

**PROJET DE STRUCTURE A GOUVERNANCE  
PARTAGEE - LES AILES DU COLIBRI**



**LES AILES  
DU COLIBRI**

## **I – Le Projet actuel**

[www.lesailesducolibri.fr](http://www.lesailesducolibri.fr)

Tout comme le colibri avec sa goutte d'eau, chaque petite action entraîne de grands changements.

Les Ailes du Colibri, c'est un espace dédié à celles et ceux qui font face aux addictions, aux maladies chroniques et aux difficultés de santé mentale.

Mon approche repose sur la pair-aidance, c'est-à-dire un accompagnement fondé sur l'expérience vécue, l'écoute active et des outils concrets pour avancer au rythme des personnes concernées.

Chaque parcours est unique. Le but est de travailler à développer les forces, les ressources personnelles et à mieux appréhender les défis du quotidien.

Mon parcours personnel m'a menée à surmonter des épreuves liées aux addictions et à la santé mentale.

Aujourd'hui, je mets cette expérience au service de l'accompagnement.

La pair-aidance, c'est ce lien particulier qui naît quand on partage une expérience vécue. Elle permet une compréhension plus profonde, une parole libérée et un sentiment de ne pas être seul(e). C'est cette force que je souhaite transmettre à travers Les Ailes du Colibri.

Entreprise Individuelle en contrat CAPE avec Cosens

### **Ce qui est proposé aujourd'hui :**

- Des **accompagnements** : séance découverte, séance ponctuelle, accompagnement court ou accompagnement long (Programme Résilience)
- Des **accompagnements plus ciblés** : hypersensibilité, proches, prévention des rechutes (en construction)
- **Un groupe de parole en ligne** : Le Cercle qui Zinzinule, chaque vendredi soir à 19h, sur un thème choisi par les participants

## II – Le projet imaginé

J'ai envie de développer un projet hybride, à la croisée du soin, de l'éducatif, du social et du citoyen. Un projet qui ne rentre pas dans une seule case, mais qui crée des ponts entre les mondes.

Avec Les Ailes du Colibri, je souhaite créer des espaces où la pair-aidance, la parole, la création artistique, le travail souple et la communication deviennent des outils d'émancipation, de prévention et de reconstruction.

J'ai envie de proposer, dans une logique de pair-aidance structurée et reconnue :

- des groupes de parole (en ligne et en présentiel)
- des ateliers créatifs et expressifs (éducation thérapeutique du patient)
- des ateliers inspirés par les premiers secours en santé mentale (PSSM)
- des actions de sensibilisation et de déstigmatisation,
- des projets de communication engagée autour de la santé mentale, des addictions, des maladies chroniques et des identités minoritaires.

Ce projet ne serait pas uniquement thérapeutique au sens médical, mais profondément humain, relationnel et fondé sur la pair-aidance comme levier de rétablissement, d'empowerment et de prévention. Il s'adresserait aux personnes concernées directement (patients, personnes en rétablissement, aidant-es), mais aussi aux professionnel-les, aux structures, aux institutions et au grand public.

J'aimerais le mettre en œuvre sur le territoire de Grasse et ses environs, avec l'envie, à moyen terme, de faire évoluer Les Ailes du Colibri vers une SCIC, afin d'y associer les bénéficiaires, les professionnel-les, les partenaires et le territoire lui-même.

Ce qui me motive profondément, c'est l'idée de redonner une place, une voix et une valeur à des personnes souvent invisibles, et de créer des projets qui ont du sens, du cœur et un impact réel.

Ce projet cherche à répondre à plusieurs besoins fondamentaux, en plaçant la pair-aidance au cœur de la réponse :

- le manque d'espaces sécurisés pour parler librement de santé mentale, d'addictions et de vulnérabilités
- la difficulté d'accès à des lieux non jugeants et non stigmatisants,
- le besoin de reconnaissance du vécu comme savoir légitime,
- le besoin de lien social, notamment pour les personnes isolées.

Pour les bénéficiaires, ce projet aurait du sens parce qu'il leur offrirait un espace où ils et elles ne sont pas réduits à un diagnostic, mais reconnus dans leur globalité, leurs compétences et leur parcours, avec la possibilité de devenir à leur tour pairs, acteurs et actrices du projet. Pour les professionnel-les, il pourrait être une ressource complémentaire, un lieu de réflexion, de partenariat et d'ouverture à d'autres regards, notamment celui des pairs.

Pour moi, ce projet a un sens profond : il transforme mes épreuves en quelque chose de vivant, d'utile et de collectif. Il me permet d'être alignée avec mes valeurs et de mettre mon énergie au service d'un projet qui me ressemble.

Ce qui me rend fière et enthousiaste, c'est l'idée de construire quelque chose de collectif, de coopératif, et profondément humain, où chacun-e a sa place.

### **III - Projection idéale (sans contraintes)**

Si tout était possible, Les Ailes du Colibri serait un projet reconnu sur le territoire de Grasse, identifié comme un lieu ressource autour de la santé mentale, des addictions et du rétablissement.

