



Capitalisation
des expériences
en promotion
de la santé

Fiche de capitalisation

La co-construction avec les participants au sein du dispositif ZEST - Zone d'Expression contre la STigmatisation

Centre Ressource Réhabilitation psychosociale



Résumé

ZEST est un dispositif qui vise à lutter contre la stigmatisation en santé mentale par la prise de parole et le partage d'expériences. Porté par le Centre Ressource national de Réhabilitation psychosociale du Centre Hospitalier le Vinatier (Lyon), il propose notamment des bibliothèques vivantes, un studio audiovisuel et des formations. Fondée sur des recommandations de bonnes pratiques en matière de lutte contre la stigmatisation, ses actions et son organisation impliquent les personnes concernées par des troubles de santé mentale dans leur co-construction.

Cette capitalisation met en lumière des leviers pour que les personnes concernées participent et contribuent pleinement à la construction du dispositif de lutte contre la stigmatisation. Elle aborde aussi des pistes qui ont été élaborées par les porteurs du projet pour faire face à des difficultés à différentes étapes.

Carte d'identité de l'intervention

Intervention	Zone d'Expression contre la STigmatisation
Porteur	Centre Ressource Réhabilitation psychosociale
Thématique	Lutte contre la stigmatisation en santé mentale
Population cible	Etudiants, soignants et grand-public
Dates du projet	2020 > aujourd'hui
Milieu d'intervention	Universitaire, professionnels de santé et grand-public
Région	Auvergne Rhône-Alpes
Niveau géographique	France & Francophonie
Principaux partenaires	Fondation de France, IF !, structures sanitaires et médico-sociales, services de santé Universitaires, bibliothèques
Objectifs	Lutter contre la stigmatisation, favoriser l'accès aux soins et le rétablissement en santé mentale
Stratégies mobilisées	Co-construction, postures orientées rétablissement, dévoilement de soi, aller-vers
Contributrice 1 Porteuse de projet	<p><u>Nom</u> : Floriane TODOROFF</p> <p><u>Fonction et structure</u> : Chargée de communication et des projets de lutte contre la stigmatisation, CRR</p> <p><u>Contact</u> : zest@ch-le-vinatier.fr ou floriane.todoroff@ch-le-vinatier.fr</p>
Contributeur 2 Participant	<p><u>Nom</u> : Adrien</p> <p><u>Fonction et structure</u> : Participant du projet ZEST</p> <p>https://centre-ressource-rehabilitation.org/-zest-</p>
Accompagnatrice 1	<p><u>Nom</u> : Charlotte RABINE</p> <p><u>Fonction et structure</u> : Chargée de mission coordination du projet « Observatoire du rétablissement », CRR</p> <p><u>Contact</u> : charlotte.rabine@ch-le-vinatier.fr</p>
Accompagnateur 2	<p><u>Nom</u> : Lee ANTOINE</p> <p><u>Fonction et structure</u> : Pair-aidant sur le projet « Observatoire du rétablissement », CRR</p> <p><u>Contact</u> : lee.antoine@ch-le-vinatier.fr</p> <p>https://centre-ressource-rehabilitation.org/-le-centre-ressource-de-rehabilitation-psychosociale-</p>
Méthodologie	Fiche réalisée sur la base de deux entretiens de capitalisation conduits en 2025, en présentiel



Présentation de l'intervention

Présentation de la structure



« La stigmatisation c'est une manière de voir les choses, ce n'est pas une manière vraie de voir les choses ». Adrien, participant bénévole

ZEST (Zone d'Expression contre la Stigmatisation) est un dispositif global d'actions visant à lutter contre la stigmatisation en santé mentale, en s'appuyant notamment sur le témoignage et la prise de parole des personnes concernées par des troubles psychiques. Ses objectifs sont de:

- lutter contre la stigmatisation en santé mentale
- renforcer l'estime de soi et le pouvoir d'agir des personnes concernées par la santé mentale
- créer la rencontre entre le grand public et des personnes concernées par la santé mentale
- soutenir le développement ou l'émergence d'autres initiatives reposant sur ces principes (essaimage et changement de pratiques)

ZEST est porté par le Centre Ressource Réhabilitation psychosociale du Centre Hospitalier le Vinatier (CRR) à Lyon. Créé en 2015, le CRR est une structure non soignante de promotion des pratiques de réhabilitation psychosociale avec pour objectif de fond, de favoriser le rétablissement des personnes concernées par des troubles psychiques grâce au développement de multiples actions à destination des acteurs de la santé mentale et de la psychiatrie en France.

- *Le Centre Ressource Réhabilitation psychosociale* [Lien](#)
- *La réhabilitation psychosociale* [définition](#)
- *Le rétablissement cf. pages 7 et 8*

Un constat : La stigmatisation est un frein au rétablissement, et pas que ...¹



« La stigmatisation donne le sentiment d'être impuissant et de ne pas pouvoir agir. ». Adrien, participant bénévole

La stigmatisation fait souffrir la personne parfois plus que son trouble. Elle impacte la qualité de vie des personnes concernées, l'espérance de vie et constitue une entrave à l'accès aux soins pour tous. Elle génère également de l'autostigmatisation qui entraîne de l'isolement social et une perte d'estime de soi. Les personnes stigmatisées sont aussi plus susceptibles que les autres d'être victimes de discrimination concernant par exemple l'accès au logement, à l'emploi, aux loisirs, à des soins adaptés etc.

En 2017, il y avait un questionnement au sein du CRR sur la possibilité d'organiser une campagne d'information nationale pour lutter contre la stigmatisation. Cette idée avait été transmise lors de son recrutement à Floriane Todoroff, qui occupait le poste de chargée de communication. Elle s'est questionnée : « comment faire une campagne de lutte contre la stigmatisation en santé mentale



¹ « The Impact of Mental Illness Stigma on Seeking and Participating in Mental Health Care », Pg Benjamin G. Druss et Deborah A. Perlick, Revue Psychological Science, 2014.

