



Capitalisation
des expériences
en promotion
de la santé

Fiche de capitalisation

VERNOUSAINS, VERNOUX ZEN

IREPS ARA



Résumé

La notion de santé mentale recouvre un champ très large qui renvoie à un état d'équilibre individuel et collectif et qui permet aux personnes de se maintenir en bonne santé malgré les épreuves et les difficultés. Dans un contexte marqué par des crises majeures (crise sanitaire, environnementale, sociale, guerre en Europe...), le territoire de Vernoux-en-Vivarais a été traversé par des tensions fortes et un mal-être perçu chez les habitants. 4 suicides ont eu lieu en 2021, sur ce bassin de vie, qui compte 3800 habitants, ce qui est 10 fois supérieur à la moyenne nationale.

Dans ce contexte l'IREPS ARA, dans le cadre d'un projet régional, a déployé le projet « Vernouzain Vernoux Zen » dont l'objectif principal vise à renforcer la santé mentale individuelle et collective des habitants, des professionnels, des bénévoles, des élus, d'un territoire rural ardéchois (Vernoux-en-Vivarais et les communes limitrophes) face aux crises diverses rencontrées, en s'appuyant sur les recherches en psychologie positive.



Cette capitalisation s'intéresse aux stratégies mobilisées pour déployer un projet de santé mentale autour du bien-être, auprès d'une population locale en milieu rural.

Capitalisation accompagnée par Sophie Ljubinkovic, IREPS ARA, mars 2023

Projet et capitalisation menés grâce au soutien financier de l'ARS ARA



Carte d'identité de l'intervention

Intervention	Vernousains, Vernoux zen
Porteur	IREPS ARA
Thématique	Santé Mentale
Population cible	Population générale
Dates du projet	Septembre 2021 à prévu fin décembre 2023
Milieu d'intervention	Rural
Région	ARA
Niveau géographique	Vernoux-en-Vivarais et les communes limitrophes, le « Pays de Vernoux ». Intercommunal
Principaux partenaires	Commune de Vernoux (des élus), la maison de santé et de services publics, bénévoles associatifs, cinéma associatif : Écran Village, café associatif : l'Embarqu'café, Ressourcerie, assistantes sociales de secteur, l'Assemblée d'Initiatives Locales, radio locale RDB
Objectifs	Renforcer la santé mentale individuelle et collective des habitants, des professionnels, des bénévoles, des élus d'un territoire rural ardéchois face aux crises diverses rencontrées (sanitaire, environnementale, sociale, guerre en Europe, etc.)
Stratégies mobilisées	Formation, actions collectives, expérimentation, partenariat, information, co-construction, développement des CPS, empowerment
Constitutrice	<p>Pascale Balligand Chargée de projets et d'ingénierie en promotion de la santé IREPS ARA</p> <p>pascale.balligand@ireps-ara.org</p> <p>Site web de la structure : http://ireps-ara.org</p> 
Accompagnatrice	<p>Sophie LJUBINKOVIC Chargée de projets et d'ingénierie en promotion de la santé IREPS ARA, Dispositif Emergence</p> <p>sophie.ljubinkovic@ireps-ara.org</p> <p>Site web de la structure : http://ireps-ara.org</p> 
Méthodologie	Fiche réalisée sur la base d'un entretien de capitalisation conduit en 2023, par visioconférence.

Présentation de l'intervention

Présentation de la structure

L'IREPS (Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé) Auvergne-Rhône-Alpes est une association régionale loi 1901 à but non lucratif, composée d'un siège basé à Lyon, de 11 délégations départementales (Allier, Ardèche, Cantal, Drôme, Isère, Loire, Haute-Loire, Puy-de-Dôme, Rhône, Savoie, Haute-Savoie) et d'un Centre Ressources Illettrisme à Grenoble. Ce maillage territorial permet d'intervenir sur l'ensemble de la région Auvergne-Rhône-Alpes. L'IREPS a pour missions de :

- Contribuer à améliorer la santé des populations en agissant sur les différents déterminants de santé,
- Réduire les inégalités sociales de santé, en portant une attention particulière aux populations les plus vulnérables.

L'IREPS fonde son action sur une approche globale et positive de la santé, orientée vers le bien-être physique, mental et social des personnes. Cette approche repose sur la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, texte majeur de l'Organisation mondiale de la santé, de 1986.

L'IREPS propose des services et des ressources pour accompagner les projets contribuant à réduire les inégalités de santé, améliorer la santé des personnes et envisager plus globalement la qualité de vie des individus : de la documentation et des outils pédagogiques, des formations, du conseil méthodologique, des ressources en ligne, des interventions. L'IREPS Auvergne-Rhône-Alpes met également en œuvre sur la région des programmes d'éducation et de promotion de la santé à une échelle régionale, départementale ou locale.

Ces programmes évoluent selon les besoins et les problématiques de santé repérés (santé mentale, nutrition et rythme de vie, santé environnement, développement des compétences psychosociales ...).

