

PROJET ASSOCIATIF

2021-2023



CULTIVONS
DU LIEN

Merci ...

Pour leur accompagnement,

- Madame Catherine ENTREY,
Chargée de mission Dispositif Local d'Accompagnement de l'Aube
- Messieurs Joël DELABY et Sacha DUCHAINE,
Formateurs

Pour l'élaboration de ce projet associatif, les membres du comité de pilotage :

- | | |
|--|---|
| - HANCKE-TARDY Alexandra, <i>Professionnelle et coordinatrice</i> | - LASSAIGNE Astrid, <i>Bénévole</i> |
| - BAILLOT Marie-Rose, <i>Bénéficiaire</i> | - MOREAU Geneviève, <i>Administratrice</i> |
| - BLIN Isabelle, <i>Fondatrice et salariée</i> | - PETIT Régine, <i>Administratrice et bénévole</i> |
| - BOLOGNESE Teresa, <i>Bénéficiaire</i> | - POUARD Jessica, <i>Professionnelle</i> |
| - BRICHE Saskia, <i>Professionnelle</i> | - SIBILLE Nathalie, <i>Bénéficiaire</i> |
| - CONSTANT CORREIRA Vanessa, <i>Bénéficiaire</i> | - VAUCOIS CHAPELLE Anne, <i>Professionnelle</i> |
| - DESNOËS Marie-Laure, <i>Professionnelle</i> | - VELUT Marie-Noëlle, <i>Bénéficiaire</i> |
| - GUYON Sophie, <i>Administratrice</i> | |

Pour leur regard éclairé, les membres du Conseil d'Administration :

- GUILLEMAILLE Laurence,
Présidente
- COCHIOR Valentin
- GROSMARE Sébastien
- GUYON Sophie
- MOREAU Geneviève
- PETIT Isabelle
- PETIT Régine
- PIERRON Florence
- ROBERT Laurence

Et pour leur soutien et leur bienveillance, nos marraines :

- BERTAIL FASSAERT Sibylle
- JOFFRIN Catherine

INTRODUCTION



L'année 2020 a été particulière et inédite pour chacun d'entre nous... l'Association Les Petites Herbes a su s'adapter et se questionner pour envisager son futur avec sérénité.

Je suis fière aujourd'hui de vous présenter le projet associatif qui va nous accompagner dans les trois prochaines années.

C'est le fruit d'un travail collectif ; il rappelle à la fois nos valeurs, nos missions mais aussi nos ambitions.

Ce projet est sorti de terre en 2016, après 16 années de pratiques en soins infirmiers... Proposer un lieu d'accueil et d'accompagnement hors institution médicale était pour moi un vrai projet professionnel : remettre au centre « le rôle propre » de l'infirmière.

On me demande souvent « Pourquoi : les petites herbes ? » Il s'agit tout simplement du nom d'un chemin de notre petit hameau de Vaujournes. Durant ma pratique professionnelle, j'utilisais souvent des comparaisons végétales pour illustrer les parcours de soins des patients qui me confiaient leur santé.

En réalité, la nature nous démontre souvent des règles de base : se recentrer sur Soi... prendre le temps de Fleurir là où nous sommes plantés.

Notre objet associatif est en lien direct :

Prendre soin de soi pour devenir acteur de Sa Santé.

Isabelle BLIN

Infirmière Diplômée d'Etat en 2000

Certifiée en Education Thérapeutique du Patient

Fondatrice de l'association « les ateliers des petites herbes »

Coordinatrice salariée des actions de l'association.

SOMMAIRE

1

QUI SOMMES-NOUS ?

NOTRE VISION.....5

POUR MIEUX NOUS CONNAÎTRE

- Une idée germe.....6
- Les petites herbes poussent.....7
- Les professionnels jardinent et partagent.....9
- Pour que les bénéficiaires cultivent leur autonomie.....10

NOS VALEURS.....11

2

QUE FAISONS-NOUS ?

NOS MISSIONS

- Accueillir.....13
- Accompagner.....13
- Eduquer.....13

NOS ACTIONS ET NOS INTERVENTIONS

- Ateliers.....14
- Prestations extérieures.....16
- Evénements.....16
- Chiffres clés 2020.....18

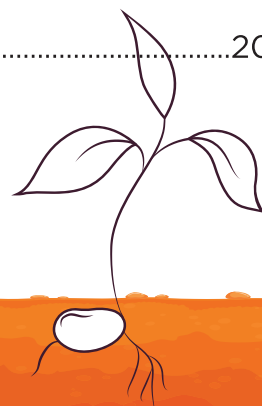
3

OÙ ALLONS-NOUS ?

NOS ORIENTATIONS PRIORITAIRES

- Organiser l'association.....19
- Promouvoir.....19
- Développer.....19

PLAN D'ACTION 2021-2023.....20



QUI SOMMES-NOUS ?