Affiche du PSYCOM

Il ressort de la littérature scientifique que les programmes de lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques ont un impact limité et peu durable voire tendent à renforcer les préjugés sur les troubles psychiques. Au contraire, les stratégies de réduction de la distance sociale semblent être utiles pour changer les représentations et les comportements.²

Pour lutter contre la stigmatisation, ZEST a donc choisi de développer des actions centrées sur le contact social et l'interaction entre des personnes concernées par les troubles psychiques et d'autres qui n'y sont pas sensibilisées.



« Les personnes concernées par un trouble psychique sont des personnes ordinaires, avec des expériences précieuses »

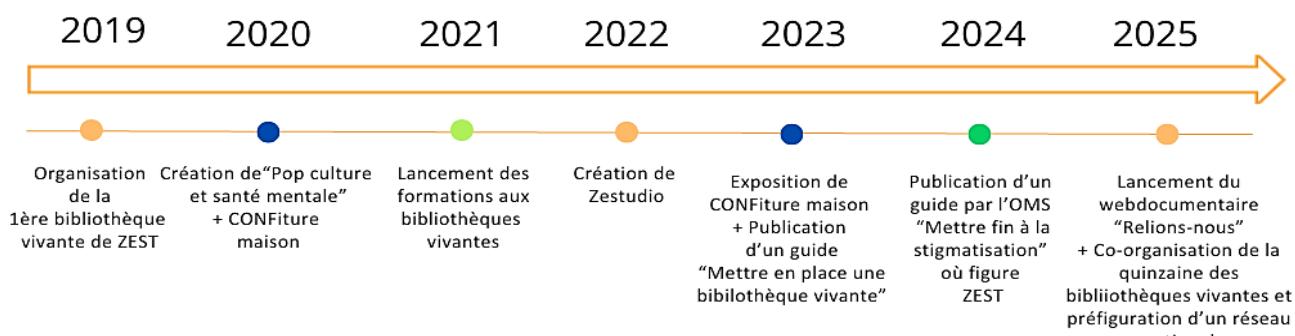
Marianne Reynaud, co-coordinatrice du projet

Dans les actions de ZEST participent aussi des proches et des professionnel·le·s qui se dévoilent et partagent leurs ressentis.

La question de capitalisation

Comment favoriser la participation des personnes concernées à toutes les étapes d'un projet de lutte contre la stigmatisation ?

Evolution chronologique du dispositif ZEST



Pour en savoir plus :

Web documentaire Relions nous - [Lien](#)
CONFiture maison - [Lien](#)
Bibliothèques vivantes - [Lien](#)
Pop Culture et santé mentale - [Lien](#)

² « Stigmatisation et déstigmatisation », A. Caria, S. Arfeuillère, C. Loubières, J.-Y. Giordana, F. Todoroff, K.-M. Valery, J.-L. Roelandt, Revue E.M.C., mars 2025.

Principaux acteur·ice·s et partenaires

➤ Acteur·ice·s

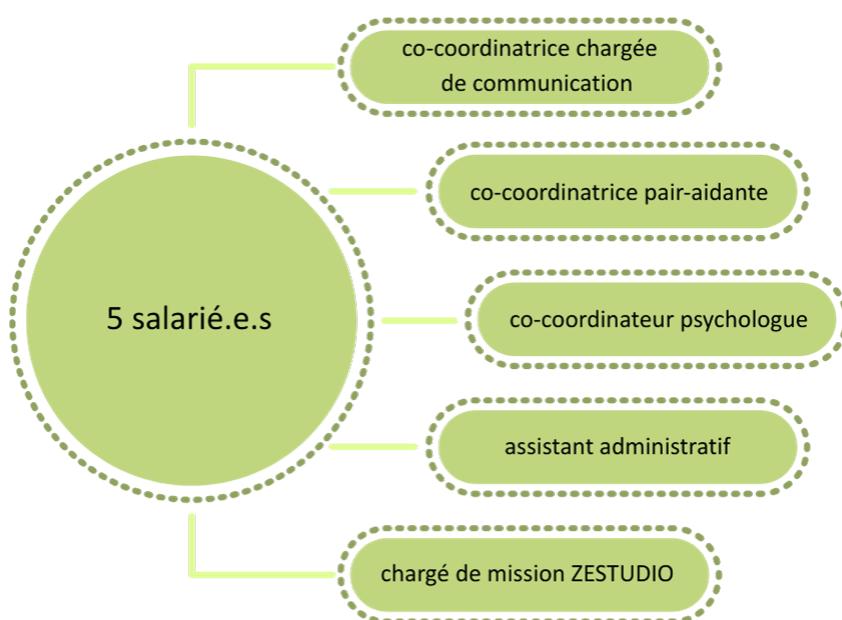
Le projet repose sur une dynamique collaborative et inclusive. Il s'inscrit dans une volonté partagée de faire évoluer les regards sur la santé mentale, en valorisant les savoirs pluriels et en créant des espaces d'expression, d'échange et d'émancipation.

Il réunit des personnes concernées par un trouble de santé mentale, des proches, ainsi que des professionnel·le·s de santé. Par souci de clarté, nous les désignerons ici sous le terme de « bénévoles ». Chacun·e apporte son expertise — qu'elle soit issue du vécu, de l'accompagnement ou de la pratique — dans une logique de co-construction et de reconnaissance mutuelle.

Pour faciliter la lecture, nous désignerons par le terme « salarié·e·s » l'équipe de professionnel·le·s rémunérées pour travailler sur le dispositif ZEST.



En novembre 2025, le projet est encadré par une équipe 5 salarié·e·s qui participent aux actions de lutte contre la stigmatisation, sur un pied d'égalité avec les bénévoles. Les membres de l'équipe qui encadrent le projet se présentent comme co-coordonateur·ice·s participant·e·s. Leur rôle est d'assurer la coordination du projet, de maintenir la dynamique, de garantir un cadre éthique et bienveillant, de rechercher des financements et de communiquer sur les actions etc.