Contexte

D'un point de vue global, le contexte d'émergence de l'action est marqué par des événements majeurs :

- La crise sanitaire. La mise en place des confinements a fait ressortir le lien entre la santé mentale et bien-être notamment à travers la détresse causée par l'isolement social chez de nombreuses personnes. Cela a fait évoluer la vision de la santé mentale vers une conception plus globale et non comme une simple absence d'une maladie mentale.
- La guerre dans d'autres pays. Les dispositifs d'accueil de familles ukrainiennes et syriennes sur le territoire ont occasionné la rencontre entre ces familles aux parcours difficiles et les habitants. Ce contact rapproché avec des vécus de guerre a engendré des sentiments d'insécurité et de peur vis-à-vis des conflits mondiaux.
- La crise environnementale. Les épisodes de sécheresse ont impulsé une prise de conscience collective vis-à-vis des problèmes liés au réchauffement climatique. Cette prise de conscience est accompagnée parfois de sentiments d'impuissance et d'anxiété.

Ce contexte global retentit à l'échelle du territoire de Vernoux-en-Vivarais :

- Des manifestations de mal-être observables et ressenties.
Il y a eu 4 suicides en 2021 pour 3800 habitants¹. La moyenne nationale est de 13 suicides pour 100 000 habitants. C'est 10 fois supérieur au taux de suicide national. Les professionnels de proximité du territoire (maison de santé du territoire notamment) perçoivent un mal-être fort vécu par des habitants. Une partie des habitants se sent isolée socialement. Cela se renforce par l'emplacement des logements qui sont éloignés les uns des autres, le territoire étant vallonné et rural.

¹ Source Maison de Santé du Pays de Vernoux

- Des tensions entre des habitants issus de divers horizons. 3 types de population se croisent : une partie de la population est originaire du territoire, une autre partie est arrivée à la suite des confinements pour plus de nature, et une autre partie, en grande difficulté sociale et économique, est venue pour des loyers moins onéreux. Ils sont allocataires du RSA et subissent une exclusion sociale. En parallèle, des familles ukrainiennes et syriennes ont été accueillies sur le territoire. Ce croisement de populations d'origines diverses aux parcours et attentes multiples rend la cohabitation difficile pour les habitants.
- Des indicateurs de pauvreté forts. Le revenu disponible médian est inférieur de 250€ par rapport au national et le chômage est 2 fois supérieur à la moyenne nationale²(15,2% à Vernoux vs 7,4% au national).
- Des fortes tensions et des prises de positions différentes au sein de la population sur la vaccination et le port du masque. Une demande de médiation a été faite par une école pour apaiser les tensions entre parents. Des discussions houleuses ont eu lieu sur les espaces publics (marché...). Il y a également eu des manifestations matérielles : tag anti-vaccination sur les panneaux de signalisation et sur les murs de la mairie qui venaient d'être rénovés. En complément, une partie du documentaire diffusé fin 2021 sur ARTE « Antivax marchands de doute » a été tournée auprès d'habitants de Vernoux-en-Vivarais. Ce documentaire a engendré une dégradation de la vision des habitants sur eux-mêmes et une augmentation du clivage au sein de la population.
- Un territoire agricole rural très vallonné avec de nombreux agriculteurs en difficulté. Les engins de grande taille qui facilitent le travail agricole ne sont pas adaptés, ce qui rend plus difficiles les tâches des agriculteurs. En lien avec la crise environnementale, les agriculteurs sont fortement impactés, avec des manques d'accès à l'eau et des incendies. Cela renforce chez eux des inquiétudes pour la production alimentaire. La production est plus réduite, ce qui impacte directement leur revenu et rend leur situation très précaire. Ces observations renforcent également l'éco-anxiété des habitants.

Pour autant durant cette période, il y a également eu des manifestations d'entraide et de solidarité entre les habitants.

