

Ateliers « Santé/Mieux-être » à Perpignan

Porteur de l'action : CODES 66

Site internet : <http://codes66.over-blog.com/>



-
- Année de démarrage du projet
 - [2001](#)
 - Programme
 - [CUCS - Politique de la Ville \(ASV, PRE, ...\)](#)
 - Type de structure porteuse
 - [Association](#)
 - Territoire d'intervention du projet
 - [Département](#)
 - Etat du projet
 - [France](#)
 - Région du projet
 - [Languedoc-Roussillon](#)
 - Département du projet
 - [66 - Pyrénées-Orientales](#)
 - Ville du projet
 - [Perpignan](#)
 - Public spécifique (plusieurs choix possibles)
 - [Communauté gitane](#)
 - Thème de l'action (plusieurs choix possibles)
 - [Citoyenneté](#)
 - [Nutrition](#)
 - [Solidarité](#)
 - Types d'actions (plusieurs choix possibles)
 - [Entraide et solidarité](#)
 - [Lien social](#)

-
- Durée du projet
 - 9 Années

1 - Ce qui a déclenché la mise en œuvre de ce projet

À partir d'un diagnostic réalisé dans le cadre du contrat de ville en 2000, le développement d'actions de santé dans les quartiers était une nécessité au regard des professionnels. La création d'un centre social sur le quartier du Nouveau Logis et la mise en place de son projet d'animations globales ont mis en avant l'importance de travailler sur le thème de la santé avec les habitants. Deux associations, l'association « Sans titre » ayant pour objectif de retranscrire l'histoire du quartier qui se véhicule oralement à travers la rédaction d'un livre et le Codes 66 se sont alors basées sur la même démarche pour réaliser leurs actions : proposer un cadre et un contenu à partir de l'expression des personnes. L'association Domicil'actions a également souhaité collaborer au projet car des auxiliaires familiales travaillaient dans ce quartier et avaient un contact privilégié avec les familles. L'implication de cette association a été de courte durée car elle n'a plus fonctionné faute de financements.

2 - Le projet en quelques lignes

Le Codes 66 est soutenu depuis 10 ans dans le cadre de la politique de la ville (contrat de ville) pour mettre en place une action de promotion de la santé au sein du quartier du Nouveau Logis/Les Pins. Cette action s'est élaborée progressivement à partir des représentations et des besoins exprimés par les femmes de la communauté gitane. Le rôle de l'animatrice santé, qui fait vivre ce projet, est d'accompagner les femmes dans leurs démarches individuelles et/ou collectives, en lien avec la santé, grâce à l'ouverture d'espaces d'expression. Ainsi, cette action se transforme au fur et à mesure des demandes des participantes qui se révèlent être de plus en plus importantes d'année en année. Cela a commencé avec l'atelier aquagym en 2001/2002. L'année suivante, un atelier diététique s'est mis en place, complété par un atelier cuisine quelques mois après, et pour terminer, la planification d'un atelier parcours santé a débuté en 2004. Les ateliers aquagym et parcours santé perdurent de manière hebdomadaire pour le premier et bimensuelle pour le deuxième. Ces activités ne sont pas indépendantes les unes des autres et sont reliées par un véritable projet participatif inscrit dans un souci démocratique, basé sur l'expression du citoyen et donnant lieu à différents espaces d'échanges. Les Ateliers santé / mieux-être sont des espaces de motivations, de mobilisation et de revalorisation qui permet à certaines personnes de se projeter et d'engager des

démarches. L'accès aux soins et l'insertion sont deux domaines vers lesquels les démarches se développent (compréhension de problèmes de santé, souhaits de s'inscrire à des cours d'alphabétisation, recherches de stages de formation, ...).

À présent, les hommes de la communauté formulent également des demandes et un travail sur les addictions s'est engagé avec ces derniers.

3 - Les acteurs du projet

- Les habitants du quartier. Notons toutefois une évolution observée d'années en années sur les groupes impliqués dans l'action : au départ, des femmes, puis progressivement des hommes et en perspective des adolescents.

- Des professionnels du CODES, de l'association « Sans titre » et de l'association « Domicil'action » pour ces deux dernières associations leur implication a été de courte durée.

4 - Les points forts, les dynamiques positives et les résultats attendus du projet

- **Les participantes ont exprimé une meilleure image d'elles-mêmes**, après avoir participé aux ateliers :

« Maintenant, je suis fière de moi, c'est vrai qu'on est fière de soi après », « je n'étais pas comme ça avant ! J'étais pas lumineuse comme maintenant. J'avais une lumière éteinte sur moi et j'étais grosse », « Qu'on est belles !!! ».