- 5 salarié·e·s qui représentent 2.9 ETP. (Equivalent Temps Plein)
- Tous.tes participent aux actions
- 2/5 sont arrivé·e·s comme participant·e·s dans le dispositif puis ont rejoint l'équipe salariée

Au sein du dispositif, les co-coordonateur·rice·s pair-aidante et psychologue n'adoptent pas une posture soignante ou d'accompagnement.

➤ Les partenaires

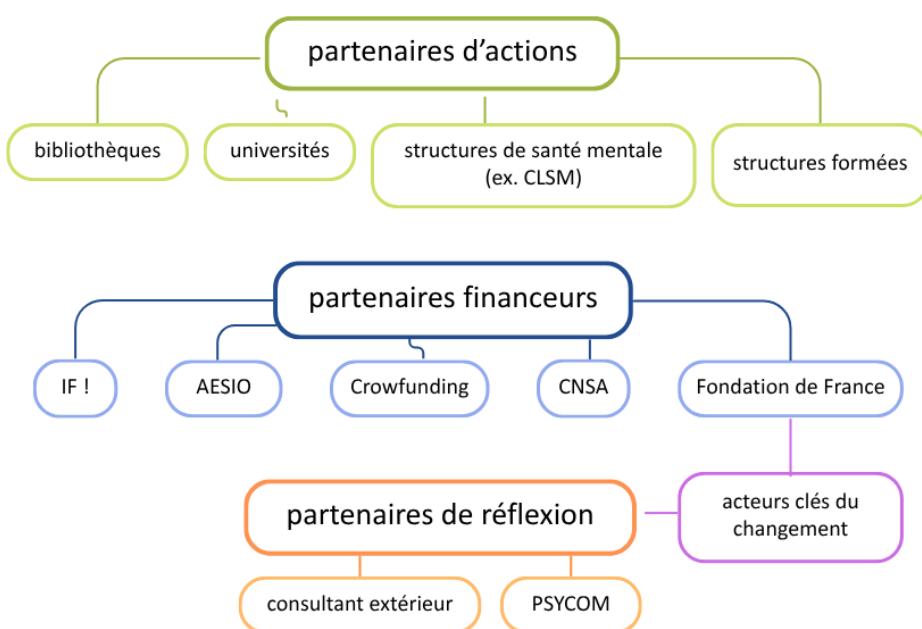
La mise en œuvre de ce projet de lutte contre la stigmatisation en santé mentale repose sur un réseau de partenaires issus de différents horizons. Leur contribution, complémentaire et essentielle, permet au projet de se déployer, de s'enrichir et de se pérenniser.

Trois grandes catégories de partenaires soutiennent le dispositif ZEST :

- **Les partenaires d'action** qui rendent possibles les activités concrètes du projet sur le terrain, en mettant à disposition leurs ressources, leurs lieux et en permettant des liens avec leurs publics.
- **Les partenaires de réflexion** qui participent à nourrir la démarche en apportant un regard critique, des savoirs théoriques ou expérientiels et en contribuant à la construction collective des actions.
- **Les partenaires financeurs** dont le soutien financier permet la mise en œuvre opérationnelle du projet et la reconnaissance institutionnelle de son importance.

C'est grâce à cette alliance de partenaires engagé·e·s et complémentaires que le projet peut répondre à ses objectifs, en croisant les approches et en renforçant l'impact de ses actions sur le terrain.

Principaux partenaires (non-exhaustif)



Focus partenaires de réflexion :

PSYCOM : contacts réguliers, recherche d'un regard expert, besoin d'une validation ou d'un appui pour l'orientation choisie dans l'action.

Consultant extérieur : David Rigaldiès, facilitateur - consultant - coach, Valdocco Formation

Accompagnement régulier et dans la durée : aide à la réflexion sur l'évaluation qualitative de l'efficacité du dispositif (faire avec la subjectivité et organisation de focus groupes).

Pour en savoir plus :

Acteurs clés du changement - [Lien](#)

Principaux éléments saillants

Point de départ

Pour lutter contre la stigmatisation, ZEST a pris le parti d'aller vers le grand public via des actions de rencontre et de témoignage en mettant notamment en place des « bibliothèques vivantes » en s'appuyant sur les recommandations de GPS antistigma. GPS antistigma est un outil pour agir contre la stigmatisation des troubles psychiques élaborés par un groupe de travail co-animé par le PSYCOM et le ministère de la Santé en 2019. Parmi les points de repère figure « la participation des personnes directement concernées par un trouble psychique à l'élaboration de l'action ».

Pour en savoir plus
[GPS Anti-stigma - Lien](#)

Stratégies de mise en œuvre



« *Tu ne peux pas demander à des gens de prendre la parole, de se dévoiler et de se livrer, si toi-même, tu ne le fais pas* ».

Floriane Todoroff, co-coordinatrice du projet

On observe une porosité forte entre les pratiques promues par le CRR et les valeurs et postures déployées par les co-coordonnateur·rice·s de ZEST que l'on peut qualifier de postures orientées rétablissement (pour des exemples cf. page 8).

Dans une communication sur les principes et outils de la réhabilitation psychosociale, le Professeur Nicolas Franck, Psychiatre et responsable du CRR, rappelle que « *la notion de rétablissement dans le domaine de la santé mentale a été établie par des usagers et des ex-usagers, en particulier par les personnes qui se sont elles-mêmes désignées comme des survivantes de la psychiatrie. (...) Patricia Deegan, qui avait reçu un diagnostic de schizophrénie alors qu'elle était adolescente, est devenue par la suite le porte-étendard du mouvement des usagers aux États-Unis* ».



« *Le rétablissement est une attitude, une manière de prendre conscience au fil de la journée et d'affronter les défis qui se présentent à [elle...]. Savoir ce qu'[elle] ne peu[t] pas faire [lui] permet de mieux voir les nombreuses possibilités qui s'offrent encore à [elle]* ».

Patricia Deegan

« *Cette description témoigne du caractère pluriel du rétablissement et du rôle considérable de la connaissance de soi* »³. Le rétablissement est multiple. Prendre en compte toutes ses dimensions est indispensable pour construire un accompagnement efficace.