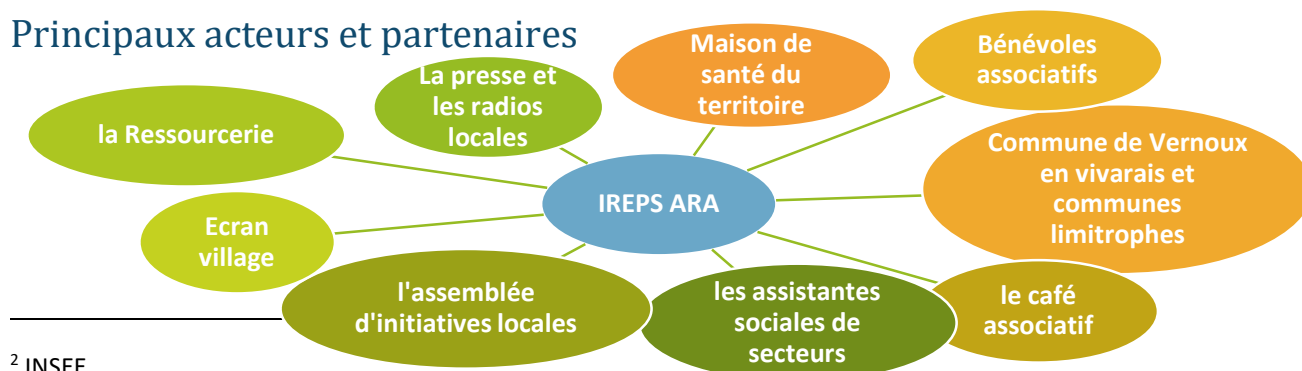
Objectifs

Général : Renforcer la santé mentale individuelle et collective des habitants, des professionnels, des bénévoles, des élus, d'un territoire rural ardéchois (Vernoux-en-Vivarais et communes limitrophes) face aux crises diverses rencontrées (sanitaire, environnementale, sociale, guerre en Europe, etc.)

Spécifiques :

- Renforcer les ressources individuelles permettant aux personnes de mieux faire face aux événements en s'appuyant sur des outils issus des recherches récentes en Psychologie Positive.
- Permettre à des citoyens de transmettre dans leurs réseaux respectifs des leviers de bien-être individuels et collectifs.
- Favoriser la mobilisation des habitants et des professionnels d'un territoire en faveur de l'amélioration du bien-être individuel et collectif.

Principaux acteurs et partenaires



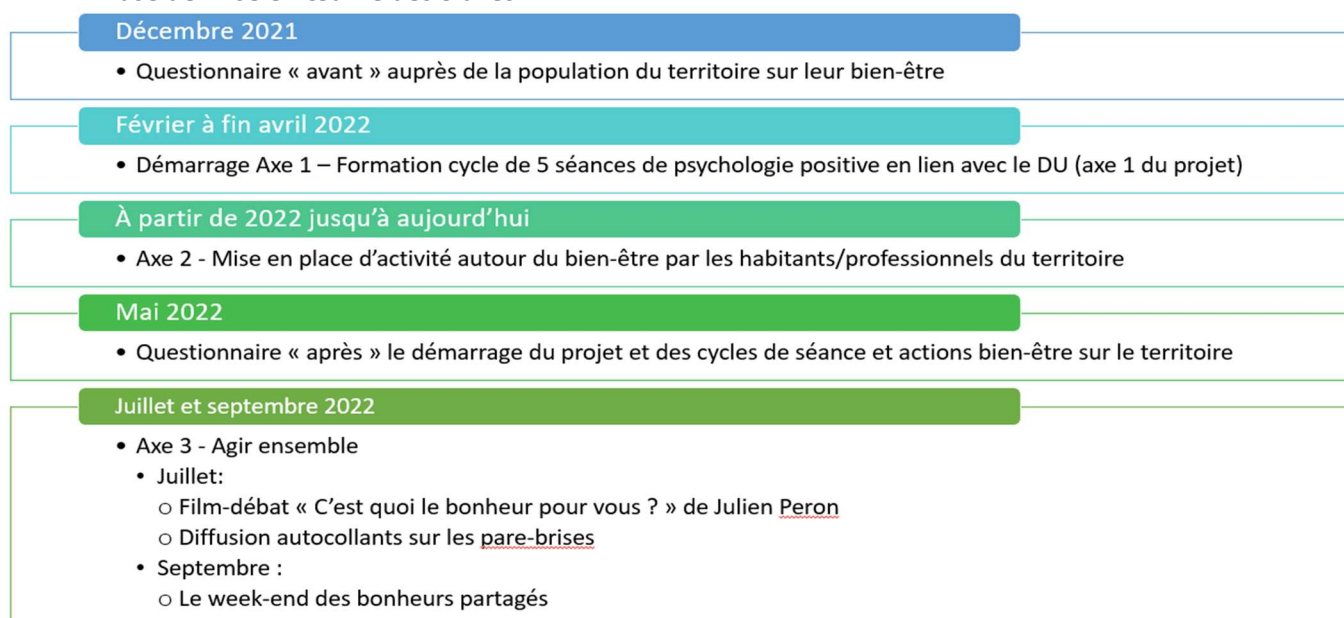
² INSEE

Calendrier

1. Phase de rencontres et de structuration du projet :



2. Phase de mise en œuvre des 3 axes :



Cette capitalisation s'intéresse aux stratégies mobilisées pour déployer un projet de santé mentale autour du bien-être, auprès d'une population locale en milieu rural.

