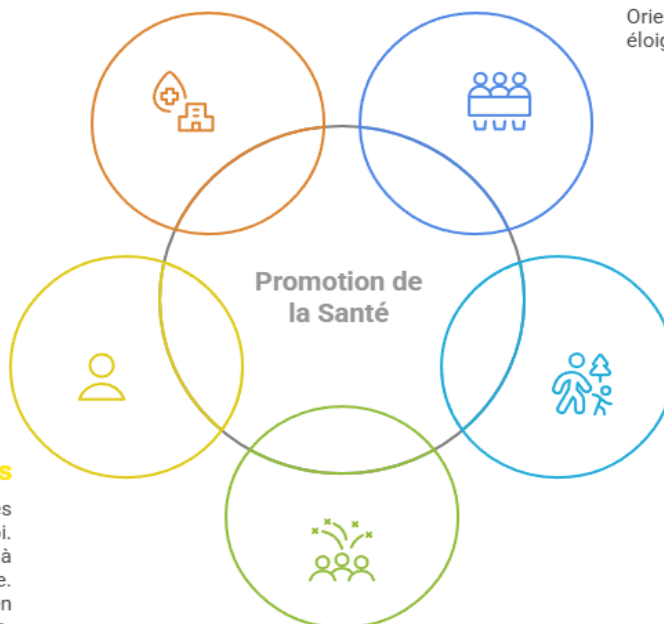
Développement d'une approche collective, inclusive et préventive de la santé mentale.
Ancrage de l'écothérapie dans les accompagnements sociaux.
Sensibilisation des professionnels aux soins verts.

Politique Publique Saine

Inscription dans une dynamique institutionnelle structurant l'offre de promotion de la santé sur un territoire.
Orientation vers les publics vulnérables et éloignés.

Environnements Favorables

Création d'environnements bienveillants et sécurisants pour les publics vulnérables.
Utilisation de la nature comme source accessible de bien-être et de lien social.
Mobilisation d'espaces verts locaux délaissés.



Aptitudes Individuelles

Renforcement des compétences psychosociales et de l'estime de soi.
Développement de la capacité d'agir à travers le lien à la nature et au groupe.
Développement de compétences en lien avec la nature.

Action Communautaire

Dynamique partenariale.
Processus participatif et négocié de construction du programme.
Renforcement de l'engagement communautaire et de la responsabilité collective.



Pour aller plus loin

- Altenloh, E., & Busigny, T. (2024). Écothérapies : ces nouvelles interventions en santé mentale basées sur le contact avec le vivant. In A. Heeren (Éd.), *Éco-anxiété, changement climatique et santé mentale : Enjeux cliniques et thérapeutiques*. De Boeck Supérieur.
- André C., *PSYCHOLOGIE DE LA PEUR : Craintes, angoisses et phobies*, FRANCE Odile Jacob 2024
- Guéguen N. et Meineri S., *Pourquoi la nature nous fait du bien*, Les petites expériences de psychologies, DUNOD 2012
- IREPS Auvergne Rhône-Alpes, *Développer les compétences psychosociales en promotion de la santé*, Bonnes idées et pratiques prometteuses (BIPP CPS) : [bipp 2020_VF02_ecran_pages-compresse.pdf](#)
- IREPS Auvergne Rhône-Alpes, *Faire le lien entre santé mentale et environnement en promotion de la santé*, Bonnes idées et pratiques prometteuses (BIPP SANTÉ MENTALE & ENVIRONNEMENT) : [bipp_sante_envir_ecran_pages-1.pdf](#)
- Le Van Quyen M., *CERVEAU ET NATURE : Pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde*, France : Flammarion 2022
- Pratiques d'agriculture sociale en Wallonie (2023), basé sur une recherche-action menée en 2020-2021 par les porteur·euses de projet wallons et l'analyse du Pr. Marc Mormont (Uliège) : <https://nosoignons.org/wp-content/uploads/2023/07/Annexe-Manifeste-230714.pdf>
- Therra : [Promotion soins verts – Therra](#)



Capitalisation
des expériences
en promotion
de la santé

Retrouvez plus d'informations sur la capitalisation des
expériences en promotion de la santé sur le portail
CAPS : www.capitalisationsante.fr