



Article en lien avec la revue  
l'Observatoire n°118,  
L'indispensable Collectif, 2024.

[www.revueobservatoire.be](http://www.revueobservatoire.be)

# Le cercle vertueux initié par la participation

## Focus sur les effets porteurs de la participation aux activités de l'ASBL Together

U

**ne étude qualitative, menée en 2023 au sein de l'asbl Together, explore comment diverses activités collectives (broderie, karaoké, tennis de table...) peuvent créer un cercle vertueux via la participation du public, ici en l'occurrence des usagers de services de santé mentale. Partant de leurs témoignages, l'étude montre que la participation favorise l'échange de savoirs pratiques, l'entraide, tout en nourrissant un sentiment de sécurité et d'appartenance. Les effets psychiques positifs incluent la valorisation de soi et la reconnaissance par les pairs, éléments cruciaux pour le rétablissement et l'intégration sociale. Par ailleurs, les interactions permettent aux participants de se définir autrement que par leurs vulnérabilités, en retrouvant une identité sociale valorisante.**

Mots clés : participation, plaisir, promotion de la santé, santé mentale, connexion sociale

Située en province de Liège, l'ASBL Together est une association d'usagers et d'anciens usagers ayant fréquenté les services de santé mentale et de santé au sens large. Ses missions sont orientées principalement sur la co-création d'activités de « Self Help » et sur l'écoute et l'information des droits des usagers dans une perspective de lutte contre l'isolement social et de rétablissement<sup>1</sup>. En début d'année 2023, en concertation avec le coordinateur (Anzalone Cataldo), le président (Bienkowski Jean-Marc) de l'ASBL, un premier projet d'étude a vu le jour. Ce dernier consistait à comprendre la dimension du plaisir parmi les diverses activités collectives proposées par l'ASBL Together dans lesquelles s'engagent les participants.

Cet article<sup>2</sup> se propose de présenter plus en détails un des résultats mis en avant par les focus groups<sup>3</sup> constitués pour cette étude qualitative, à savoir le cercle vertueux de la participation produit par l'activité collective.

Avant de développer davantage, il convient d'explicitier succinctement ce que nous entendons par « activité collective ». Dans une logique inspirée de la théorisation ancrée<sup>4</sup> dont cette recherche

s'inspire, nous trouvons primordial de partir du langage du terrain. Empiriquement, sont considérées comme « activités collectives » toutes les activités proposées par l'ASBL qui rassemblent au moins un bénévole-animateur et plusieurs usagers recevant et utilisant le service de l'activité : groupes de parole, conseils d'usagers, tennis de table, karaoké, peinture, broderie<sup>5</sup>.

Inévitablement, le collectif implique la participation des personnes qui prennent part à une acti-

1. Together ASBL (2023). Récupéré de <https://www.together-asbl.be/>

2. Cet article s'appuie en partie sur les publications suivantes :

LA PAGLIA V., ANZALONE C., & BIENKOWSKI J.M., « Le plaisir en association : l'exemple de l'ASBL Together », *SocialInspire*, 2023: <https://sociolinspire.squarespace.com/blog/56jmbttxghe8kl4lb8y2al9nkdwat>

LA PAGLIA V., « Plaisir et sécurité : les clés de la participation du public », *Éducation Santé*, 410, 2024: [https://luck.synhera.be/bitstream/handle/123456789/2650/ES\\_410\\_BR%20Extrait%20La%20Paglia.pdf?sequence=1](https://luck.synhera.be/bitstream/handle/123456789/2650/ES_410_BR%20Extrait%20La%20Paglia.pdf?sequence=1)

3. Deux focus groups furent réalisés, un avec des usagers (n=6) qui sont bénéficiaires de l'activité, et un avec les bénévoles (n=5) qui animent les activités collectives.

4. PAILLÉ P., « L'analyse par théorisation ancrée », *Cahiers de recherche sociologique*, 23, 1994, pp. 147-181.

5. Together, 2024.

tivité. Dès lors, nous nous appuyons sur une définition de la participation dans une visée microsociologique qui la prend en compte comme un processus où chaque personne contribue personnellement, en se coordonnant avec autrui, à un commun co-construit<sup>6</sup>. Fort de ce fait, la participation est donc inévitablement un processus qui prend vie dans un cadre balisant une activité qui présente des obligations et des attentes<sup>7</sup>. Ce cadre se traduit par des conditions de format<sup>8</sup> et de réalisation<sup>9</sup> qui délimitent une série de normes venant influencer, voire paramétrer des comportements, des discours et des compétences qui sont attendus, comme par exemple une certaine régularité, le respect de l'autre, ou qui sont aussi à proscrire<sup>10</sup>, comme des attitudes agressives.