NOTRE VISION

L'association « Les Ateliers des Petites Herbes » s'inscrit dans le mouvement mondial de promotion de la santé, dont l'OMS a posé les bases en 1948.

Elle définit la santé comme « un état complet de bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »

En 1986, la Charte d'Ottawa propose une définition positive et dynamique :
« La promotion de la santé a pour but de donner aux individus davantage de maîtrise de leur propre santé et davantage de moyens de l'améliorer »

La santé est prise en compte dans sa globalité, elle ne relève pas seulement du secteur sanitaire, elle est associée à la notion de bien-être.

C'est sur cette vision que nous nous appuyons pour élaborer notre stratégie :

“

*Donner la possibilité à chacun de devenir
acteur de sa santé en prenant conscience
de ses propres ressources tout en cultivant le lien social.*

”





POUR MIEUX NOUS CONNAITRE

Une idée germe...

Au cours de sa carrière d'infirmière à l'hôpital en service d'oncologie et en libéral, Isabelle BLIN fait un constat : les personnes concernées par la maladie ont besoin d'un accompagnement global et personnalisé, en complément du parcours de soin, notamment en milieu rural.

En janvier 2016, elle crée les **Ateliers des Petites Herbes**, avec une proposition de soin adaptée, conçue dans un premier temps pour les personnes concernées par la maladie cancéreuse.

Un tel projet autour du mieux-être méritait un lieu propice : Isabelle met à disposition en semaine le gîte « Les petites herbes », une jolie maison rénovée typique du pays d'Othe, à Vaujurennes (hameau de Paisy-Cosdon).

Ce lieu est tout équipé, calme et accueillant, accessible aux personnes à mobilité réduite. Il favorise la détente, et dispose d'une piscine intérieure chauffée toute l'année.



Les premiers ateliers sont proposés et se déroulent sur une seule journée par mois. Les premiers pas sont prometteurs puisque cette offre remporte d'emblée un vif succès.

Rapidement des personnes non directement concernées par la maladie souhaitent bénéficier de ce programme de mieux-être et de prévention. Après seulement un mois d'activité, une deuxième journée mensuelle d'ateliers est mise en place.

Les petites herbes poussent...



En juin 2018, face à ce besoin d'accompagnement accru, l'association « Les Ateliers des petites herbes » est créée. Cette association propose un projet novateur, unique dans le département, en termes d'accompagnement en **santé, mieux-être, éducation à la santé**. Le programme annuel est conduit par des professionnels formés autour des thèmes principaux : sport adapté, relaxation, nutrition, estime de soi ou encore gestion et prévention du stress.

En Juillet 2019, l'association est **reconnue d'intérêt général**.

En complément des ateliers, des manifestations, souvent relayées par la presse et la télévision locales, sont mises en place afin de récolter des fonds et de la faire connaître : journées portes ouvertes, randonnées, participation à des manifestations nationales comme Octobre Rose...

La création de l'association consolide à la fois les actions et un vrai réseau santé-social avec des partenaires de confiance. La proposition des ateliers se diversifie et s'intensifie, à raison de deux journées par quinzaine.

Début 2020, l'Association a besoin de se professionnaliser, de mieux se structurer, afin de pérenniser son action et rayonner davantage.

En juin, une convention est signée avec l'ARS Grand-Est, et une démarche permettant de se doter d'un Projet Associatif (PA) est initiée. Son élaboration rassemble des bénévoles, des adhérents et des professionnels avec l'accompagnement d'un prestataire mandaté par le DLA (Dispositif Local d'Accompagnement).

CHIFFRES CLÉS



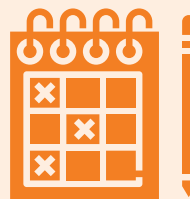
180

Bénéficiaires
depuis 2016



+ de 1000

Abonnés
Facebook



84

Ateliers organisés
en 2020



+ de 30

Partenaires
en réseau



Quelques-uns des professionnels témoignent de leur engagement et de leur pratique auprès des bénéficiaires :



EVA

Socio-esthéticienne diplômée

Je pratique le massage, la relaxation, le maquillage, la beauté des ongles. J'ai augmenté mon temps au fur et à mesure des besoins, j'interviens actuellement deux fois par mois, le plus souvent en individuel car c'est ce que les femmes préfèrent. Lorsque je me suis engagée dans l'association, dès le début des ateliers, j'étais jeune ! J'ai « grandi » au contact de ces femmes de tous les âges, qui sont attentionnées et bienveillantes. Passer une journée avec elles au gîte, c'est super, pour moi ce n'est pas un travail !