Principaux éléments saillants

Point de départ / Émergence du projet

- La crise sanitaire a été une opportunité pour mettre en œuvre un projet autour de la santé mentale. Le fait de parler de santé mentale est devenu plus entendable, moins stigmatisant. Au début, le projet était présenté comme un projet autour du bien-être puis il a été présenté comme un projet autour de la santé mentale, en mentionnant des approches et concepts tels que « la psychologie positive », « le bonheur ».
- Un projet était déjà mené localement par l'IREPS ARA ce qui a permis de mieux connaître les professionnels et de tisser un lien. Cela a également permis à l'IREPS de recueillir des éléments d'état des lieux : les professionnels ont pu partager le mal-être qu'ils percevaient.
- La chargée de projets de l'IREPS a pu suivre un diplôme universitaire en psychologie positive financé par sa structure. Cette formation a débuté au même temps que l'action. Cela a permis de mobiliser



Psychologie positive : science qui étudie l'épanouissement et le fonctionnement optimal de l'être humain. LA POSTURE ÉDUCATIVE EN ÉDUCATION POUR LA SANTÉ : APPORTS DE LA PSYCHOLOGIE HUMANISTE ET DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE <https://ireps-ara.org/portail/portail.asp?idz=1314>

- Ce projet s'inscrit également dans le cadre d'un projet porté par la structure IREPS ARA : la Plateforme Ressource Intersectorielle en Santé Mentale (PRISM), financée par l'ARS ARA. L'interlocutrice déploie ce projet en Ardèche en tant que chargée de projets en santé mentale.

Élaboration du projet

1. Phase de rencontres et de structuration du projet

- 1) 1^{ère} rencontre à l'été 2021 avec la Maire de la commune de Vernoux-en-Vivarais. La proposition de projet est reçue avec intérêt et bienveillance, mais la Maire ne peut y donner suite avec le contexte très changeant (confinements, modification des services...).
- 2) Test de 3 séances de psychologie positive avec un collectif de 9 personnes. Les retours du collectif sont positifs et renforcent d'autant plus l'idée d'agir en ce sens avec quelques ajustements. Le projet se précise et se décline alors sur 5 séances autour de la psychologie positive.
- 3) Présentation une seconde fois à la mairie de la commune et validation du projet. La maire vit des tensions dans la sphère politique et a besoin d'être rassurée quant au portage du projet. L'IREPS ARA, avec la validation de l'ARS ARA, écrit une lettre d'engagement pour confirmer l'assise du projet et sa réalisation, qui est financé dans le cadre du projet PRISM. Par ailleurs, la référente du projet reçoit la confirmation de son inscription au DU psychologie positive. Cela vient assurer la mise en œuvre de l'action sur la commune avec la possibilité de la faire rentrer dans le projet de recherche lié au DU.
- 4) **Moment clé** : organisation d'une réunion pour présenter le projet sur le territoire en novembre 2021 et faire culture commune.



L'information de la réunion de présentation de projet a été relayée plus largement que prévu. Un professionnel de la presse (Dauphiné libéré) a été destinataire et a relayé cette réunion comme étant une « réunion publique », ce qui a entraîné une mobilisation très importante. La Maire et les adjoints ont été présents ainsi que des associations locales et les maires des communes limitrophes.

Ce moment a permis de percevoir la place clé de la presse et des canaux de communication médias locaux : Dauphiné libéré, l'hebdo, les 3 stations de radio (France bleu, RCF, RDB (Radio Des Boutières) : l'information passe de l'un à l'autre. Ces canaux ont une grande place dans le quotidien des habitants. La porteuse du projet a été interviewée à la radio pour parler du projet.



Déroulement de la réunion :

- 1^{ère} étape : Présentation du projet avec un support PowerPoint pour parler du bonheur et de la psychologie positive en s'appuyant sur des données de littérature. Cela a permis de clarifier les modalités de formation des personnes identifiées comme ressources, qui pourront être des relais locaux sur le territoire.
- 2^{ème} étape : Définition du nom du projet par les participants. Les participants ont pu proposer des noms, puis voter avec des gommettes à positionner à côté du nom choisi. Le nom « : Vernousains Vernoux Zen » a été retenu.
- 3^{ème} étape : Identification des actions autour du bien-être que les acteurs présents pouvaient proposer dans le cadre de leur activité et compétences : recueil des propositions individuelles par post-it.



Plus les gens sont impliqués tôt dans un projet, plus ils vont le prendre à cœur. Si on vient plaquer un projet qui est déjà tout décidé, qui a déjà un nom et qu'on vient leur dire ce qu'on va faire, c'est normal que les gens ne s'impliquent pas. Il y a besoin d'autonomie pour s'impliquer, pour être motivé. J'avais les grandes lignes du projet, mais je voulais vraiment que ça soit coconstruit. Dès le départ : le nom et les actions que l'on allait mettre dans le projet (le déroulement du projet en lui-même).

