Association Vivre Doul'Heureux au Quotidien
(Siège Social) 5 Résidence Claire Fontaine
84800 L'Isle sur la Sorgue
06 36 07 87 85
contact@doulheureux.fr
www.doulheureux.fr

VIVRE DOUL'HEUREUX AU QUOTIDIEN

EXTRAIT DU PROJET ASSOCIATIF 2026-2030

Un dispositif territorial de prévention, de remobilisation en santé et d'accompagnement psychosocial

Une passerelle entre les soins et la vie quotidienne

Septembre 2026 - Extrait destiné à la présentation publique du projet

Pourquoi notre association existe

La douleur chronique change le quotidien. Notre association est née pour permettre aux personnes concernées de trouver du soutien, des ressources et des possibilités d'agir dans leur vie de tous les jours.

Une association née de l'expérience

Créée en 2023, Vivre Doul'Heureux au Quotidien est née des parcours de personnes vivant avec des douleurs chroniques, dont certaines issues des secteurs social et médico-social. Les échanges avec des professionnels, notamment un médecin algologue, ont également nourri le projet.

Avant l'accès à une prise en charge spécialisée, pendant les soins ou après ceux-ci, les personnes continuent à vivre avec la douleur et ses répercussions : fatigue, limitations fonctionnelles, troubles du sommeil, difficultés émotionnelles, familiales, sociales ou professionnelles, isolement, démarches complexes, renoncements ou abandon progressif de certaines activités et de certains projets.

Entre les temps de soins et la vie quotidienne existe ainsi un espace dans lequel les personnes peuvent avoir besoin de comprendre, d'être soutenues, d'expérimenter, de retrouver des ressources, de recréer du lien et de se remobiliser. C'est dans cet espace que Vivre Doul'Heureux a progressivement construit sa place.

L'association propose une réponse située à l'articulation entre les soins, l'accompagnement en santé et la vie quotidienne. Elle constitue une passerelle entre les personnes concernées, les professionnels de santé et les ressources sanitaires, sociales, médico-sociales et associatives.

Un positionnement complémentaire des soins Vivre Doul'Heureux n'assure ni diagnostic ni traitement. L'association intervient sur les dimensions du quotidien qui nécessitent information, soutien, lien social, expérimentation, remobilisation et accompagnement psychosocial.

Douleur chronique : un enjeu de santé publique et territorial

Une douleur est dite chronique lorsqu'elle persiste ou revient pendant plus de trois mois. Selon l'enquête PREVADOL 2025, elle concerne environ **23 millions de personnes en France, soit 42 % de la population adulte**.[1]

Entre 50 et 80 % des personnes concernées présentent des répercussions physiques, émotionnelles ou sociales affectant leur santé globale. Sur la dimension relative à la dépression, près de 70 % des personnes se situent au-delà du niveau considéré comme normal, dont près de 50 % à un niveau modéré à sévère.

Les répercussions dépassent largement le symptôme douloureux. Elles peuvent entraîner des incapacités fonctionnelles, une altération des capacités physiques, cognitives et conatives, des troubles du sommeil, une fatigue chronique, un isolement, des freins à l'emploi et à la formation ainsi que l'abandon de certains projets de vie.

L'accès aux structures spécialisées et aux parcours pluriprofessionnels demeure limité. Selon la même enquête, 70 % des personnes interrogées n'ont jamais bénéficié d'un accompagnement en structure

[1] Repère chiffré : Observatoire français de la douleur et des antalgiques, Baromètre de la douleur 2025, enquête PREVADOL auprès de 11 940 adultes. Source : ofda.fr/baromètre-douleur-france/

douleur chronique ou sont en attente. Avant l'accès à une prise en charge, pendant un suivi ou après celui-ci, les personnes doivent continuer à adapter leur quotidien.

Un territoire marqué par des vulnérabilités

Dans le Vaucluse, d'où est parti la création du projet, les problématiques liées à la douleur chronique se croisent avec des réalités sociales et territoriales susceptibles d'accentuer les difficultés d'accès aux soins et aux ressources. Le taux de pauvreté départemental atteint 21,4 % et le Vaucluse est référencé comme le 5e département le plus pauvre de France.