## La participation : un processus aux effets multiples sur le participant

Les résultats issus de notre étude mettent en avant que la participation par son processus se déroule sur plusieurs temps : à l'instant « t » où l'individu contribue à l'activité, ainsi que lors des temps « ante » et « post ». Nous allons nous focaliser sur les effets sociopsychiques perçus comme porteurs par les participants (principalement les usagers) lors de ces différentes temporalités produites par la participation.

### Effets sociaux porteurs : repères temporels, rencontre, emmagasinement de savoirs et fortification de liens

Tout d'abord, la recherche a souligné que l'activité, peu importe sa finalité, permettait d'ordonner la vie quotidienne des individus, comme le racontent ici Michel et Mireille au travers de leurs expériences :

6. CHARLES J., *La Participation en actes. Entreprise, ville, association*, Paris, Desclée de Brouwer, 2016.

7. GOFFMAN E., *Les rites de l'interaction*, Paris, Les Editions de Minuit, 1974.

8. Rôles, statuts, ordre du jour, matériel etc., autant d'éléments qui assurent la communication entre les personnes qui sont « ensemble » et qui « prennent part »

9. La raison pratique qui fait que l'activité « existe » : sa finalité concrète, l'objectif poursuivi, ce que les participants sont amenés factuellement à réaliser etc. Concernant ces conditions de la participation, voir Charles J., « Les conditions de la participation, marqueurs de la vulnérabilité du participant », 2013: [https://www.cesep.be/PDF/ETUDES/PRATIQUE/Conditions\\_participation.pdf](https://www.cesep.be/PDF/ETUDES/PRATIQUE/Conditions_participation.pdf)

10. BERGER, M. et CHARLES, J., « Persona non grata. Au seuil de la participation », *Participations*, n°9, 2014, pp. 5-36. <https://doi.org/10.3917/parti.009.0005>

« Je vais maintenant à l'atelier de Sonia le mardi et je ne fais plus que de la broderie. Et je vais à l'atelier de Ludivine le vendredi après 12 h, où c'est aussi abordé » (Mireille, usagère de l'activité broderie).

« On va essayer d'abord d'avoir la régularité » (Michel, usager de l'activité tennis de table).

Bon nombre d'usagers ont également relayé l'importance des relations intragroupes et à quel point elles étaient nécessaires pour qu'ils puissent se sentir à l'aise et en sécurité pour être le mieux disposés à contribuer personnellement à l'activité.

« Nous sommes une bonne équipe, nous sommes soudés, nous sommes ensemble au sein de Together. Je veux dire, il y a vraiment une bonne amitié entre nous (...) on est pas là toujours pour gagner, on est là aussi pour se détendre ou pour aller prendre un verre après la rencontre » (Michel, usager de l'activité tennis de table).

Toutefois, ce n'est pas uniquement cet effet qui rayonne en dehors du cadre de l'activité. L'engagement à l'instant « t » permet aussi l'acquisition de savoirs divers qui produisent des bénéfices qui dépassent les murs de l'institution.

Les personnes échangent et se transmettent des informations variées perçues comme utiles : savoirs techniques, partage d'expérience personnelle, transmission d'informations pratiques sur l'institution, discussion sur les situations de vie de chacun, conseils sur les démarches administratives, etc.

« Quand on est ensemble, en plus de l'émulation il y a l'entraide. Et le tout dans la bienveillance, naturellement. (...) Et voilà, on avance et on fait des trucs (...) qu'on ne s'imaginait pas pouvoir faire. » (Sylviane, usagère de l'atelier broderie).

« Donc c'est très utile d'avoir ce genre d'endroit pour permettre à des personnes isolées, et pas isolées de toute façon de découvrir qui il est par la création. » (Cécile-Anne usagère de l'atelier broderie).