Pascale, chargée de projets IREPS ARA

⇒ Le projet s'articule autour de 3 axes :

- Former des personnes relais
- Fédérer autour de nombreuses actions bien-être (autre qu'uniquement la psychologie positive)
- Faire ensemble pour renforcer le lien social

5) Diffusion d'un questionnaire en décembre 2021 dans le cadre du DU en psychologie positive afin de faire l'état des lieux du bien-être de la population– 98 réponses. Diffusion en ligne et papier avec les lieux de dépôt indiqués, diffusion par mails via certaines mairies, avec une liste de diffusion partagée ou via les associations et les réseaux locaux.

2.Phase de mise en œuvre des 3 axes :

Axe 1. Former des personnes relais – le cycle de 5 séances en psychologie positive.

Les travaux de recherches de la chargée de projets, menés dans le cadre du DU, s'intéressent à la question suivante « peut-on, en formant à des pratiques de Psychologie Positive des personnes relais choisies pour leur large réseau social, influencer sur le niveau de bien-être et de lien social de l'ensemble de la population d'un territoire ? ». Pour cela le critère principal pour définir le groupe des participants à la formation, était que les personnes soient identifiées comme influentes, ressources, bien impliquées sur le territoire pour qu'elles puissent adopter le rôle de relais à l'issue de la formation et rayonner de manière formelle lors de temps organisés et/ou de manière informelle (par leur manière d'être). La limite du nombre de participants était fixée à 12. La diffusion de l'information pour s'inscrire par la presse a engendré un nombre d'inscrits plus important. Ce sont finalement 17 personnes qui ont été identifiées et qui ont suivi le cycle en entier malgré un créneau peu évident : les lundis de 19h à 21h. Le nombre plus important d'inscrits a également permis de mettre en place un groupe contrôle pour la recherche, cependant peu de personnes de ce groupe ont répondu au second questionnaire de fin de recherche.


3



Pour assurer au mieux la présence des participants à toutes les séances, les modalités de participation ont été définies collectivement : le jour de la semaine, créneau horaire, etc. Ce qui a été très important a été également la création d'une ambiance agréable et conviviale via par exemple des repas partagés.

Profils des participants sélectionnés : bénévole associatif, formateur dans la réinsertion par l'emploi, assistante sociale, médiatrice familiale, soignant (infirmière Asalée, psychomotricienne, orthophoniste, thérapeutes), enseignants, secrétaire de mairie de Vernoux, parmi eux des élus qui représentaient des personnes incontournables sur la commune.

La création du cycle des 5 séances s'appuie sur les référentiels théoriques et pratique en lien avec la psychologie positive. Le Diplôme Universitaire est venu enrichir les ateliers avec des repères issus du programme CARE⁴ qui regroupe différentes pratiques issues de la psychologie positive.

Séance 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Installation du cadre de l'ensemble du cycle avec des règles définies par le groupe pour favoriser la mise en œuvre des ateliers. 2. Précision aux participants de la façon dont ils ont été sélectionnés : rôle de relai et de diffusion avec des publics ; ils sont identifiés sur leur territoire. Ces précisions ont permis de valoriser leur présence, de mettre en avant la responsabilité qu'ils ont, et d'assurer leur légitimité. Cela a favorisé leur implication tout au long du cycle. 3. Activité : « Qu'est-ce qui me fait aller bien quand je vais bien et qu'est qui me fait aller mieux quand je ne vais pas bien ? » Réflexion menée en individuel puis temps d'échange fait à deux. Pour retrouver son binôme d'échange, un outil : Petit Mémor Philo[©] a été utilisé. 	 <p>Petit Mémor Philo www.pourpenser.com</p>
-------------	--	---

³ Fiche repère participation renforcement du pouvoir d'agir IREPS ARA

⁴ Vidéo de présentation Le programme CARE par Rebecca Shankland: <https://youtu.be/OrH9soCy8bA>

	C'est un <i>memory</i> avec des phrases positives tirées de la psychologie positive. Cela a mis une ambiance positive dans le groupe et a facilité la mise en lien, le rapprochement.
Séance 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Répartition des éléments vus lors de la première séance en grandes familles issues de la littérature : nature, animaux, activité physique, rire/sourire, gratitude, pleine conscience, connaissance de soi : de ses forces de caractère dans l'idée de s'appuyer sur ce qu'on a déjà. 2. Expérimentation de la réorientation attentionnelle : 3 minutes pour observer la descente de paillette dans un bocal pour diminuer les pensées agitées.
Séance 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Présentation des 24 Forces de caractère de Christopher Peterson et Martin Seligman Avec le jeu de cartes d'Illona Boniwell 2. Identification de ce qu'on a pour rayonner. Répartition des personnes en sous-groupe, pour que dans chaque groupe on puisse identifier les forces des personnes des autres groupes. Puis partage en grand groupe.
Séance 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pratique de pleine conscience guidée, 10 minutes. 2. Écriture d'une lettre de gratitude, pour soi, pour le monde, pour une autre personne. Certains ont lu la lettre qu'ils ne pouvaient remettre, ou pour voir leur effet. 3. Remise du journal de la gratitude à chaque participant dans lequel chacun va écrire quotidiennement entre 3 et 5 choses pour lesquelles il éprouve de la gratitude
Séance 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. 20 minutes d'activité de pleine conscience. 2. Écoute des musiques appréciées par les personnes du groupe qui suscite une émotion de joie.