Le Vaucluse dispose de deux structures spécialisées dans la prise en charge de la douleur chronique, toutes deux situées à Avignon. De nombreuses personnes ont également recours à des structures hors département, ce qui peut entraîner des déplacements importants, particulièrement difficiles pour les personnes précaires, isolées, âgées ou limitées dans leur mobilité.

Pourquoi cette dimension territoriale compte La douleur s'inscrit dans une réalité globale. Les conditions de vie, l'isolement, la mobilité, l'environnement familial, social et professionnel, ainsi que l'accès aux soins et aux ressources, peuvent se cumuler avec les difficultés liées à la douleur. Ces réalités renforcent l'intérêt d'une réponse accessible, de proximité, mobile et articulée avec les ressources existantes.

Accompagner la personne dans sa vie réelle

Notre conception de la santé est globale : les dimensions physiques, psychiques, familiales, sociales, professionnelles et environnementales sont liées. La personne possède une histoire, des compétences, des envies et des ressources qui ne disparaissent pas avec la maladie. L'accompagnement vise à les reconnaître et à les mobiliser pour retrouver des possibilités d'action, parfois en faisant autrement.

Trois axes complémentaires donnent leur cohérence aux actions

- **Prévenir, informer, sensibiliser et repérer.** Mieux comprendre la douleur et ses répercussions, identifier les difficultés et faciliter l'accès aux interlocuteurs adaptés. Renforcer la littératie en santé signifie aider à trouver, comprendre et utiliser des informations pour décider et agir.
- **Soutenir les parcours et favoriser la remobilisation.** Retrouver progressivement du mouvement, de la confiance, des relations et une participation sociale. Cette remobilisation est corporelle, psychique et sociale ; elle s'appuie sur l'expérimentation, les échanges et le soutien du collectif.
- **Renforcer le pouvoir d'agir et accompagner le projet de vie.** Reconnaître ses compétences, définir ses priorités, essayer des adaptations, observer leurs effets et ajuster ses choix dans son quotidien.

Ces axes sont mobilisés selon les besoins et le moment du parcours. L'association intervient en complémentarité des soins, sans assurer de diagnostic ni de traitement et sans coordonner le parcours médical de chaque personne.

Comprendre expérimenter et agir

Le projet relie les connaissances à la vie quotidienne. Une information peut aider à comprendre ; une expérimentation permet d'identifier ce qui convient à sa situation ; les échanges et l'accompagnement peuvent soutenir sa mise en pratique. La diversité des actions répond à des besoins et à des niveaux d'engagement différents, au sein d'une même démarche.

Des ressources ponctuelles aux démarches dans la durée

Les réunions, stands, forums et webinaires rendent la douleur chronique et les ressources plus visibles. Les **Cafés Papote & Ressources** offrent écoute, partage et entraide. L**es visios relaxation** et les **ateliers découverte** permettent d'explorer des pratiques corporelles, psychocorporelles ou artistiques et de repérer celles qui peuvent être utiles à chacun.

Les **ateliers thématiques** apportent des repères sur les répercussions de la douleur : sommeil, fatigue, émotions, relations, droits ou travail. Les **stages de remobilisation** associent connaissances, échanges et expérimentation pour faire le lien avec sa propre situation. Les programmes ciblés permettent d'approfondir une approche dans la durée.

Le programme fondateur **« Apprivoiser la douleur au quotidien »** propose, sur une année, un accompagnement transversal des différentes dimensions de la vie avec la douleur. Il aide à construire sa boîte à outils, à travailler sur ses habitudes et à soutenir des objectifs personnels dans une dynamique collective. Les sorties, **Moments Doul'Heureux** et **défis collectifs** offrent aussi des occasions concrètes de reprendre des activités et de retrouver du plaisir à faire ensemble.

Le collectif et l'expérience vécue au cœur du projet

La convivialité, l'entraide et le lien social participent à l'accompagnement. Le partage entre personnes concernées peut aider à se sentir compris, à reconnaître ses ressources et à envisager de nouvelles possibilités. Les pairs-aidants, appelés **Aidants Doul'Heureux**, mobilisent leur expérience pour soutenir cette dynamique.