Il ressort de la communication du Professeur Nicolas Franck que les postures orientées rétablissement sont des postures qui visent à renforcer le pouvoir de décision et d'action des personnes qui ont des troubles

³ « Principes et outils de la réhabilitation psychosociale », *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, volume 179, n°10, décembre 2021, pages 953-958.

psychiques. Placer les besoins et objectifs propres des personnes au centre de la prise en soins est ce qui favorise leur autodétermination.

Quelques postures orientées rétablissement :



Le parti qui a été pris dans le dispositif ZEST, c'est l'horizontalité entre tous et le dévoilement de soi des professionnel·le·s qui sont aussi participant·e·s.

- 
- **L'horizontalité** est une posture qui consiste à faire confiance aux participant·e·s, à ce que les professionnel·le·s n'adoptent pas de posture d'autorité et partagent les prises de décisions avec l'ensemble des personnes participantes du dispositif. Cette posture est favorisée par un cadre souple et permet que se développe un esprit de solidarité et le co-portage du dispositif. Cela implique de prévoir des temps d'information, de discussion et de prise de décisions partagées (cf. pages 12 et 13).
 - **Le dévoilement de soi** est une pratique encore assez peu répandue par les professionnel·le·s du secteur de la santé mentale. Il s'agit d'accepter de témoigner de son vécu en tant que personne qui connaît ou a connu des difficultés ou en tant que proche, tout en restant libre de choisir le degré et les limites de son dévoilement. C'est favorisé par un climat de confiance, cela aide à libérer la parole et à normaliser les problèmes de santé mentale.

Ces deux dimensions sont permises par le développement d'une **posture réflexive**. C'est-à-dire, dans ce contexte, être attentif aux **dynamiques de pouvoir** qui pourraient s'installer au sein du groupe. En termes d'actions, cela implique de s'observer soi-même et les autres, de rester vigilant·e à ce que « personne ne parle à la place de personne » et de s'ajuster collectivement. La circulation de la parole est un levier important. Pour cela, dans le dispositif ZEST, l'animation des réunions vise à ce que la parole circule.

Il ressort des échanges que les co-coordonnateur·ice·s ont appris au fil du temps que le dévoilement de soi et notamment de ses limites pouvait renforcer l'horizontalité et la co-construction. Pour reprendre les termes d'un des co-coordonnateurs du dispositif (Romain Tabone), « *c'est en faisant part de ses limites, son épuisement, ses besoins, que l'on permet aux autres de se positionner comme ressource* ».



« On n'est pas juste à la coordination, on participe aussi aux différentes actions en tant que participants. Souvent, quand on se présente, en formation par exemple, on va dire moi je suis une coordinatrice et aussi participante aux actions de bibliothèque vivante, j'ai été livre-vivant... donc on se définit aussi à ce rôle-là ».

Floriane Todoroff, co-coordinatrice du projet

ZEST a d'abord expérimenté ses actions à Lyon, une grande agglomération, qui préserve un certain anonymat pour les participant·e·s. Cela a peut-être favorisé le dévoilement et la participation. On peut voir que le rapport au dévoilement a évolué pour nombre de participant·e·s au dispositif, au fur et à mesure de leur engagement au sein de ZEST. Dans le prolongement des bibliothèques vivantes plusieurs participant·e·s ont souhaité se lancer dans d'autres projets, podcasts et vidéos, diffusés plus largement en ligne.

Compétences mobilisées

L'équipe de co-coordonateur·rice·s est composée d'une personne chargée de mission communication, d'un psychologue et d'une pair-aidante (porteur·euse·s du projet). Au début du projet, il est apparu rassurant à l'initiatrice du projet d'être entourée de professionnel·le·s du soin et du médico-social en cas de problème liés au dévoilement au sein du groupe. Mais il lui semble que la présence de soignant·e·s dans le dispositif n'est pas absolument nécessaire pour que cela fonctionne. C'est surtout une question de savoir-être : Car « au-delà des compétences professionnelles des différents professionnels, ce qui fonctionne c'est surtout que chacun amène ce qu'il est dans la coordination ».

Les principales qualités de l'équipe qui font que cela fonctionne :

Humilité

Bienveillance

Esprit

Authenticité

L'humilité : « Pouvoir se remettre en question : est-ce qu'on est à la hauteur de l'engagement des personnes et de tout ce qu'elles font bénévolement ? »

La bienveillance : « C'est la base. Sinon, les gens ne viendraient pas et ne se dévoilerait pas ».

Esprit d'équipe : « Indispensable pour que ça fonctionne entre les co-coordonateurs et avec les participants »

Authenticité : « Indispensable pour faire du lien. On fait tous partie du même bateau ».

Floriane Todoroff, co-coordinatrice du projet

Mobilisation des participant·e·s bénévoles

➤ Qui sont-ils/elles ?

Une quarantaine de personnes qui acceptent de partager leurs savoirs d'expérience des troubles psychiques : personnes concernées, proches et soignant·e·s.

La majorité des participant·e·s bénévoles sont des personnes directement concernées par des troubles psychiques.

➤ Comment sont-ils/elles mobilisé·e·s ?

Petit à petit, le cercle de communication s'est élargi.

Aujourd'hui, les personnes rejoignent le dispositif surtout parce qu'elles en ont entendu parler par un·e proche ou un·e soignant·e. Bien qu'une part non-négligeable arrive après avoir cherché sur internet des actions de lutte contre la stigmatisation ou à la suite d'interventions de sensibilisation.

Le souhait serait d'arriver à mobiliser plus de proches et de professionnel·le·s qui acceptent de témoigner. L'idée de fond est de souligner que la santé mentale concerne tout le monde, tout le monde a un vécu, tout le monde peut en témoigner.

Cela participe aussi à lutter contre la stigmatisation des problèmes de santé mentale.



➤ Exemple de communication sur la page web de ZEST

Devenir livre vivant

Vous avez envie de lutter contre la stigmatisation en santé mentale et vous interrogez sur la possibilité de devenir livre vivant ? Voici quelques éléments d'informations qui peuvent vous être utiles !

Qui peut être livre vivant dans le cadre des bibliothèques vivantes proposées par ZEST ?