5



La Pleine Conscience (*mindfulness* en anglais) est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention intentionnellement et de manière non jugeant sur l'expérience du moment présent. La Pleine Conscience s'entraîne par la méditation formelle et des pratiques informelles.

Axe 2. Fédérer autour d'actions bien-être.

Lors de la réunion de présentation du projet en novembre 2021, le troisième temps de la réunion était dédié à faire émerger des actions que les habitants et/ou professionnels du territoire porteraient pour contribuer au projet « Vernousains Vernoux Zen ». Pour cela les professionnels présents ont identifié des actions autour du bien-être qui étaient déjà existantes sur le territoire ou des actions qu'ils souhaitaient porter, car ils en avaient les compétences ou le savoir-faire ou l'envie. Tout d'abord chaque personne présente a noté en individuel sur des Post-it les propositions puis les propositions ont été partagées à l'ensemble des participants. Cela abouti à une vingtaine d'actions autour du bien-être sur le territoire : relaxation, réflexologie plantaire, clown en famille, balade avec la ville, atelier du bonheur, bains sonores (médiation avec bols tibétains), reiki, yoga du rire, yoga, balade mycologique, automassage, acupression, autonomie énergétique, ateliers cuisine, autolouange (mise en valeur de l'histoire de la personne), relâchement des émotions, art thérapie, coiffure à domicile, Brain gym, Communication Non Violente®, danse, balade, 5 sens, ateliers culinaires ... Les propositions ont été centralisées par la chargée de projets. Le recueil s'est poursuivi au-delà de la réunion en diffusant l'information par les réseaux sociaux du Pays de Vernoux, par des relais de mail via les associations locales et par le bouche-à-oreille. À chaque réunion plénière du projet « Vernousains, Vernoux Zen », cela a été abordé pour valider les propositions avec comme critères : l'apport d'un mieux-être aux gens, des actions gratuites ou à prix libres pour que les actions proposées restent accessibles à tous.

Axe 3. Agir ensemble.

Ce troisième axe est mis en œuvre en particulier par une action appelée le « Week-end des bonheurs partagés ». Cette action est née lors de la réunion de la présentation de projet en novembre 2021, lorsque

⁵ association-mindfulness.org

les participants ont partagé leurs idées d'actions autour du bien-être sur des Post-its. Un des Post-its consistait en des repas partagés intergénérationnels. Au fur et à mesure des échanges cela s'est dirigé vers un moment de partage plus large entre les habitants, et a été associé à un temps déjà existant, le forum des associations. Pour coconstruire cet événement un collectif s'est constitué, composé de : l'Office territorial du Sport et de la Culture (en charge de l'organisation du forum des associations), la mairie (autorisation pour la zone occupée, prêt de matériel ...), la Ressourcerie, une clown professionnelle, des bénévoles du projet Vernousains Vernoux Zen et la presse.

- Le samedi, un repas partagé et une « Gratifieria » (vide grenier gratuit) sur la place du village ont été organisés. Cet événement a rassemblé plus de 60 habitants y compris des personnes âgées et des enfants. Des personnes ont fait connaissance à ce moment-là et elles continuent de se voir. Cela a favorisé le lien social entre les habitants. La mairie a également contribué en installant des barrières de sécurité, et a communiqué sur l'évènement grâce au panneau lumineux de la place du village.
- Le dimanche : le forum des associations a eu lieu, avec l'installation d'un stand autour du projet « Vernousains Vernoux Zen » pour parler du projet. Des « ateliers découverte » autour du bien-être ont été proposés par les acteurs qui s'étaient impliqués dans l'axe 2 de l'action.

Pour communiquer sur ce week-end, une affiche et des flyers ont été réalisés par le groupe de travail qui organisait l'évènement, et la presse a été très impliquée avec une présence à chaque réunion d'organisation.

Les flyers ont été mis à disposition dans les commerces de la commune ; cela a permis de les utiliser comme un support d'échange dans la rue pour parler de l'évènement.

Un logo pour le projet « Vernousains Vernoux Zen » a été créé gratuitement par un artiste local avec l'appui d'un petit groupe de travail issu des habitants présents lors de la réunion de novembre 2021. Ce logo a été apposé sur les flyers.

- Avec ce logo, 500 autocollants ont également été produits pour les poser sur les parebrises des voitures des habitants du territoire intéressés. Lors des croisements des voitures sur la route, les personnes sont invitées à se saluer en apercevant cet autocollant, de manière à favoriser le lien entre les habitants, leur identification et appartenance au territoire. Cela a également été diffusé dans la presse.

La commune de Vernoux-en-Vivarais a contribué au financement de ce projet.