JÉRÉMIE

Préparateur Physique - sport adapté

Licence APAS : Activités Physiques adaptées et Santé

Licence ES : Entraînement Sportif

Master EPPMMS : Entraînement et Préparation Physique, Mental et Management Sportif



L'atelier collectif d'activité physique adaptée à la santé a lieu tous les 15 jours. Je donne les moyens aux bénéficiaires de connaître le fonctionnement de leur corps pour qu'ils soient capables de continuer à bouger : renforcement du cœur et des muscles, équilibre, souplesse, coordination, réaction, force et endurance. Nous travaillons beaucoup la mobilité articulaire et la motivation pour pratiquer en autonomie. Nous parlons d'objectifs et de plaisir pour encourager les personnes à refaire les exercices chez elles, quel que soit le matériel dont elles disposent. Elles sont le premier médecin de leur corps, et apprennent à l'écouter aussi, en plus des bilans médicaux.



ANNABEL

Danse bien-être

Danseuse flamenco, professeur de danse et danse thérapeute

L'objectif des ateliers de danse bien-être est de donner aux personnes la possibilité de s'exprimer autrement que par des mots, de s'évader pendant une heure : c'est une bulle de découverte de soi. C'est l'occasion également d'avoir un rapport au corps autre que par les maux et la maladie, d'aller à la rencontre de ses ressources, d'exprimer ses émotions, de ressentir le lien et le partage avec le reste du groupe, de travailler sur le regard des autres, la féminité ... La danse fait parfois peur, mais l'ambiance rassurante « comme à la maison » et les échanges incitent à se sentir à l'aise, à essayer et finalement à adopter cette pratique.

ANNE

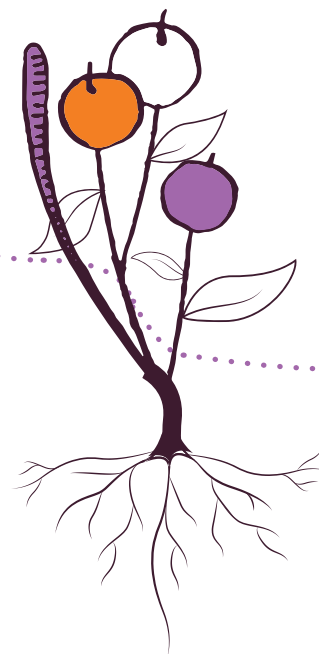
(Lecture à voix haute)

Orthophoniste DE

Lors de l'atelier « La voix est livre », nous découvrons et partageons en lecture à voix haute de courts textes issus de tous les genres littéraires, dans le plaisir et la richesse de l'échange : nous sommes donc loin de la tâche scolaire qui a pu parfois être vécue douloureusement ! Le corps (souffle, ancrage, posture, regard, voix) et le mental sont engagés. Nous abordons de façon ludique, en douceur et avec respect des thèmes comme l'image de soi, la confiance en soi, le rapport à la lecture, à la voix, l'expression et la gestion des émotions (dont le trac), le rôle du silence ... Parfois ce plaisir peut être réinvesti dans le quotidien des personnes et même partagé avec d'autres (lecture de Noël enregistrée fin 2020).



Les professionnels jardinent et partagent...



Les ateliers sont encadrés par des professionnels diplômés, familiers du travail avec des groupes de personnes dont certaines peuvent être fragilisées par la maladie. Ils sont tous rémunérés par l'association.

Les activités se pratiquent le plus souvent en collectif, le groupe favorisant les échanges, les partages, les interactions sociales entre les bénéficiaires.

L'équipe de soins supports est composée de :



**Préparateurs
Physiques**



**Maître
Nageur**



**Relaxologue
Sophrologue**



**Danse
Thérapeute**



**Animatrice
Yoga**



**Animatrice
Médiation animale**



**Praticienne Shiatsu
& Réflexologie**
Prévention et gestion
du stress



**Socio
Esthéticiennes**



**Praticienne
Toucher / Massage**



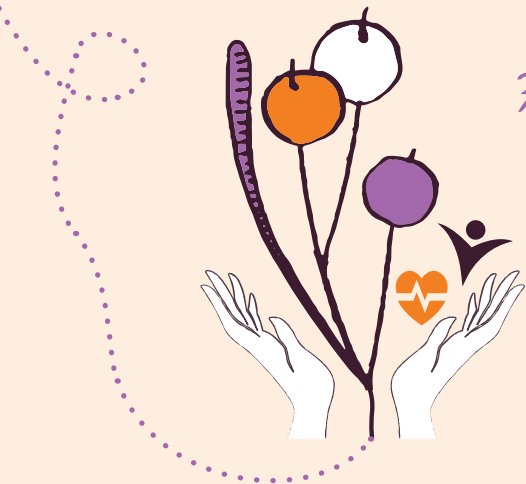
**Artisan
d'Art**



Orthophoniste
en retraite formée à
la lecture à voix haute



**Art
Thérapeute**



Pour que les bénéficiaires cultivent leur autonomie.

L'objectif de l'association est de renforcer les compétences de ses bénéficiaires : apprendre à devenir acteur de sa santé, partager des outils, cultiver le lien social, améliorer sa qualité de vie.