Toute personne ayant à cœur de contribuer à la lutte contre la stigmatisation en santé mentale et souhaitant partager un vécu qui lui est propre peut rejoindre le dispositif en tant que livre vivant.

Vous pouvez être concerné personnellement par un trouble psychique ou une condition neurodéveloppementale atypique, vous pouvez être un proche ou un professionnel de santé mentale. L'important est de s'exprimer sur son vécu, avec une part de dévoilement personnel. [Lien](#)

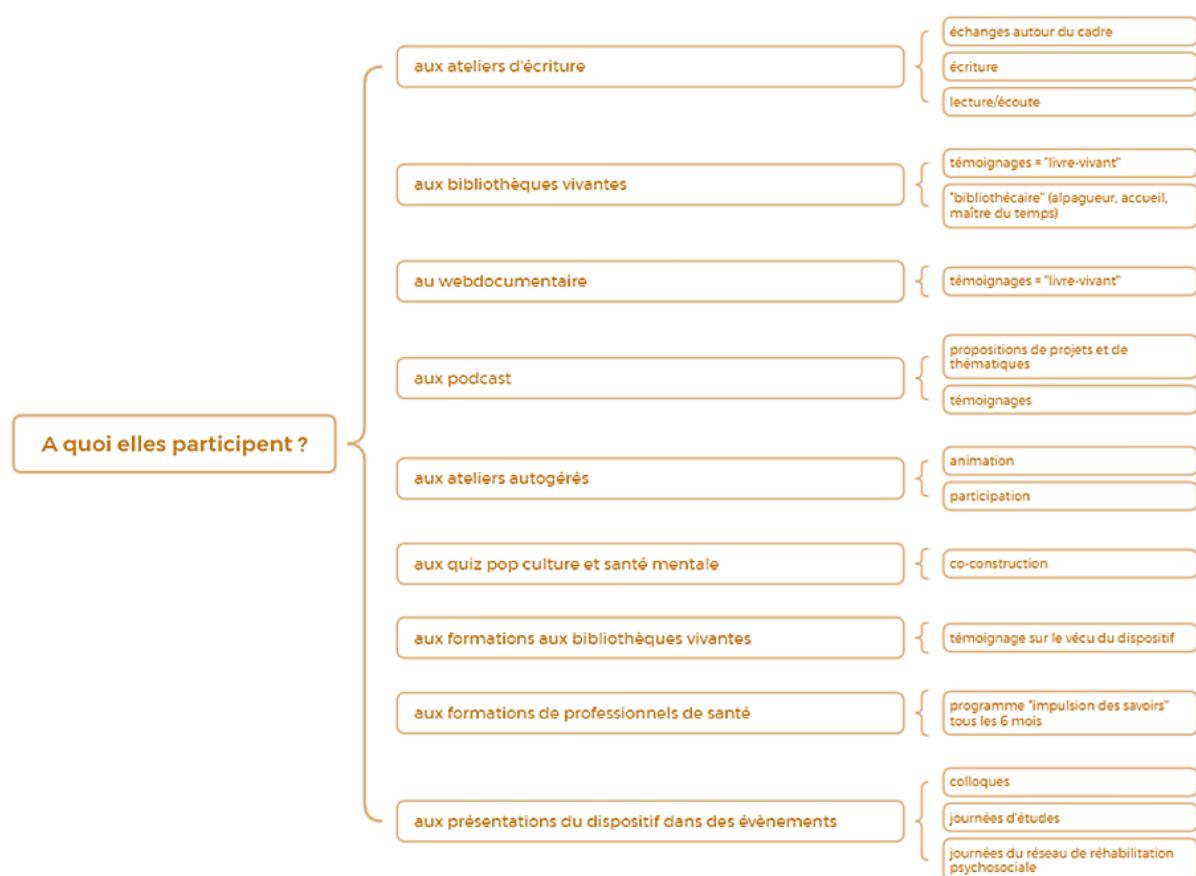
Pour permettre aux bénévoles de s'investir, un dédommagement des frais de déplacements et la prise en charge des frais de repas par le dispositif sont prévus.

Pour les remercier de leur engagement, les bénévoles ont accès à une compensation sous forme de formations (telle que la formation aux Premiers Secours en Santé Mentale), ainsi qu'à des évènements culturels gratuits ou à moindre coût via le dispositif « culture pour tous » à Lyon qui a été négocié.

La participation des bénévoles du dispositif ZEST

Les bénévoles participant au projet jouent un rôle central dans la lutte contre la stigmatisation en santé mentale. Leur implication, qu'elle repose sur une expérience vécue, une proximité avec les personnes concernées ou un engagement personnel, permet de donner du sens, de la légitimité et de la profondeur aux actions menées.

Ces personnes bénévoles participent activement à la co-construction et à la mise en œuvre des actions. Leur contribution enrichit le projet de savoirs expérientiels précieux et favorise une approche ancrée dans la réalité des personnes concernées :



Les personnes bénévoles ne sont pas mobilisées sur l'ensemble des tâches nécessaires au fonctionnement quotidien du projet.



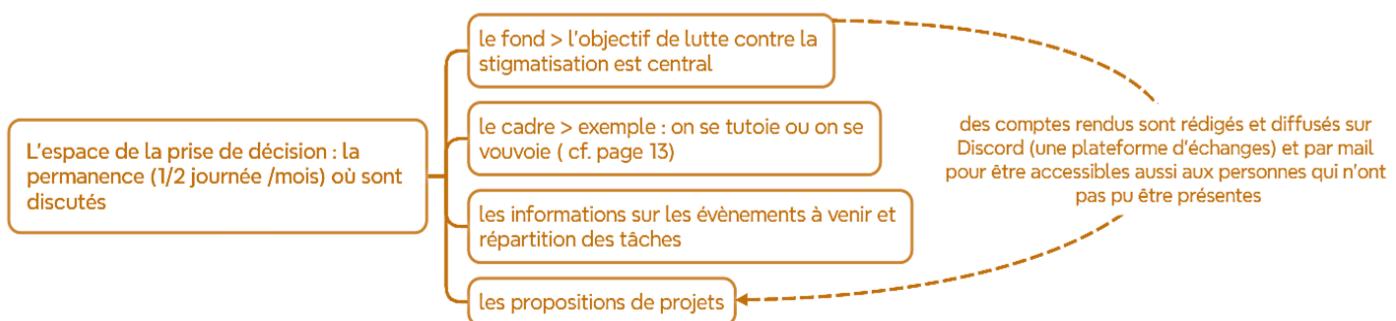
Les missions relevant de la gestion administrative, de la coordination, de l'ingénierie de projet ou de certaines obligations institutionnelles sont assurées par l'équipe salariée.