Apprendre la technicité d'une discipline, apprivoiser la régularité/ponctualité, s'initier à la coopération, le dépassement de soi, entretenir des liens de proximité, sont autant de profitabilités plurielles permises par l'activité collective qui s'érige

comme un point de repère de la vie sociale des personnes. En complément des savoirs transmis, des expériences de félicité et de joie se partagent et renforcent ainsi la cohésion sociale du groupe. De surcroît, les liens entre usagers et animateurs se fortifient.

De ce fait, la récurrence des implications des participants, qui reviennent d'activité en activité, leur permet de se positionner dans un rapport évaluatif au regard des bénéfices pluriels qu'ils peuvent percevoir de leurs contributions. De manière concomitante à cette implication renforcée dans le groupe, les participants acquièrent aussi un statut, un rôle et une fonction (joueur de tennis de table, apprentie couturière, chanteur de karaoké, etc.), qui nourrissent une nouvelle identité sociale. En effet, les participants ne sont pas enfermés dans leurs étiquettes de personnes « vulnérables » ou « précaires », ils sont aussi des apprenants qui contribuent à une activité, comme le mentionne Roland à propos de divers ateliers auxquels il participe :

« Pour moi, c'est un atelier classique avec des personnes, entre guillemets, " normaux ". (...) Je me sens pas de venir dans un truc psychologique machin, non, pour moi c'est un club avec des personnes tout à fait normales, et c'est ça qui est agréable » (Roland, usager de l'atelier broderie).

De facto, ce statut octroyé par l'activité collective envers le participant vient ajouter une nuance par rapport à la manière de se définir en tant que personne en évitant de la cristalliser dans un étiquetage « pathologique ». Dès lors, cet aspect semble également souligner qu'au sein de l'ASBL Together le développement des activités collectives permet à l'association de prendre conscience des trajectoires de vie du public, tout en veillant à contribuer à leur rétablissement au fil de leur participation.

#### Effets psychiques porteurs : se sentir encouragé, valorisé, reconnu et la fierté de se voir progresser

De ce fait, les effets sociaux abordés précédemment, compte tenu de leurs impacts relationnels et personnels, produisent en parallèle des effets psychiques pouvant être perçus également comme « porteurs » par le public :

« Dans les autres chorales, ça se passe pas du tout comme ici. Dans les autres chorales, on t'impose

des chansons, même que t'as pas envie de chanter, que t'aimes pas, tu la fermes, tu chantes, d'ailleurs moi je suis parti des autres chorales en grande partie pour ça. Tu dois être libre de choisir ce que tu as envie de chanter et que ça plaise aussi à une majorité quand tu te concertes avec les autres » (Jordan usager de l'atelier karaoké)

Comme le mentionne Jordan, le cadre de l'activité opère un équilibre subtil dont la normativité permet de garantir une sécurité pour tous afin que chacun se sente à l'aise d'y contribuer, tout en laissant une place pour que chacun puisse se sentir libre de se réapproprier le cadre. Toutefois, si le fait de se sentir en sécurité, respecté et libre permet aux individus de renforcer leur engagement dans l'activité et de pérenniser leurs futures implications, d'autres effets psychiques qui débordent du cadre de l'atelier sont aussi palpables :

« Donc, L'ambiance de groupe, et puis le fait de voir ce qu'on peut obtenir avec un morceau de carton ou un bête ballon en gros. Voilà, je trouve qu'il y a en fait des choses tellement belles, que on ne dirait jamais qu'on part d'un ballon gonflé, et avec le journal autour quoi, donc voilà, je trouve que le résultat donné, pour moi c'est magnifique. (...) Ça donne envie de refaire à chaque fois des choses qui sont toujours un peu plus perfectionnées. » (Muriel, usagère des ateliers tournant autour de la broderie et du tricot)

« Et ce qui me fait le plus plaisir, c'est les personnes qui sont très en retrait, comme j'étais à l'époque, j'étais une grande, timide, malade et que, j'arrive à les faire sortir de leur bulle, de les faire chanter. Et ça, je me dis, j'ai gagné quelque chose. J'ai quand même réussi, j'ai réussi et ils sont fiers d'eux parce que c'est gagnant-gagnant donc. » (Barbara, animatrice de l'atelier karaoké, qui évoque, entre autres choses, son expérience passée lorsqu'elle était usagère des services de Together).