« En congé maladie suite à une opération importante de la colonne vertébrale, j'avais besoin de faire une pause, dans un lieu agréable, à la campagne. Je me suis inscrite à une journée complète avec repas aux ateliers des Petites Herbes, et là, quel bonheur ! J'y ai trouvé tout ce dont j'avais vraiment besoin : l'accueil chaleureux d'Isabelle et de toute l'équipe, un café, un bouquet de fleurs sur la table. Ensuite, j'ai passé une douce journée, créative et sportive, de quoi me requinquer et oublier toutes les épreuves passées. Merci les Petites Herbes ! »

Marie-Rose (57 ans)

« Je suis bénéficiaire des ateliers au gîte Les Petites Herbes depuis sa création, à la suite de mon cancer. Les journées sont très riches : Partage, Ecoute, Respect de chacun en est la devise. Participer aux ateliers renforce les liens sociaux. Les professionnels nous aident à nous recentrer sur notre vie par le temps qu'ils nous consacrent. Je les remercie. Quand je rentre chez moi après une journée Bien Être, je suis détendue, fatiguée, mais je vais bien. MERCI Isabelle de nous permettre de vivre ces journées »

Marie Noëlle (65 ans)

« J'ai connu les ateliers des Petites Herbes grâce à un flyer chez mon médecin à Estissac. Quand je suis allée les premières fois au gîte, j'étais dans un état de fatigue extrême, très douloureuse et perdue. Les premières séances m'ont fait réaliser que j'avais un corps malgré toutes ces douleurs physiques et mentales. Le fait de me poser avec des professionnels tels que la relaxologue, le toucher massage, la socio esthéticienne, le coach sportif m'a fait prendre conscience des ressources qu'il me restait. Les divers ateliers m'ont permis de me ressourcer, d'éveiller en moi les capacités enfouies sous cette souffrance. Grâce à la bienveillance, la mise en valeur durant ces journées, j'ai repris confiance en moi. J'ai pu réinvestir certaines choses. Par exemple certaines attitudes du coach sportif, de la réflexologue, des techniques de l'esthéticienne et des comportements de la danse thérapeute »



Nathalie (51 ans)

NOS VALEURS

Nos valeurs fortes communes, constituent le socle de notre vie associative, et sont partagées par tous : administrateurs, intervenants, bénévoles et bénéficiaires (nos « Petites Herbes »)

1

HUMANITÉ : *Disposition à la compréhension, à la compassion envers ses semblables, qui porte à aider ceux qui en ont besoin (Larousse 2020).*

Nos valeurs s'articulent autour de la **bienveillance**, dans les actes et les paroles, de **l'écoute**, du **partage**, (des expériences, des savoirs, des repas) et du **non-jugement**.

RESPECT : *Sentiment qui porte à traiter quelqu'un avec de grands égards, à ne pas lui porter atteinte (Larousse 2020).*

Respect de soi, d'autrui, des engagements, de l'environnement (produits et matériaux utilisés dans les ateliers, circuit court pour les repas...)

2

3

AUTONOMIE : *Possibilité de décider pour un individu sans en référer à un pouvoir central, une hiérarchie, une autorité (Larousse 2020).*

L'autonomie et la responsabilité de chacun en sont deux piliers :

- Pour les **professionnels**, qui ont toute latitude dans leurs ateliers de bien-être et santé, grâce à la confiance dont ils bénéficient,
- Pour les **bénéficiaires** qui sont accompagnés vers leur autonomie à prendre soin de leur santé et mieux connaître leurs ressources. Ils sont, pour cela, encouragés à exprimer leurs ressentis et leurs besoins ; par exemple, se faire accompagner en cas de difficulté, faire des retours sur les expériences vécues dans les ateliers, se reposer...

Chères Petites Herbes,

[Fin Janvier 2021]



Ce fut d'abord juste une voix, au téléphone, premier confinement 2020 oblige. Je suis restée donc seule avec ce terrible mot « cancer » et cette voix m'a de suite reliée à deux autres personnes qui étaient passées « par-là » ...par téléphone toujours....

Puis, première entrevue, masquées ; ce fut d'abord le regard pétillant d'Isabelle puis à peine le seuil de la porte franchi, un calme bienfaisant et une immense **confiance** m'envahissent. Là, je vais me sentir bien....

Je suis **accueillie**. Le gîte est un havre de paix et la piscine me tend les bras ; s'y laisser couler, flotter, se prélasser, s'alléger (merci Archimède), oublier, non, plutôt accepter, patienter, observer. C'est ce que je fais avec ML, moi, la réfractaire au « yoga and co ». Voilà que je me laisse aller pour « **lâcher prise** ». Confiance, je lui fais **confiance**. Qu'elle me guide vers l'apaisement. Et là je décroche, je m'envole légère comme une plume, jusqu'à inspirer la liberté écrit en lettres d'or et cela en plein confinement, le 3ème, enfin libre, libérée de la chimiothérapie et du poids du mot cancer !!!