Le partage des rôles garantit un équilibre entre engagement volontaire, valorisation des savoirs pluriels et sécurité du cadre d'intervention.

La co-construction au sein du dispositif ZEST

L'espace de co-construction

Pour garantir que les bénévoles puissent s'impliquer pleinement à toutes les étapes du projet, une permanence a été mise en place. Cette rencontre régulière, organisée une demi-journée par mois, offre un espace dédié à la co-construction des actions et à la prise de décisions collectives. Cette initiative est née d'échanges lors de groupes de travail réunissant bénévoles et salarié·e·s.



« Le but de mettre en place les permanences c'était aussi d'avoir un lieu où la co-construction pouvait vraiment se faire. »

Floriane Todoroff, co-coordonatrice du projet

Cette organisation vise à créer un cadre inclusif et participatif, où chaque voix peut être entendue, valorisée et intégrée dans le développement du projet. Elle favorise ainsi une dynamique d'échange et de collaboration continue, nécessaire pour faire évoluer les initiatives en fonction des besoins et des attentes des personnes concernées.

Il semble que ZEST s'apparente à une « organisation alternative » telle que Fabien HILDWEIN l'a conceptualisée. Ce chercheur met en avant plusieurs caractéristiques à ce type d'organisation : « prise de décision par celles et ceux qui en supportent les conséquences (« self-governance ») ; (...) ou encore l'autonomie, l'égalité, la participation démocratique, la solidarité et la cohérence entre idéaux et pratiques ».⁴

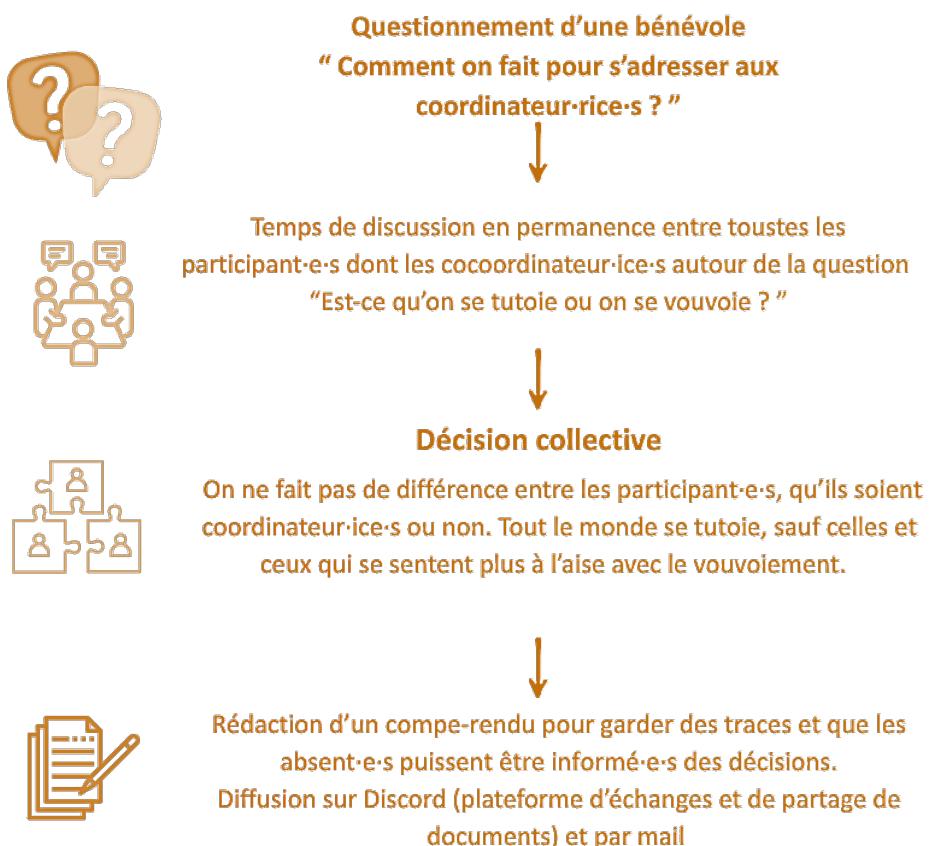
⁴ « Construire l'inclusion et la participation des personnes en situation de handicap », F. HILDWEIN, 2025, dans Revue française de gestion, pages 169 à 191 ([Lien](#)).

La communication entre les salarié·e·s et les bénévoles

« Au tout début de ZEST on a fini par se poser des questions sur des trucs assez concrets, qui ont eu un impact pour la suite. Comme les coordinateurs sont des gens qui ont un statut, c'est des psychologues, des chargés de communication... une participante (bénévole) a posé la question : Comment les autres participants s'adressent à eux ? Est-ce qu'on utilise le vouvoiement ou est ce qu'on utilise le tutoiement si on est dans une logique d'horizontalité ? Finalement, tout le monde était d'accord pour le tutoiement (...) À partir du moment où on a commencé à se dire d'accord, les coordinateurs sont des participants comme les autres, on se tutoie. On est tous participants. La place des coordinateurs n'a pas posé problème, dans le sens où les bénévoles n'ont pas été obligés de se dire : on trouve que les coordinateurs prennent trop de place ou alors que c'est des participants un peu à part, ou alors que, même symboliquement, ils garderaient quand même une position d'autorité. (...) chacun est là en tant que participant, il y a de la bienveillance partout et ça marche. Ça marche comme ça ».