- Ce financement a aussi permis de financer la venue du réalisateur Julien Peron qui a réalisé un documentaire « C'est quoi le bonheur pour vous ? ». Ce film a été projeté avec le partenariat du cinéma itinérant Écran village. À l'occasion de la projection, un ciné-débat a été proposé aux habitants et aux professionnels du territoire. La presse et la radio ont relayé l'information, des affiches ont été mises sur le territoire.



Fin de la démarche de recherche

Le questionnaire « après » a été diffusé en mai 2022. Il y avait eu 98 réponses au premier questionnaire et 64 réponses à ce second questionnaire. 60 personnes avaient répondu au premier et au second questionnaire. L'analyse des résultats s'est donc portée sur ce groupe de 60 personnes qui a permis de réaliser un comparatif. Au sein de ce groupe, il y a eu ceux qui ont été formés avec le cycle de 5 séances psychologie positive, ceux qui représentaient les proches, l'entourage de ce groupe formé, et ceux qui n'avaient pas suivi d'atelier et n'étaient pas un proche d'une personne formée.

Principaux enseignements

Résultats observés

Quelques retours de l'analyse réalisée dans le cadre de la recherche :

« Après le cycle de 5 séances, le niveau de bonheur augmente au sein du groupe personne-relais de façon plus prononcée que pour le groupe contrôle. »

« On peut donc en déduire que la progression du niveau de bonheur des proches des personnes ayant participé au cycle de 5 ateliers de Psychologie Positive est meilleure que celle des habitants ordinaires du Pays de Vernoux bien que celui-ci progresse également. »

« Il est difficile, de discriminer clairement les effets des 5 ateliers de Psychologie Positive et les effets des autres actions proposées pour améliorer le bien-être des habitants dans le cadre global du projet Vernousains, Vernoux Zen. Toutefois, nous pouvons tout de même considérer cette expérimentation comme prometteuse. »

La chargée de projets a présenté le projet et la démarche de recherche lors de la journée francophone de la psychologie positive de 2022.

Principaux leviers d'action

- **Connaître et se faire connaître afin d'installer la confiance et favoriser le portage de l'action sur le territoire.** Cela a été possible via l'organisation de rencontres avec les acteurs, mais aussi en s'appuyant sur des liens déjà existants : un autre projet mené par l'IREPS ARA depuis 1 an sur le même territoire et des collaborations déjà engagées. Dans ce cadre, il a été également important de cibler des personnes relais/influents qui connaissent bien les problématiques rurales et les problématiques des habitants, et qui interviennent dans de nombreux endroits. Le fait de s'appuyer sur ces personnes et de les former à la psychologie positive a favorisé non seulement le rayonnement du projet, mais aussi sa pertinence vis-à-vis des besoins du territoire. De la même manière, le lien étroit avec la commune et ses élus, grâce à des rencontres régulières lors du démarrage du projet, a favorisé la confiance et une implication forte de la commune (présence aux réunions, cycle de formation, prêt de salles, diffusion d'information). Afin de garantir l'avancée du projet au-delà des agendas et des mandats des élus, il a été nécessaire de faire le lien avec les adjoints et les maires des communes limitrophes pour que tout ne soit porté par un seul représentant politique.
- **Communiquer de manière structurée et adaptée au territoire :**
 - Identification des canaux de communication locaux fortement utilisés par les habitants :
 - Mise en lien et appuis sur ces médias : La presse et la radio locales, rencontres échanges, interview en radio, article de presse nombreux, communication facilitée avec les journalistes bien identifiés.
 - Relai par les structures ressources locales (impliquées presque à chaque étape du projet et/ou rencontre), autocollant : sur un territoire où les déplacements se font surtout en véhicule du fait du territoire vallonné et rural.



Le bouche-à-oreille fonctionne bien, sur les marchés, au café associatif, à la maison de santé. Ce sont des lieux incontournables, ce sont des lieux où il faut être. Le lien avec les lieux ressources est très important à faire : ils fédèrent les personnes.

Pascale chargée de projets IREPS ARA

- Présentation du projet lors d'une grande réunion publique pour **faire culture commune** avec un support de présentation pour aborder la psychologie positive, le bien-être, le bonheur, en s'appuyant sur des données de la littérature, et avec clarté.
- Identification des lieux de dépôt des questionnaires complétés en format papier ou avec une réponse en ligne pour favoriser le remplissage et le rendu avec les lieux de dépôt indiqués sur le questionnaire : des commerces, maison de quartier, la maison de santé de territoire ...
- **Partager les pouvoirs dans la structuration du projet³ :**
 - **Co élaboration du projet** : implication des habitants, professionnels, élus, bénévoles, dès le démarrage en proposant et choisissant le nom du projet, cela a favorisé l'implication de la population pour choisir des actions et pour les mener, co-organisation des modalités du cycle de séance.
 - **Se former sur le sujet** en tant que porteur de projet : Appui sur la recherche et sur des référentiels théoriques, suivi d'un diplôme universitaire.
 - **Expérimenter, faire vivre les ateliers lors du cycle autour de la psychologie positive.**

- **Création environnement favorable** : Convivialité instaurée lors des cycles des ateliers avec la présence de collations. Organisation d'un temps convivial local autour d'un temps de vie local : le forum des associations, issue de l'idée des acteurs lors de la réunion de présentation.
- **Répondre à un besoin important sur le territoire avec une méthode validée scientifiquement**. Données épidémiologiques (4 suicides, chômage...) croisées avec une enquête directement menée auprès des habitants. Territoire rural en pleine expansion avec le souhait de favoriser la dynamique locale.