Je vais pouvoir continuer mon chemin et surmonter la prochaine étape opératoire... à bientôt les Petites Herbes (PH) à mon retour !!!

[02 Février 2021]

PH? me revoilà ! Vous me donnez la possibilité d' « en » parler, sans tabous, notamment, dans mon cas, ceux qui entourent tout l'appareil digestif, tabous de plus en plus tenaces à mesure qu'on descend de la bouche vers l'anus.... Enfin, rencontrer, échanger des expériences, pour avoir plus de détails que ceux très « médicaux » fournis par les chirurgiens et cancérologues. « Non, ça ne se voit pas ». C'est là la Vie secrète des intestins. PH me **guident** sur le chemin de l'écoute, je découvre comment écouter mon corps, prendre soin de chacun de ses organes : initiation à la détente, au bien-être et à la sérénité, acceptation de ce qui se produit « en et autour » de moi. Je vais sur les chemins de la **connaissance de moi-même**, admirant sa diversité, ses beautés, les rencontres et même les imprévus !

A bientôt PH, j'ai tellement besoin de vous !

Catherine (65 ans)



QUE FAISONS-NOUS ?

NOS MISSIONS

Selon l'étude réalisée en novembre 2019 par l'institut de sondage ELABE (www.elabe.fr) :

85% des français estiment que, dans certains cas, le médecin traitant devrait d'abord donner des conseils de changement dans les modes de vie avant de prescrire des médicaments.

Mais 66% des français ne sont pas prêts à payer de leur poche une consultation médicale d'évaluation de leur mode de vie.

58% des français estiment que la prévention occupe une place insuffisante dans notre système de santé.

Enfin, selon la dernière étude ELABE réalisée en décembre 2020, **la santé est aujourd'hui devenue la première préoccupation des français** (37% dont 11% la citent en premier).

Forte de ces informations, l'association « Les ateliers des Petites Herbes » a centré ses actions autour de trois missions principales :

ACCUEILLIR : *Être présent, venir pour recevoir quelqu'un à son arrivée quelque part. Admettre quelqu'un au sein d'un groupe, d'une famille. (Larousse 2020).*

Nous apportons à toute personne, quelle qu'elle soit, un accueil chaleureux et personnalisé, une écoute active dans la bienveillance et le non jugement dans un endroit calme et reposant accessible à tous.

ACCOMPAGNER : *Servir de guide à quelqu'un, à un groupe. (Larousse 2020)*

Une équipe de professionnels est à l'écoute des besoins pour proposer un suivi personnalisé et accompagner chacun. Ces actions s'initient en groupe et sont riches de moments de partage et d'échanges entre participants.

EDUQUER : *Former quelqu'un en développant et en épanouissant sa personnalité. Développer une aptitude par des exercices appropriés. (Larousse 2020).*

Au-delà des ateliers, nous donnons une information personnalisée et éclairée en fonction des besoins. Les Petites Herbes aident ses participants à devenir acteurs de leur santé, à prendre confiance en eux. Elle guide chacun vers l'autonomie, en leur faisant prendre conscience de leurs propres ressources et compétences.

NOS ACTIONS ET NOS INTERVENTIONS

1 LES ATELIERS

L'association propose un programme mensuel d'ateliers, à la journée ou demi-journée à un prix modéré pour s'ouvrir au public le plus large. Ces ateliers sont collectifs : ils permettent de libérer la parole. Dans cet « entre-soi », on ose poser des questions, faire part de ses inquiétudes en toute confidentialité et sécurité. Avec bienveillance, chacun participe, raconte son vécu, partage son expérience. Le groupe est encadré par des professionnels qui assurent une écoute et apportent des conseils éclairés.

Trois types de journée sont proposées :

1

REGARD SUR SOI

Se regarder soi-même, prendre du temps pour prendre soin de son corps, ce corps qui a changé au fur et à mesure de la vie, des événements, des épreuves aussi.... Apprendre à utiliser les bonnes couleurs, les bonnes matières en fonction de sa morphologie, recevoir des conseils de mise en beauté, vestimentaires, coiffure et maquillage, accepter son image pour reprendre confiance en soi au travers d'un bilan personnalisé.

2

ONCO... PAUSE

[On compose] :
Être accompagné par des professionnels, découvrir des activités adaptées pendant ou après son parcours de soins en cancérologie, bénéficier d'une écoute bienveillante et échanger en groupe.

3

BOUGER, SE RESSOURCER !

Ce programme, ouvert à tous, est proposé en demi-journée ou journée complète. Prendre du temps pour soi, rencontrer d'autres personnes, partager une journée conviviale, être à l'écoute de son corps, le mettre en mouvement, se relaxer et mobiliser ses ressources et sa créativité, tout en étant accompagné par des professionnels de l'activité physique adaptée.