Adrien, participant bénévole

Exemple « Comment on s'adresse les un·e·s aux autres ? »



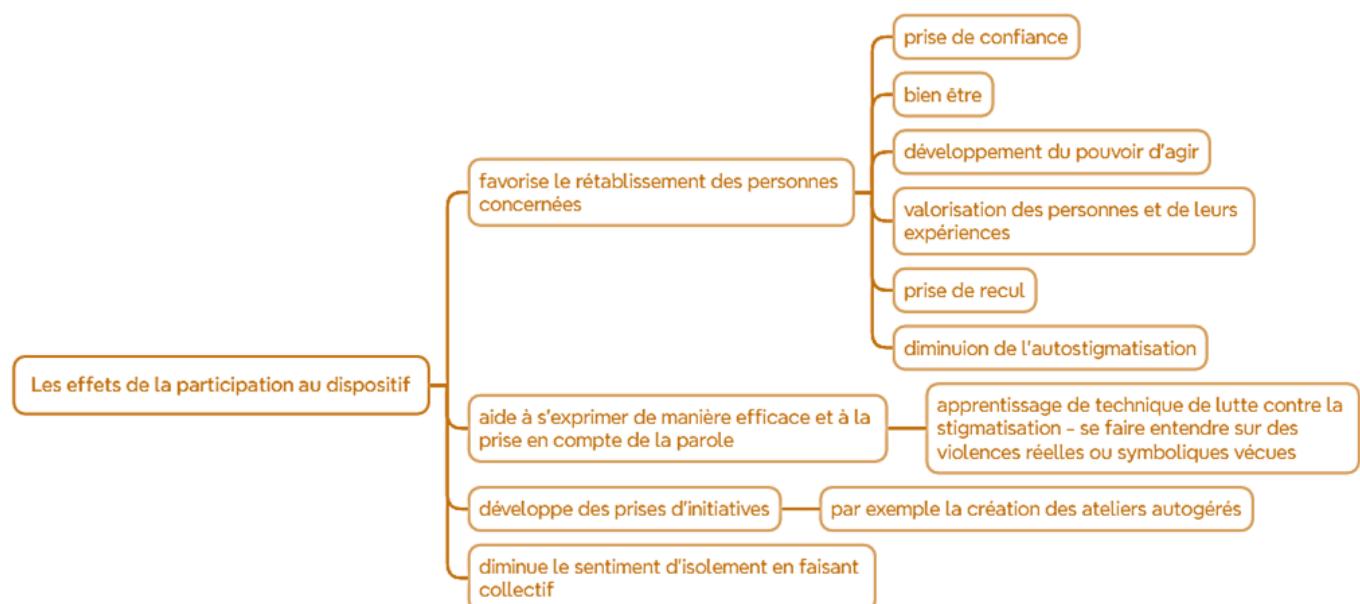
Principaux enseignements

Résultats observés

Des retours des personnes qui partagent leur vécu, les "livres vivants" ont été recensé pour les actions menées entre 2022 et 2024 dans le cadre d'un bilan qualitatif et quantitatif du dispositif ZEST :

Au-delà de l'action même des bibliothèques vivantes, au-delà du partage de son vécu, le fait de mettre en mot son témoignage lors des ateliers de préparation a une vertu thérapeutique pour nombre de participant·e·s. Cela permet à la fois de « mettre des mots » sur son vécu et de donner du sens à son histoire pour en faire une ressource pour les autres.

Les participant·e·s sont plusieurs à déclarer une évolution positive de la façon dont « ils/elles se regardent » et de leur image d'elles/eux-mêmes suite à leur participation aux différentes actions du dispositif.



On peut souligner que ces retours positifs expliquent aussi la motivation des participant·e·s bénévoles à continuer leur implication au sein du dispositif à différents niveaux, de la co-construction, au co-portage en passant par la participation aux différentes actions.

Ces retours concernant les impacts positifs du projet sont aussi valables pour les co-coordonnateur·ice·s du projet. Floriane Todoroff souligne ainsi que pour elle c'est un espace qui « permet d'être soi », de « prendre du recul sur son histoire », « qui fait du bien parce que ça permet de faire quelque chose d'utile et qui a un impact et de gagner du pouvoir d'agir ».

Leviers

Ce tableau présente les leviers observés pour favoriser la participation à toutes les étapes du dispositif ZEST. Il détaille des postures adoptées, des actions mises en œuvre, ainsi que leurs résultats qui favorisent l'implication de l'ensemble des participant·e·s. Par ailleurs, il met en lumière les conditions et facteurs qui favorisent cette participation, en insistant sur l'importance de la liberté de choix, de la confiance, du soutien mutuel et de la co-construction dans le cadre du projet.

Leviers	Postures	Actions	Résultats	Favorisé par	
Postures orientées rétablissement	Cf éléments saillants page 8				
Non injonction à participer	Liberté de venir, de ne pas venir, de participer, de ne pas participer	N'obliger personne Le verbaliser	Participation favorisée	Cadre clair et souple	
Pas de pression	Faire confiance à la dynamique du groupe	Relativiser Prendre le temps Co-décider Ne pas imposer d'échéance ni d'obligation Possibilité de changer d'avis à la dernière minute sur sa participation à une action	Dynamique de groupe favorisée Mieux-être Participation favorisée	Pas de pression de la part du financeur Pas de pression de la hiérarchie Assumer et expliquer aux partenaires d'actions que l'on ne peut pas garantir un nombre d'intervenants précis et immuable	
S'outiller	Communiquer	Informer via des outils de communication	Circulation de l'information	Transparence	
	Partager des informations	Discord, réseaux sociaux, newsletter etc.	Codécisions	Avoir et prendre le temps Des moyens humains Des compétences	
	Être transparent·e	Organiser des réunions Rédiger des comptes-rendus	Co-portage Implication	L'engagement de toutes	
	Mesurer	Faire une évaluation qualitative	Ajustabilité Rendre visible les effets / l'impact	Engagement collectif	
Demander du soutien	Reconnaitre le besoin de soutien	Identifier le besoin	Progression	Réseau mobilisable	
	Reconnaitre le besoin d'autres compétences	S'entourer	Renforcement de la dynamique de groupe	Posture d'humilité	
		Demander de l'aide/ dire ses difficultés	Enrichissement		
		Ecouter ses limites			