Les personnes ne sont pas seulement bénéficiaires : elles peuvent proposer des actions, contribuer aux projets, devenir bénévoles et participer aux orientations. L'association réunit patients experts ou partenaires, pairs-aidants et professionnels de plusieurs champs. Lorsque cela est adapté, l'intervention en binôme fait dialoguer compétences professionnelles et savoirs de l'expérience, chacun dans son rôle.

Des valeurs qui orientent les choix

L'écoute, le respect, le libre choix, la convivialité et la participation guident la démarche. Chacun choisit selon ses besoins, ses possibilités et son rythme. L'association s'adresse aux personnes concernées et à leurs proches, avec des actions de prévention adaptées notamment aux jeunes, aux seniors, aux personnes en situation de handicap ou de précarité. Le collectif demeure central ; un appui individuel peut, dans certaines situations, faciliter l'entrée dans cette dynamique.

Une gouvernance en bureau élargi associe fonctions statutaires et membres ressources. L'engagement des bénévoles et la montée en compétences des personnes impliquées contribuent à la cohérence et à la qualité du projet.

Consolider évaluer et transmettre

Le projet doit désormais être consolidé et évalué, tout en préservant sa proximité et son identité associative.

Agir avec les professionnels et les ressources du territoire

Les coopérations avec les structures spécialisées de la douleur, les établissements de santé, les CPTS et les acteurs sociaux, médico-sociaux, associatifs et territoriaux doivent faciliter les orientations et les actions communes. Elles permettent de mieux relier les ressources autour des personnes, dans le respect des responsabilités de chacun. Les proches ont également leur place dans cette dynamique.

L'association peut transmettre son expérience par la sensibilisation, la formation et l'accompagnement de projets auprès d'équipes et d'organisations : douleur chronique, prévention, pair-aidance, partenariat en santé ou place des patients experts. Cette transmission peut permettre d'adapter la démarche ailleurs, sans créer nécessairement une antenne.

Évaluer pour améliorer et faire reconnaître la contribution du projet

L'évaluation doit porter sur des effets adaptés aux actions : compréhension, accès aux ressources, lien social, reprise d'activités, pouvoir d'agir et évolution des objectifs personnels. Des collaborations scientifiques (Chercheurs en neuroscience de l'INSERM) engagées autour de la douleur chronique, des adolescents et de la santé des femmes doivent soutenir les méthodes d'évaluation et des démarches de recherche participative et de recherche-action.

L'ambition est de documenter la contribution de la prévention, du collectif, de l'accompagnement psychosocial et des approches psychocorporelles à la qualité de vie et aux parcours de santé. Leurs effets sanitaires, sociaux et socio-économiques restent à apprécier : cette démarche doit étayer leur reconnaissance et le dialogue avec les partenaires et financeurs.

Des moyens durables au service de l'accessibilité

Le bénévolat est essentiel, mais ne peut porter seul les fonctions permanentes. Le projet vise à constituer progressivement une équipe salariée socle et à financer aussi la coordination, la préparation, les partenariats et l'évaluation. Le modèle repose sur des ressources diversifiées : financements publics et privés, protection sociale, fondations, mécénat, adhésions, dons, participations adaptées et prestations auprès d'organisations. Plusieurs actions sont gratuites ; l'objectif est de préserver l'accès malgré les difficultés financières.

Un développement progressif fondé sur les enseignements du terrain

Fin 2026 : consolider les coopérations, l'équipe, les actions et la préparation de l'évaluation. **2027-2028 :** déployer et ajuster l'expérimentation sur un territoire pilote vauclusien, tout en poursuivant les autres actions et le développement des relais et antennes sur les autres départements. **2029-2030 :** tirer les enseignements, pérenniser les moyens et préparer l'adaptation à d'autres territoires selon les besoins, les résultats et les capacités disponibles.

Notre ambition : faire reconnaître et durer un accompagnement qui aide les personnes à vivre avec la douleur, à préserver leur place dans la vie sociale et à poursuivre leurs projets, en lien avec les soins et leur environnement.

Découvrir l'association ou nous contacter
www.doulheureux.fr
contact@doulheureux.fr • 06 36 07 87 85