COMMENT
se déroule
une **Journée ?**

- ✓ Accueil café,
- ✓ Activité sport adapté,
- ✓ Déjeuner,
- ✓ Atelier mieux-être,
- ✓ Temps d'échange

Les différentes activités proposées



Socio-esthétique,
Relaxation,
Sophrologie,
Gestion et prévention
du stress,
Danse Bien-être,
Yoga,
Toucher massage,

Sport
adapté

Pilates,
Aquagym,
Coaching,
Marche,
Postural balls...

Mieux-
être

Lien
social

La voix est livre,
Tissons du lien,
Créations
artistiques,
Médiation animale,
A table...



En 2020, les règles sanitaires liées à la pandémie ont demandé une adaptation. Les activités ont été organisées sur des temps plus courts, soit au gîte, soit en extérieur, soit en visioconférence. Les professionnels ont ainsi continué à cultiver le lien social et intergénérationnel autour de leur activité.

2 LES PRESTATIONS EXTÉRIEURES

Les Petites Herbes interviennent auprès d'associations, voire d'entreprises, pour organiser des journées à thème, toujours autour de la santé, du mieux-être et du lien social. Les programmes, à destination d'un public ciblé, sont personnalisés en fonction des besoins émis par les donneurs d'ordre.

3 LES ÉVÉNEMENTS

Depuis la création les Petites Herbes ont organisé, en soirée, 5 conférences pour favoriser l'éducation aux différents thèmes de la santé et du social.

Les Journées Portes Ouvertes et randonnées permettent à la fois de cultiver le lien, de faire connaître l'association et de lever des fonds. Une large équipe de bénévoles vient en soutien pour ces animations.



Stéphanie SCHMITT

Directrice du Foyer Auboïs

Nous sommes une structure médicosociale, offrant hébergement, soin et insertion pour lutter contre l'exclusion de personnes en détresse sociale. Il y a environ 3 ans, j'ai mené une action « A cœur et à corps ouverts », proposant des ateliers santé. L'un des professionnels m'a parlé du Gîte des Petites Herbes au sein duquel il intervenait. Nous avons organisé une journée festive au gîte avec nos bénéficiaires. De la rencontre et des échanges avec Isabelle est née l'idée de construire un programme à travers l'association les Ateliers des Petites Herbes en 2020. J'aime travailler avec les structures associatives locales, qui veulent grandir. Je crois au « cœur de l'association », à l'engagement associatif, dont le côté innovant peut être développé très rapidement, et permet de marier plusieurs regards.

Nos résidents témoignent de ce que cette collaboration leur apporte :

« Depuis petit, j'aime dessiner. L'atelier artistique me fait du bien, la dame est très gentille. » I.K.

« La médiation animale c'est bien, j'aime les animaux. Ça me donne de la compagnie lorsque je les porte. » D.T.

« L'activité physique adaptée me permet de stimuler mes membres inférieurs, moi qui ne me mets jamais debout en dehors de cette activité. » F.G.

« La séance avec la sophrologue était utile pour se détendre. J'ai utilisé des techniques de respiration et des massages. » C.M.

Carine Petit

Directrice de DYNAMO

Depuis janvier 2020, la structure Dynamo accueille à Troyes les « invisibles », des jeunes de 16 à 25 ans en rupture d'études, d'emploi et de formation, sur la base du volontariat.

Je recherchais pour eux de la sophrologie, mais Les Ateliers des Petites herbes, association connue grâce au Foyer Auboïs, nous ont proposé plusieurs types d'interventions par leurs professionnels. Nous avons récemment signé une convention ensemble, nous pouvons ainsi proposer des séances où les jeunes ne seraient jamais allés d'eux-mêmes, car trop chères et en dehors de leur champ.

Cette formule est parfaitement adaptée à nos besoins, puisque les jeunes que nous recevons ne sont pas stables, leurs besoins évoluent parfois d'une semaine à l'autre. Certains jeunes viennent cependant régulièrement. Les objectifs visent à les inscrire dans une démarche thérapeutique. Nous les aidons à reprendre confiance en eux, savoir être en groupe, à avoir plus d'ouverture d'esprit, à rechercher le plaisir et le bien-être, à apprivoiser leurs émotions, à stimuler le positif, etc...

Les Ateliers des Petites Herbes nous proposent une boîte à outil très adaptable (sophrologie, gestion du stress, médiation animale, socio esthétique...). Même en période COVID, des visio ont permis des groupes de parole. Leurs intervenants sont très investis, ils font partie de l'équipe. Nous avons de réels échanges, nous mettons en commun nos observations, apportant un éclairage très complémentaire sur le jeune.

Notre collaboration est déjà fructueuse : à titre d'exemple, une jeune fille très timide qui ne s'exprimait pas commence à parler en groupe, un autre jeune a décidé de s'inscrire au CMP pour des séances de psychothérapie, alors qu'il était dans le déni complet de ses difficultés, car il a découvert en sophrologie que « parler ça fait du bien ». Ce sont de belles victoires, nous sommes heureux quand nous les voyons s'épanouir !