Il y aurait, dans une logique de pair-aidance coopérative :

- des groupes de parole réguliers animés par des pairs et des professionnel-les
- des ateliers artistiques et créatifs ouverts à tous
- une co-construction de programmes d'accompagnement, ETP ou autre, selon les besoins des patients
- des partenariats solides avec des structures de soin, des associations et des collectivités
- une gouvernance partagée sous forme de SCIC, impliquant bénéficiaires, salarié-es et partenaires.

Dans un ou deux ans, j'aimerais qu'on dise de ce projet qu'il est humain, innovant, inclusif et profondément ancré dans la réalité des personnes. Ma place serait celle d'une gestionnaire, facilitatrice et porteuse de sens, avec une posture de paire parmi les pairs : je créerais du lien, j'animerais des espaces, je co-construirais les projets, tout en restant connectée au terrain et aux personnes.

**Ce qui pourrait être proposé :**

#### **1. Activités collectives à impact social**

***Groupes et cercles spécialisés*** (Le cercle qui Zinzinule)

- Groupes de parole thématiques
- Cercles mixtes (bénéficiaires + professionnels)

***Ateliers d'expression émotionnelle (Education thérapeutique du patient)***

- Écriture thérapeutique
- Art-thérapie (peinture, collage)
- Slam / poésie / scène ouverte

Espace où on transforme la douleur en création

***Ateliers alimentation & santé mentale***

- Cuisine thérapeutique (émotions & alimentation)
- Atelier "reprenre le pouvoir sur son corps"
- Repas partagés (lien social + prévention isolement)

Finançable via prévention santé / collectivités, partenariat avec des nutritionnistes

#### **2. Activités d'accompagnement élargies**

### ***Parcours d'accompagnement (programmes)***

- Voir site web (accompagnements déjà proposés)

### ***Parrainage / pair-aidance***

- Mise en relation :
  - une personne "plus avancée" avec une autre
  - Formation de "pairs aidants"

### **3. Interventions extérieures**

#### ***Conférences & sensibilisation***

- Structures sociales / médicales (atelier en groupes de parole par ex)
- Conférence « Résilience » (en cours d'écriture)
- Interventions pour des journées thématiques

### **4. Activités "lieu de vie"**

#### ***Créer un lieu ressource***

- Espace d'accueil / écoute libre
- Salon de lecture / écriture thérapeutique
- Journées "refuge émotionnel"

Un endroit où les gens viennent sans forcément être "en accompagnement"

#### ***Retraites / journées immersion***

- Journées "déconnexion émotionnelle"
- Week-ends pour les entrepreneurs débordés (au bord du burn out)
- Nature + introspection ...

### **5. Activités économiques**

#### ***Produits à vendre***

- Carnets thérapeutiques (en cours de création – inclus dans les programmes)
- Cartes d'émotions
- Livre Résilience (Mon livre sorti en Janvier 2026)
- Collection de Bougies créées par des employés, en insertion ou non
- Calendriers de l'avent pour Noël...

**Le but** : créer de l'emploi accessible pour les personnes vulnérables

### **6. Activités innovantes**

#### ***Podcast / média***

- Témoignages (addictions, santé mentale)
- Interviews de pros, pair-aidants, patients partenaires

**Le but** : devenir une voix référente dans la pair aidance

## **IV : L'idée d'une SCIC**

Une SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif) peut générer plusieurs types de revenus, mais avec une logique particulière : activité économique + utilité sociale, et non profit pur.

### **1. Les revenus d'activité**

- Prestations & accompagnements
- Interventions & conférences
- Vente de produits
- Les financements publics

#### ***Subventions***

- ARS (santé)
- Mairie / Département / Région
- CAF
- Europe (fonds sociaux)

#### ***Appels à projets***

- Lutte contre les addictions
- Isolement social
- Pair-aidance

Ces ressources peuvent financer accompagnements, ateliers, postes salariés , matériel...

### **2. Les contributions des membres**

#### ***Parts sociales***

- Sociétaires (bénéficiaires, partenaires, salariés...)
- Investissement dans la structure

#### ***Cotisations***

- Adhésion annuelle
- Accès à certains services

### **3. Les partenariats & mécénat**

#### ***Entreprises***

- Dons
- Achat de prestations
- Achat de produits (cadeaux RSE)

## **Mécénat**

- Fondations
- Entreprises engagées

## **4. La formation**

- Former des pros (travailleurs sociaux, éducateurs...)
- Former des pairs aidants

## **Le mix de la SCIC**

- Économie (Vente)
- Social (Aide)
- Collectif (Pas seulement une personne)

C'est un modèle plus stable et plus humain

## V – Diagnostic territorial rapide

### 1. Présentation du territoire

Le département des Alpes-Maritimes, situé en région Provence-Alpes-Côte d'Azur, compte environ **1,08 million d'habitants**.