- Il semble que la démarche conduite à Perpignan ait également permis aux personnes impliquées **de reconnaître l'autre dans sa différence**. Aussi, certains éléments du discours des femmes montrent une ouverture à l'autre :

« D'être à l'écoute ça compte ! Comme ça, on n'a pas fait attention à nos complexes, surtout les miens, on ne s'est pas regardées les unes les autres, on a été (gestes du type zen) », « C'est le même quartier le Haut Vernet, on fait partie du même quartier mais c'est des habitants différents ». Par ailleurs, certaines femmes se sont également lancées dans la mise en place d'un réseau d'habitantes dans lequel des femmes de différentes cultures, de différents quartiers et de différents âges seraient réunies.

- **Les participantes ont développé de nouveaux comportements**, directement en lien avec les Ateliers voire plus largement que ceux qui ont été abordés pendant les ateliers : depuis les ateliers aquagym, certaines

femmes prennent leurs voitures pour aller à la piscine... de Rivesaltes, seules, en dehors des ateliers. Une femme a fait la démarche de s'inscrire dans une agence d'intérim. Une autre s'est inscrite aux séances de code pour le permis de conduire. Trois femmes sont également allées faire le dépistage du cancer du sein.

- **Les participantes ont acquis de nouvelles connaissances** : quelques participantes ont souligné que les ateliers leur avaient permis d'apprendre ou de découvrir des choses : « J'ai pris conscience que nous ne connaissons pas notre corps », « Nous mettons des enfants au monde mais comment cela se passe, on ne sait pas ». À la suite de leur participation aux ateliers alimentation, toutes les participantes (soit 6 personnes) disent avoir appris

« beaucoup de choses » mais ce qui a le plus retenu l'attention étaient « les quantités d'huile et de sucre dans certains aliments du quotidien ». Une femme déclare acheter moins de coca à ses enfants. Une autre déclare désormais limiter la consommation de produits sucrés pour l'ensemble de la famille.

- **Les participante ont développé un lien social et pris part à la vie dans la cité** : Pour les femmes présentes lors de l'entretien collectif, le projet a favorisé l'interconnaissance entre les participantes : « On se fait des amis et c'est ça qui compte le plus ! », « Avant, on était sauvage, on connaissait personne », « Cela nous a permis de nous connaître », « Quand on va à la piscine ou à la gym en groupe on ne pense plus au train train quotidien », « On est plus sociable », « Mais le bus c'est bien parce qu'on parle, on fait comme des collégiennes, ça nous rajeunit ! On prend le bus et on s'en va toutes les copines ! ».

Ainsi, les participantes ont proposé de se retrouver en dehors des ateliers pour aller marcher ensemble.

Ce projet a également permis une meilleure connaissance des « payos ». Les femmes gitanes en ont moins peur parce qu'elles parlent à d'autres personnes à la piscine. Cette interconnaissance a entraîné un changement dans la façon d'être des femmes : « On se dira bonjour quand on se croisera dans la rue », « Maintenant quelqu'un qui me dit bonjour, je dis bonjour même si je ne connais pas ! Avant, j'aurais dit : qu'est-ce qu'elle veut celle-là, je ne la connais pas ! ». Les femmes ont dorénavant le souci d'être comprises de tous et la volonté de s'intégrer au groupe : « On parle espagnol mais pas catalan ». La communauté s'est ouverte à tout un

quartier avec des personnes de toutes origines : « Les différents groupes n'en forment plus qu'un ».

- **Les participantes ont développé un lien d'entraide:** Il semble que des liens d'entraide et de solidarité se soient créés au sein du groupe : « D'être à l'écoute ça compte ! Comme ça on n'a pas fait attention à nos complexes, surtout les miens. On ne s'est pas regardées les unes, les autres, on a été (gestes du type zen) », « On ne s'est pas jugées, au contraire on a été plus soudées qu'autre chose, au contraire, s'il y en a une qui avait un peu mal, eh bien on l'attendait ». Les plus jeunes participantes encouragent les plus âgées. Les participantes véhiculées se sont proposées pour prendre en charge les femmes sans véhicule afin qu'elles puissent participer aux ateliers. Les participantes vont se chercher les unes et les autres.
- **Les participantes ont vu leurs représentations de la santé évoluer.** Aujourd'hui, elles associent davantage la santé à la notion de bien-être : « Alors, moi, ça m'a apporté beaucoup de bien, voilà, le moral, la santé. Depuis qu'on connaît Martine, on fait de l'aquagym, on fait le sport, on fait tout, et puis on parle de la santé », « Ils sont venus nous chercher pour faire de l'aquagym et des sports et c'est là que je suis allée bien moi ! », « Épanouie », « On rigole bien à la gym. Il paraît que de rire ça fait du bien ». Les ateliers ont également permis à certaines femmes de prendre conscience de leurs représentations : « J'ai pris conscience que nous ne connaissions pas notre corps », « Nous mettons des enfants au monde mais comment cela se passe, on ne sait pas ». Dans la communauté gitane, lorsqu'une femme devient maman, elle n'a plus à être séduisante. Dès qu'elle est mariée, la beauté et la séduction ne doivent pas être mises en avant.
- **Les participantes ont opéré des changements psychiques et physiques :** De nombreux changements physiques ont été observés : « Au démarrage de l'action, il y a 8 ans, une femme a du se faire faire un maillot de bain sur mesure parce qu'elle était très forte. Cette année, elle a acheté son maillot dans le commerce ! », « Ah oui ! Je ne pouvais pas marcher, j'étais tellement grosse et tout ça. Depuis que je fais de l'aquagym et que je fais du sport, je me sens comme une jeune fille ! », « Je me sens mieux, je ne sais pas comment le dire », « C'est depuis qu'on fait les sorties avec Martine que ma santé c'est allé ». Mais aussi des changements de moral, d'humeur : « Je suis contente avec Martine et je voudrais que ça dure beaucoup plus longtemps. Comme ça, le moral, ça ira. On rajeunira plus ! », « Après, on se sent plus détendues, hein ? », « Il suffit d'y aller, une fois que nous sommes à la piscine