Alexandra

Professionnelle et intervenante pour les Petites Herbes

Prévention & gestion du stress, réflexologie, spécialité shiatsu

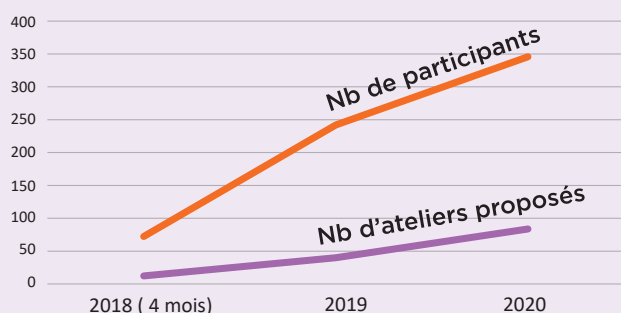
Titre RNCP, Reconnaissance Nationale des Certifications Professionnelles

Avec d'autres professionnels des Petites Herbes, je propose des interventions au sein de l'association DYNAMO. L'analyse des besoins des jeunes en réinsertion est toujours la priorité et nous sommes en capacité de nous adapter à des publics différents. L'objectif est la prise de conscience de leurs capacités à gérer leurs émotions en leur donnant les outils appropriés dont l'apprentissage de la cohérence cardiaque, l'utilisation de points d'acupression, ainsi qu'une information éclairée sur le stress et ses effets sur le corps et sur le mental... C'est un beau travail de collaboration entre collègues et entre associations, riche d'expériences humaines.

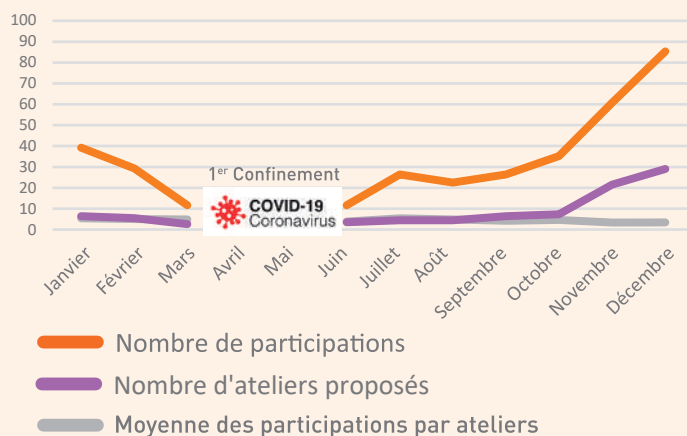
CHIFFRES CLÉS EN 2020

HISTORIQUE

*Nombre d'ateliers
vs Nombre participants
de 2018 à 2020*

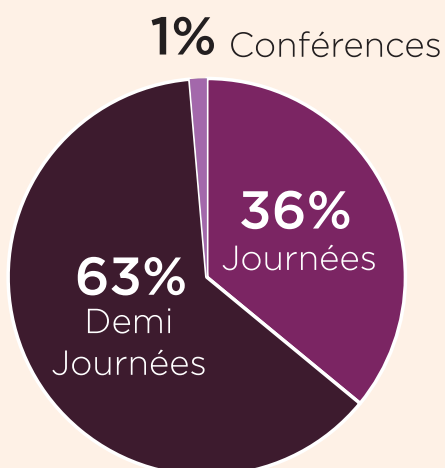


RÉPARTITION MENSUELLE DE L'ACTIVITÉ



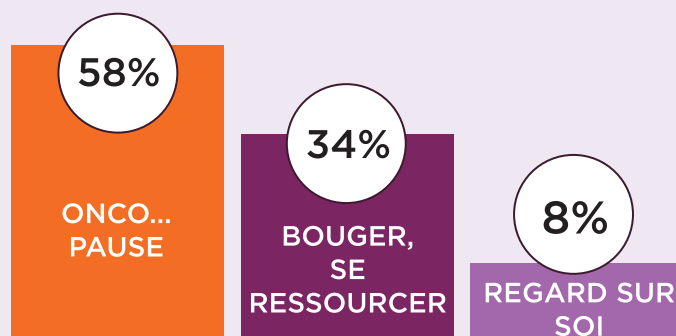
RÉPARTITION DES PARTICIPANTS

Selon le type de journée



RÉPARTITION PAR TYPE D'ATELIER À LA JOURNÉE

En nombre de participations



OÙ ALLONS-NOUS ?

NOS ORIENTATIONS PRIORITAIRES

1

ORGANISER : *S'occuper de chacun des éléments d'un ensemble de façon à constituer un tout cohérent et adapté à sa destination. (Larousse 2020).*

Créer une cohérence et une harmonie entre les bénéficiaires, les adhérents, les bénévoles, la coordinatrice, le conseil d'administration, les prestataires, les financeurs et partenaires pour faire face aux enjeux environnementaux, sociétaux et médicaux à venir.