Ce territoire se caractérise par :

- Une forte **densité urbaine** (Nice, Cannes, Antibes, Grasse)
- Des **inégalités sociales** marquées
- Une **attractivité touristique** importante
- Une **population hétérogène** (jeunes, actifs, personnes isolées, publics précaires)

Ces spécificités influencent directement les enjeux de santé mentale et d'addictions.

### 2. État des lieux de la santé mentale

La santé mentale constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique.

#### **Données clés**

- En France, **1 personne sur 5** est touchée chaque année par un **trouble psychique**
- Environ **13 millions de personnes concernées**
- **53% des Français** déclarent une **souffrance psychique** récente
- En région PACA : jusqu'à **28% des jeunes** présentent des **symptômes dépressifs**

#### **Constats territoriaux**

Dans les Alpes-Maritimes :

- Augmentation des troubles anxieux et dépressifs
- Forte vulnérabilité chez :
  - les jeunes
  - les personnes isolées
  - les publics précaires
- Difficultés d'accès aux soins (délais, saturation des structures)

#### **Analyse**

La demande dépasse largement l'offre

Les dispositifs existants sont souvent :

- médicalisés
- peu accessibles émotionnellement
- insuffisamment orientés vers la prévention et le collectif

### 3. État des lieux des addictions

Les conduites addictives représentent un enjeu prioritaire sur le territoire.

Addictions concernées :

- Alcool
- Tabac

- Drogues
- Médicaments
- Sans substances : écrans, jeux, sexe, TCA,...

### **Constats**

- Augmentation des consommations chez les jeunes
- Lien fort entre :
  - troubles psychiques
  - addictions
- Phénomène de rechute fréquent
- Isolement des personnes concernées

### **Analyse**

L'addiction est rarement un problème isolé

Elle est souvent liée à :

- trauma
- mal-être
- solitude

Nécessité d'approches globales et humaines

## **4. Publics les plus vulnérables**

Certains publics sont particulièrement concernés :

### **Publics cibles**

- Personnes en situation d'addiction
- Personnes souffrant de troubles psychiques
- Jeunes adultes
- Personnes en précarité
- Personnes isolées
- Proches de personnes addictes

### **Données importantes**

- Jusqu'à **30% des personnes précaires** présentent des **troubles psychiques sévères**
- Jusqu'à **75%** présentent une **souffrance psychique** globale

### **Analyse**

Ces publics cumulent :

- difficultés sociales
- fragilité psychique
- accès limité aux dispositifs

Besoin d'accompagnement accessible, souple et humain

## 5. Offre existante sur le territoire

Le territoire dispose de structures spécialisées :

- CSAPA
- CMP
- Associations de prévention
- Professionnels libéraux
- Cliniques de santé mentale
- Services hospitaliers

### **Limites identifiées**

- Approche principalement médicale
- Manque de :
  - groupes de parole accessibles
  - pair-aidance
  - accompagnement non stigmatisant
- Délais d'attente
- Difficulté à maintenir le lien dans le temps

### **Analyse**

L'offre existe mais ne couvre pas tous les besoins et laisse de côté certains publics

Besoin de dispositifs complémentaires

## 6. Identification des besoins non couverts

Au regard des constats, plusieurs besoins émergent :

### **Besoins en santé mentale**

- Espaces de parole sécurisés
- Prévention accessible
- Approches alternatives (non médicalisées uniquement)

### **Besoins liés aux addictions**

- Accompagnement dans la durée
- Gestion des rechutes
- Approche sans jugement

### **Besoins sociaux**

- Lutte contre l'isolement
- Création de lien
- Inclusion sociale

### **Besoins en insertion**

- Revalorisation de soi
- Accès à l'emploi
- Activités concrètes et valorisantes

## 7. Pertinence du projet “Les Ailes du Colibri”

Le projet de SCIC répond directement aux besoins identifiés :

### **Par ses actions :**

- Groupes de parole
- Ateliers thérapeutiques
- Parcours d'accompagnement
- Pair-aidance
- Ateliers de création (bougies, etc.)

### **Par son approche :**

- humaine
- non jugeante
- basée sur le vécu
- centrée sur la résilience

### **Par son modèle SCIC :**

- implication de différents acteurs
- ancrage territorial
- réponse collective

## 8 - LEGITIMITE DU PROJET

Il répond à 4 manques :

1. Manque d'espaces de parole accessibles
2. Manque de pair-aidance (encore nouveau)
3. Manque d'approche globale (émotion + corps + quotidien)
4. Manque d'insertion (emploi + reconstruction)

Répond à un enjeu de santé publique reconnu

## Conclusion

Le territoire des Alpes-Maritimes présente :

- une forte prévalence des troubles psychiques et des addictions
- des publics vulnérables en augmentation
- une offre existante insuffisante ou inadaptée à certains besoins

Le projet Les Ailes du Colibri s'inscrit pleinement dans une logique de :

- prévention
- accompagnement
- inclusion
- innovation sociale

Il constitue une réponse pertinente, complémentaire et nécessaire aux enjeux du territoire.