ou au sport, on pense plus à la maison, on est tellement bien », « Tu as les idées moins aigries, tu es moins triste ».

AVEC les partenaires : En 2000, au démarrage du projet, 5 partenaires étaient impliqués au niveau de la simple consultation (échelle de la participation de Roger A. Hart). Un partenaire était dans la co-construction. On constate qu'au fil des années, les nouveaux partenaires associés sont impliqués dans la co-construction de l'action (de 2001 à 2009, 6 nouveaux partenaires impliqués dans la co-construction). En revanche, les partenaires qui étaient consultés depuis le début n'ont pas évolué dans leurs niveaux d'implication, ils restent à un niveau de consultation. Les partenaires financiers sont uniquement informés.

5 - Freins, leviers et surprises...

Quels sont les éléments qui ont favorisé la mise en place de votre projet ?

Un des éléments facilitants de ce projet fut le partenariat avec l'association « sans-titre », qui a pu réaliser l'enquête de porte à porte pour mobiliser les habitants du quartier.

Quelles ont été les principales difficultés auxquelles vous avez dû faire face pour votre projet ?

Au démarrage de l'action, les ateliers devaient concerner l'ensemble des habitants du quartier du Nouveau Logis, quartier exclusivement composé de personnes gitanes. Ce sont surtout les femmes qui se sont mobilisées pour démarrer. Mais tout un travail avec leurs maris a été fait pour qu'elles puissent participer aux ateliers : « Il a fallu que les maris acceptent que leurs femmes viennent une après-midi en dehors de la maison, sortent du quartier et soient sous le regard éventuel d'autres hommes. Il a fallu négocier auprès des maris qui participerait ou pas à l'action ». Petit à petit, les hommes ont repéré l'animatrice comme étant un interlocuteur possible et eux-mêmes lui ont fait des demandes particulières comme par exemple une sensibilisation sur les addictions.

Au fur et à mesure, une petite communauté s'est formée, surtout avec les femmes qui participaient régulièrement aux ateliers et aux réflexions : Ces femmes avaient un lien privilégié entre elles par rapport au reste de la population. Mais en permettant la construction de cette communauté, les professionnels se sont longuement interrogés sur les effets négatifs que cela pourrait causer : « À un moment donné, elles (les femmes qui participaient aux ateliers) se sentaient rejetées des autres personnes gitanes parce qu'elles avaient osé sortir de chez elles et du quartier. L'animatrice est intervenue auprès des hommes et a dû engager sa responsabilité morale sur le bien-fondé de ces ateliers dans le respect de leurs us et coutumes (ex : protéger leurs femmes vis-à-vis des payos masculins). Cela a permis d'ouvrir l'atelier à d'autres femmes ». Autrement dit, participer aux ateliers a aussi

pu parfois mettre en difficultés les bénéficiaires qui y participaient vis-à-vis du reste de la population gitane du quartier.

Quelles sont les surprises de votre projet

Petit à petit, les hommes ont formulé d'autres demandes ce qui a conduit à l'embauche d'un adulte-relais au sein du centre social qui a mis en place des activités spécifiques avec les hommes du quartier (entraînement de foot, ...).