Comme nous pouvons le voir, le fait de se sentir encouragé, valorisé et reconnu dans l'évolution de son apprentissage des savoirs constitutifs d'une activité par l'intermédiaire du regard des pairs et de l'animateur, conduit les participants à développer un rapport positif à soi que ces personnes portent « avec elles » dans leur vie quotidienne, et non uniquement durant l'activité. Ce

rapport positif à soi, maintes fois remis à l'ouvrage, semble donc devenir le rempart des effets incapacitants passés, à savoir du temps de leur arrivée à Together où leur autonomie était perçue comme brisée.

## Le cercle vertueux : le produit d'une participation adaptée au rythme ainsi qu'aux besoins du public, tout veillant à alimenter ses désirs

Les effets du cercle vertueux produits par la participation semblent accroître la connexion sociale de la personne. De ce fait, la connexion sociale met en lumière le degré de robustesse, de pérennité et de réciprocité des liens sociaux et leurs articulations psychiques et physiologiques.

D'ailleurs, Holt-Lunstad souligne qu'une connexion sociale faible est associée à des effets psychiques destructeurs : anxiété, dépression, idées suicidaires, ou encore des états de psychose, qui peuvent, de surcroît, avoir des impacts au niveau physiologique, comme des inflammations chroniques. Par ailleurs, Holt-Lunstad nous explique que si les relations sociales nous aident à faire face aux épisodes complexes de la vie, elles peuvent aussi se constituer comme des sources de stress, ce qui alimente les diverses formes d'inflammation dans l'organisme, sans parler des risques plus accrus de mortalité pour les personnes expérimentant davantage des épisodes répétés d'isolement et de solitude subie.<sup>11</sup>

En effet, l'humain est un animal social<sup>12</sup> et des liens sociaux porteurs, qui impliquent des engagements réciproques, stables, solides, propices à l'ouverture d'autrui et mutuellement bénéfiques, ont des effets psycho-physiologiques pouvant être porteurs pour faire face aux obstacles divers de la vie.

En somme, les activités déployées par Together peuvent se constituer comme un épicerie d'amorçage, mais aussi d'ancrage et de culture de liens favorisant une connexion sociale forte.

## Conclusion : les effets socio-psychiques du cercle vertueux, un chemin pour une meilleure santé

La santé mentale des individus est un enjeu majeur pour l'ASBL Together. Toutes les activités déployées poursuivent comme but de contribuer au bien-être des participants. D'ailleurs, le soutien social est un des facteurs importants associés à la qualité de vie, ce qui fait de lui un indicateur de bien-être. De ce fait, plusieurs composantes du soutien social se retrouvent dans les résultats de notre étude : le soutien émotionnel, la confirmation de sa valeur, l'intégration sociale et le soutien matériel. Ces composantes sont associées à un niveau élevé de santé mentale<sup>13</sup>.

En fine, cette étude a pu mettre en lumière que le cercle vertueux produit par l'activité participative ouvrait les portes vers une connexion sociale porteuse d'effets sociaux et psychiques positifs, contribuant par là à améliorer les conditions d'existence des participants.

Vincent LA PAGLIA,  
Chercheur indépendant en sciences humaines  
& maître-assistant et gestionnaire de projets de  
recherche à Hénallux

Cataldo ANZALONE,  
Coordinateur du Service Salto, AIGS ASBL  
Coordinateur du service Clapotis, CFEF ASBL  
Coordinateur ASBL Together

Roman SCHYNS,  
Chargée de projets  
en promotion de la santé Salto - AIGS

Jean-Marc BIENKOWSKI,  
Président de l'ASBL Together

11. HOLT-LUNSTAD J., "Social connection as a public health issue: The evidence and systemic framework for prioritizing the 'Social' in social determinants of health", *Annual Review of Public Health*, 43, 2022, pp. 193-213. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732>

12. LAHIRE B., *Les structures fondamentales des sociétés humaines*. Éditions La Découverte, 2023

13. DORÉ I. et CARON J., « Santé mentale : concepts, mesures et déterminants », *Santé mentale au Québec*, n°1, vol. 42, 2017, pp. 125-145. <https://doi.org/10.7202/1040247ar>