Leviers	Postures	Actions	Résultats	Favorisé par
Cadre	Encadrer les temps collectifs	Cadrer les temps d'échanges	Parole libérée	Co-construction du cadre
	Co-porter le cadre	Définir collectivement les règles d'écriture de témoignages visant à lutter contre la stigmatisation	Favorise la participation	Co-portage
			Participation favorisée	Méthodes d'animations participatives
			Efficacité du message	Evaluation qualitative

Exemple de lecture du tableau

Le fait que chacun·e soit libre de participer ou de ne pas participer, relève d'un principe de non-injonction, consiste à n'obliger personne et à le verbaliser. Cela est favorisé par un cadre souple et clair et a pour effet de favoriser la participation.

L'approche de ZEST contribue à créer un cadre propice à une implication réelle et active. La participation à toutes les étapes du projet et aux actions est favorisée par :

- le fait que la participation est toujours volontaire.
- un climat de confiance sans stress ni attente trop forte ce qui favorise l'engagement.
- Le fait qu'elle n'est pas improvisée. Elle nécessite des outils, des temps dédiés, et une logique de retour d'expérience.
- la capacité à s'appuyer sur le collectif.
- un cadre qui n'est pas une contrainte, mais un support nécessaire pour sécuriser la participation. Il est co-construit et porté collectivement, ainsi, il devient un outil qui favorise la liberté d'expression, la reconnaissance des vécus et le respect mutuel.
- une prise en charge des frais de déplacement pour les bénévoles

Freins

Les freins à la participation et les enseignements que ZEST en a tiré pour les dépasser :

1. Vouloir tout co-construire =

- perte de temps
- dispersion des efforts
- baisse d'efficacité globale.

➤ Enseignements de ZEST :

Définir collectivement ce qui doit vraiment être co-construit et ce qui peut être délégué ou structuré en amont permet de canaliser l'énergie participative là où elle a le plus d'impact.

2. Manquer de connaissances sur les enjeux spécifiques du sujet =

- difficulté à choisir les bonnes méthodes de travail.
- message peu clair ou mal orienté, qui ne répond pas à l'objectif.
- difficulté à mobiliser d'autres personnes autour du projet.

➤ Enseignements de ZEST :

Prendre le temps de se documenter (notamment en lisant des articles scientifiques ou professionnels).

S'entourer de personnes compétentes et demander conseil à celles ayant une expertise dans la thématique concernée (comme par exemple au PSYCOM).

3. Agir seul·e =

- isolement et difficulté à mobiliser d'autres personnes.
- moins de chances de faire durer le projet dans le temps.
- moins d'efficacité globale et pauvreté du contenu produit.

➤ Enseignements de ZEST :

La dynamique collective enrichit la démarche, répartit les efforts et renforce la pertinence des actions menées.

Co-porter le projet avec des collègues et les participant·e·s.

Inviter les bénévoles à participer aux temps de montées en connaissances, aux échanges avec des partenaires, ou bien en partager les enseignements et les discuter.

En résumé, Il ressort qu'il est nécessaire de faire des choix : savoir quand co-construire, quand déléguer, comment s'entourer et surtout, ne pas rester seul·e. Mieux connaître sa thématique, partager les responsabilités et cadrer les étapes participatives ont permis de contourner les principaux freins, tout en maintenant un engagement solide et durable des bénévoles participant·e·s.

GLOSSAIRE / LEXIQUE

CLSM	Conseils Locaux de Santé mentale
CRR	Centre Ressource Réhabilitation *
OMS	Organisation Mondiale de la Santé *
PSYCOM	Organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale *
SUR	Service Universitaire de Réhabilitation *
ZEST	Zone d'Expression contre la Stigmatisation *

Pour aller plus loin



Outils

- **GPS Anti-stigma (en français)**
<https://www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/le-gps-anti-stigma/> qui tient compte des recommandations de l'outil MOSAIC de l'OMS Europe (en anglais)
<https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061384>
- **Guide conseil de l'Europe pour les organisateurs de bibliothèques vivantes (8€)**
« **La couverture ne fait pas le livre ! Le Guide de l'Organisateur de la Bibliothèque vivante** » (2006)
Auteurices: Ronni Abergel, Antje Rothmund, Gavan Titley, Péter Woostsch
<https://book.coe.int/fr/jeunesse-autres-publications/3632-la-couverture-ne-fait-pas-le-livre-le-guide-de-l-organisateur-de-la-bibliotheque-vivante.html>
- **La fleur de Patricia**
Carnet du rétablissement en santé mentale
<https://commedesfous.com/la-fleur-de-patricia-carnet-du-retablissement-en-sante-mentale/>
Le rétablissement en tant que processus autogéré de guérison et de transformation
<https://commedesfous.com/patricia-deegan/>

Articles scientifiques

- « **Construire l'inclusion et la participation des personnes en situation de handicap** », F. HILDWEIN, dans Revue Française de gestion, pages 169 à 191, 2025 ([Lien](#)).
- « **The Impact of Mental Illness Stigma on Seeking and Participating in Mental Health Care** », Patrick W. Corrigan, Benjamin G. Druss et Deborah A. Perlick, Revue Psychological Science, 2014. ([Lien](#))
- « **Stigmatisation et déstigmatisation** », A. Caria, S. Arfeuillière, C. Loubières, J.-Y. Giordana, F. Todoroff, K.-M. Valery, J.-L. Roelandt, Revue E.M.C., mars 2025 ([Lien](#)).
- « **Lutter contre la stigmatisation en santé mentale : la force du partage expérientiel au cours des bibliothèques vivantes** », Sarah Jones, Marianne Reynaud, Romain Tabone, Floriane Todoroff et Nicolas Franck, Revue Rhizome, 2024 ([Lien](#)).



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