6 - La démarche communautaire

Les ateliers santé-mieux-être de Perpignan sont une démarche communautaire en santé car :

- **Les Ateliers ont agi sur des déterminants de la santé** : le lien social ; l'autonomie et la place des femmes gitanes dans la famille ; leur place dans la vie de la cité ; leurs savoirs et connaissances et la culture (notamment dans leurs relations avec les « payos » (les blancs).
- **Les partenariats ont évolué, de façon intersectorielle** : Pour commencer, l'enquête porte à porte a été conduite par une association culturelle « Sans titre ». Les éléments alors recueillis ont contribué à l'élaboration du 1er projet d'animations globales du centre social du quartier du Nouveau Logis. Puis, au fil des demandes des femmes, d'autres partenariats sont nés : avec le bassin aquatique du Moulin à Vent, le service promotion de la santé de la CPAM, car une diététicienne du service a commencé à animer les ateliers sur la diététique ; puis sur la cuisine pratique, l'association Équilibre 66, association d'animateurs sportifs lorsque les femmes ont souhaité faire d'autres activités physiques, ...
- **L'action concerne bien une communauté** : au démarrage de l'action, les ateliers devaient concerner l'ensemble des habitants du quartier du Nouveau Logis, quartier exclusivement composé de personnes gitanes. Puis une petite communauté de femmes s'est formée, à partir des personnes qui participaient le plus aux actions et réflexions dans le cadre des ateliers.
- **Les femmes ont été impliquées à toutes les étapes du projet**. Par exemple « au bout d'un moment, il n'y avait plus d'animateur aquagym et certaines femmes ont mené l'animation de certaines séances », « une femme est intervenue avec son époux lors de la Conférence Régionale de Santé publique pour présenter l'action devant 150 personnes ». Les femmes ont également été impliquées dans l'évaluation : « Chaque année, on invitait les financeurs et les femmes pour qu'elles s'expriment sur ce qu'elles vivaient dans les ateliers et pour faire évoluer l'action en fonction de leurs retours ». Les habitantes ont donc été impliquées dans différents aspects du projet. Pour les partenaires, cela a été moins « linéaire » puisque certains se vivaient comme des co-constructeurs de l'action alors que d'autres comme de simples prestataires.

- **Le partage des savoirs et pouvoirs a été très important :** Si les professionnels ont pu travailler avec la population gitane pendant 8 ans, c'est surtout parce que les femmes ont partagé leurs savoirs avec elles : « Elles m'ont appris beaucoup de choses sur le fonctionnement de la communauté ». Dans les ateliers, le pouvoir était également partagé entre les femmes et l'animatrice. Lorsqu'une décision devait être prise, cela se faisait de façon collective et nul n'avait plus de poids sur les décisions qu'un autre. « Les femmes faisaient des propositions et à force de discussions, on arrivait à un point d'accord ». Ce partage a été intégré au point qu'à un moment l'animatrice s'est trouvée en difficultés car elle était vécue par les personnes gitanes comme leur porte-parole auprès des Payos.
- **Les ressources de la communauté ont été valorisées et mutualisées :** Le but même des Ateliers était la valorisation des personnes, le travail sur la confiance en soi, d'où l'importance de repérer et valoriser les ressources de chacune : « faire de la femme éteinte dans son quartier une femme épanouie ici et en dehors de son quartier ». La mobilisation des ressources s'est d'abord faite lorsque les femmes gitanes ont donné les clés de lecture du fonctionnement des habitants du quartier à l'animatrice. Puis, au sein même des ateliers lorsqu'il s'agissait d'essayer de mobiliser d'autres personnes, l'animatrice s'appuyait sur les femmes du groupe qui avaient un sens artistique et qui s'exprimaient plus facilement que les autres afin que ce soient elles qui en parlent à d'autres : « Il s'agissait d'utiliser les compétences que Martine (l'animatrice) avait repéré et les mettre en marche pour les ateliers », « il y avait une compétence journalistique chez certaines. Je ne l'avais pas forcément repéré avant ».
- **Une évaluation concertée :** « C'est une action en spirale évolutive aussi bien sur le contenu que sur la forme ». Ainsi, chaque année, un temps d'évaluation était prévu avec les femmes pour savoir ce que les ateliers leurs apportaient, ce qu'elles aimeraient faire de nouveau, comment le faire, ... Ce temps permettait également d'évoquer ce qui ne leur convenait pas. Au bout de 5 ans d'actions, une évaluation plus globale a été faite cette fois avec les femmes qui participaient aux ateliers, leurs maris et leurs enfants mais aussi avec les autres personnes du quartier qui n'étaient alors pas impliquées afin de proposer de nouveaux développements. Nous voyons que l'évaluation était partagée à plusieurs niveaux (les personnes impliquées mais aussi les autres), évolutive car elle permettait d'intégrer des enseignements pour la suite de l'action. Et que cela n'empêchait pas l'animatrice ou les femmes elles-mêmes de faire de l'évaluation de façon continue afin de réajuster l'action sur le fond ou sur la forme, si besoin.