Perspectives

Passer le relai progressivement : en s'appuyant sur les acteurs et en mettant en valeur ce qu'ils amènent dans le cadre du projet. Dans la suite du projet, une formatrice en Communication Non Violente © a proposé des ateliers CNV et un groupe d'écoute empathique se met en place, le REVV (Réseau d'Écoute du Vivant du pays de Vernoux).

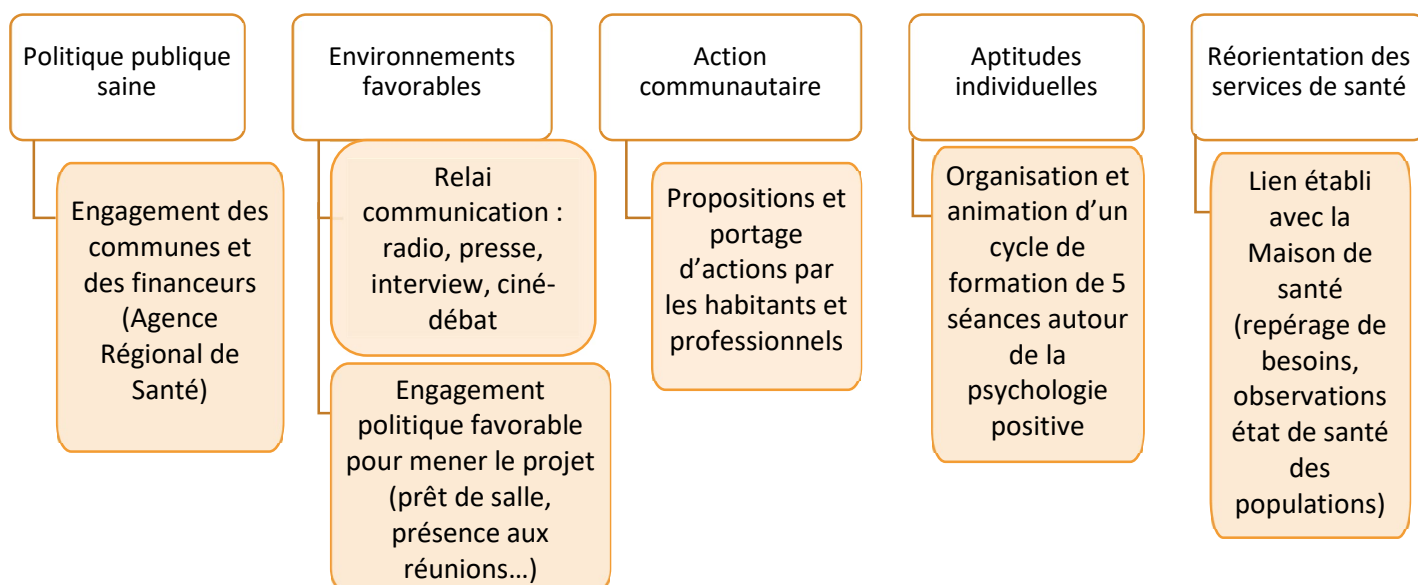
Un nouvel état des lieux a été fait sur le territoire. Nouvelle orientation : santé mentale et environnement : éco anxiété forte auprès des jeunes, comment se tourner vers une autonomie alimentaire, en énergie, en santé, pouvoir d'agir des citoyens...

Déploiement du projet sur un autre territoire de l'Ardèche : identification faite d'une personne « ressource », de confiance qui rayonne déjà sur le territoire ciblé et répartition des rôles pour mener le projet, avec un rôle d'expert du territoire et une personne un rôle de compétences de projet et thématique. La personne identifiée est l'ancienne mairie d'une commune proche et actuellement animatrice dans l'espace de vie sociale du prochain territoire de déploiement du projet.

Des chroniques radio sur la psychologie positive se poursuivent animées par la porteuse du projet tous les 15 jours dans le cadre de ses missions à l'IREPS ARA.

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](#).



Pour aller plus loin

- La santé de l'Homme n°385, septembre octobre 2006 p19-21
- <https://irepsbretagne.fr/publications/participation-et-pouvoir-dagir-les-leviers-du-changement-video/>



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