DÉVELOPPER: *Augmenter l'ampleur, assurer la croissance, l'extension de quelque chose. (Larousse 2020).*

Étendre nos actions sur tout le territoire auprès des organismes comme des bénéficiaires.

2

PROMOUVOIR : *Mettre quelque chose en avant, préconiser quelque chose en essayant de le faire adopter, d'en favoriser le développement. (Larousse 2020).*

Communiquer et faire connaître les Ateliers des Petites Herbes.

3

PLAN D' ACTIONS

2021 - 2023



« CULTIVONS DU LIEN »
MIEUX-ÊTRE - SANTÉ - SOCIAL

ORGANISER

Structurer

- Mettre en place la gouvernance et le bureau
- Lister les tâches et actions
- Elaborer les chartes et conventions entre les différents acteurs

Fédérer des bénévoles

- Recruter
- Former
- Motiver

Pérenniser et développer les financements

- Cartographier les labels existants et les hiérarchiser (financement public)
- Mettre en place une recherche de financement privé
- Augmenter le nombre d'adhérents et de prestations

PROMOUVOIR

**Obtenir le label
ETP (Education
Thérapeutique du
Patient)**

- Proposer la formation aux membres de l'association
- Assurer la mise en place des protocoles
- Instituer une communication ciblée

**Faire
connaître**

- Agencer les outils de communication interne et externe
- Développer nos relations avec les instances locales, départementales et régionales
- Gérer les relations avec les médias

- Mettre en oeuvre une politique de veille
- Instaurer un cahier des charges pour les permanences

**Participer au
développement
des Missions
de Santé**

DÉVELOPPER

**Favoriser le
développement
urbain**

- Cultiver le lien Petites Herbes / Hôpital
- Proposer des prestations (ateliers, conférences, etc...) à Troyes
- Participer aux actions de la ville de Troyes

**Conforter
l'ancrage
rural**

**Adapter et
développer
les ateliers**

- Elargir notre stratégie d'animation
- Diversifier les lieux d'accueil
- Faciliter les solutions d'accès

- Garantir la cohésion des Petites Herbes
- Augmenter l'offre de prestations
- Evaluer, contrôler et ajuster

[Le 18 février 2021]

La rencontre avec Isabelle Blin, créatrice des Petites Herbes

Lorsque j'ai découvert l'association les Petites Herbes, j'ai été conquise par l'action mise en place et coordonnée par Isabelle Blin.

Ces actions répondent aux besoins des personnes qui suivent des traitements lourds et qui ont besoin de pause, de rencontre, de partage et de soins pour soi-même qui les valorisent pour ce qu'elles sont et non en tant que malades.

L'expérience d'Isabelle Blin a permis ce développement avec la connaissance médicale et psychologique de ces personnes.

On sait aujourd'hui l'importance de ces prises en charge hors traitements qui permettent de se battre contre la maladie, de rompre l'isolement, de reprendre confiance et surtout d'être compris.

Ce lieu hors du temps dans le territoire rural permet de se ressourcer et de vivre sans le regard de compassion mais avec une volonté d'aller de l'avant.

Les ateliers proposés sont diversifiés et riches dans leur contenu que ce soit de l'art, de la médiation animale ou du soin pour soi, ils répondent aux envies de chacun et à leur libre choix.

Les témoignages de ceux qui l'ont vécu ou le vivent actuellement illustrent tout simplement l'importance de ce lieu aujourd'hui incontournable pour le monde médical qui se concentre sur les traitements et a besoin de s'adosser à une structure comme les Petites Herbes pour compléter la thérapie, accompagner, et contribuer à la rémission et à la reprise d'une vie ordinaire .

Sibylle Bertail Fassaert

L'une de nos marraines



Ils nous soutiennent dans notre projet



Merci ...



MIEUX-ÊTRE - SANTÉ - SOCIAL

Pour tous renseignements :

07 86 40 77 97

association@lespetitsherbes.fr

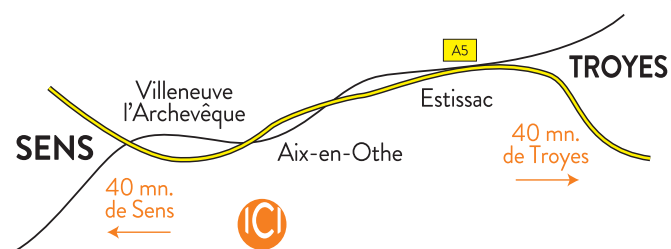
www.lesateliersdespetitsherbes.fr



@lesateliersdespetitsherbes



SCANNEZ ET
VISITEZ NOTRE SITE



Association de loi 1901 créée le 23 juin 2018 - Convention avec l'ARS : n° 202002497 en 2020
Convention du département de l'Aube signée le 10/04/2019

Création graphique Virgule Troyes

1 RUE PRINCIPALE - VAUJURENNES / 10160 PAISY-COSDON