



Kit à promouvoir la santé...

Autant le faire avec méthode !

#2 : La méthodologie de projet

Construire un projet en promotion de la santé implique de se poser les bonnes questions, au bon moment, avant de se lancer tête la première dans l'action.

Dans le 1^{er} tome de cette collection « La promotion de la santé », nous avons vu que s'inscrire dans une démarche de promotion de la santé, c'était considérer l'individu ou le groupe d'individus avec leur contexte de vie et dans leur environnement global, en tenant compte des déterminants et des inégalités de santé.

Comment allons-nous faire alors pour :

- décomposer des enjeux complexes, en une série de problèmes à résoudre et donc de solutions à imaginer,
- prendre en compte les environnements des participants avec son lot de déterminants et d'inégalités,
- s'assurer que le projet va mobiliser le public et les partenaires,
- être certains que le projet aura plus d'effets positifs que délétères,
- s'appuyer sur des stratégies d'intervention qui ont fait leur preuve,
- évaluer l'impact, le processus et les effets du projet aisément (ou presque !).

Une première botte secrète : créer ou renforcer des dynamiques partenariales à toutes les étapes de votre projet pour bénéficier de la complémentarité des savoir-faire.

Pour en savoir plus... tourner la page !



Septembre 2025



**Promotion
Santé**
Bourgogne
Franche-Comté


**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

ars
Agence Régionale de Santé
Bourgogne-
Franche-Comté

L'incontournable : L'ANALYSE DE LA SITUATION

Comprendre de quoi on parle et d'où l'on part est LA première étape cruciale, avant tout !

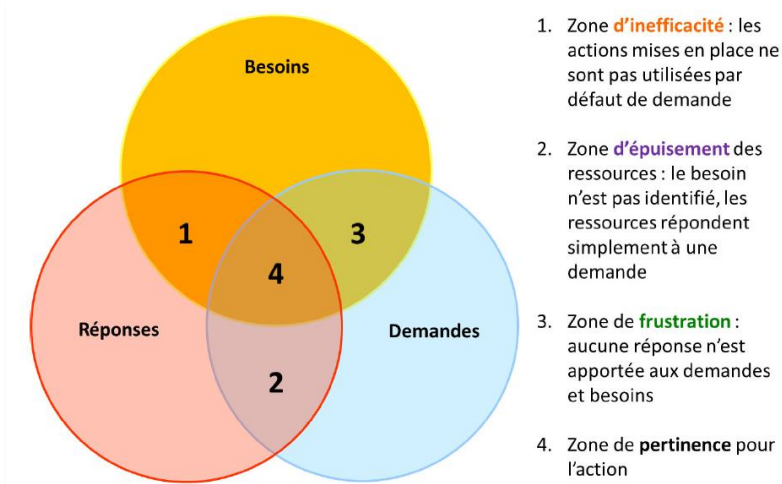
L'analyse de la situation peut être réalisée à votre échelle ou s'inscrire dans une dynamique partenariale et un état des lieux partagé.

Cette étape va vous permettre d'appréhender les enjeux prioritaires en termes de santé, de comprendre les déterminants associés et d'identifier ceux sur lesquels vous pourrez agir de votre place, d'identifier les besoins et attentes du public mais aussi les actions déjà entreprises ou en cours et d'objectiver vos moyens et ressources (y compris partenariales).

Ce travail de fourmi vous permettra ensuite de définir des objectifs.

Un petit bonus qui peut faire la différence

Vous vous rappelez l'axe de la Charte d'Ottawa concernant le renforcement de l'action communautaire par la **PARTICIPATION DES PUBLICS** ? Eh bien, on y est ! En promotion de la santé, il s'agit de **FAIRE AVEC LES GENS** et non à leur place... Alors, impliquez votre public dès maintenant si possible, faites-le participer à l'analyse de la situation ! Vous optimiserez ainsi vos chances que l'action mise en place soit pertinente en regard de la demande des principaux intéressés !



L'indispensable pour fixer et planifier : LA PROGRAMMATION

•• Fixer des objectifs

S

SPÉCIFIQUE

L'objectif doit simple, clair et sans ambiguïté

M

MESURABLE

L'objectif doit être quantifiable afin s'assurer de sa réussite

A

ATTEIGNABLE

Il doit être à la fois approprié selon les ressources et ambitieux pour motiver

R

RÉALISTE

L'objectif ne doit pas être "ce que vous voulez faire" mais ce que vous pouvez faire

T

TEMPOREL

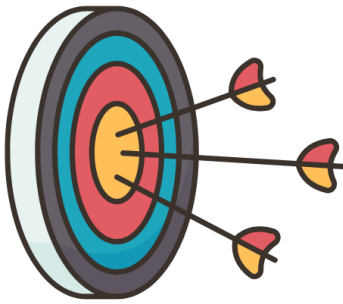
Il faut fixer l'objectif dans le temps afin de ne pas repousser sa réalisation

Les objectifs doivent être pensés à partir des priorités identifiées et du contexte qui est le vôtre (Analyse de la situation). Ils doivent aussi répondre à quelques critères résumés par l'acronyme **SMART** (voir illustration ci-contre). **SMART**, comme **SPÉCIFIQUE**, **MESURABLE**, **ATTEIGNABLE**, **RÉALISTE** et **TEMPOREL**.

Pourquoi ? Parce que **L'ÉVALUATION DE VOTRE PROJET COMMENCE ICI**, avec la définition des objectifs. Vous devez rédiger des objectifs mesurables, contenant des indicateurs quantitatifs ou qualitatifs qui seront utilisés pour s'assurer de la réussite de votre projet.

DES OBJECTIFS CLAIRS ET PRÉCIS permettent de structurer et donner de la cohérence au projet, de mobiliser les ressources nécessaires, et de communiquer efficacement auprès des partenaires que l'on souhaite mobiliser.

Trois niveaux d'objectifs sont proposés dans la méthodologie de projets en promotion de la santé :

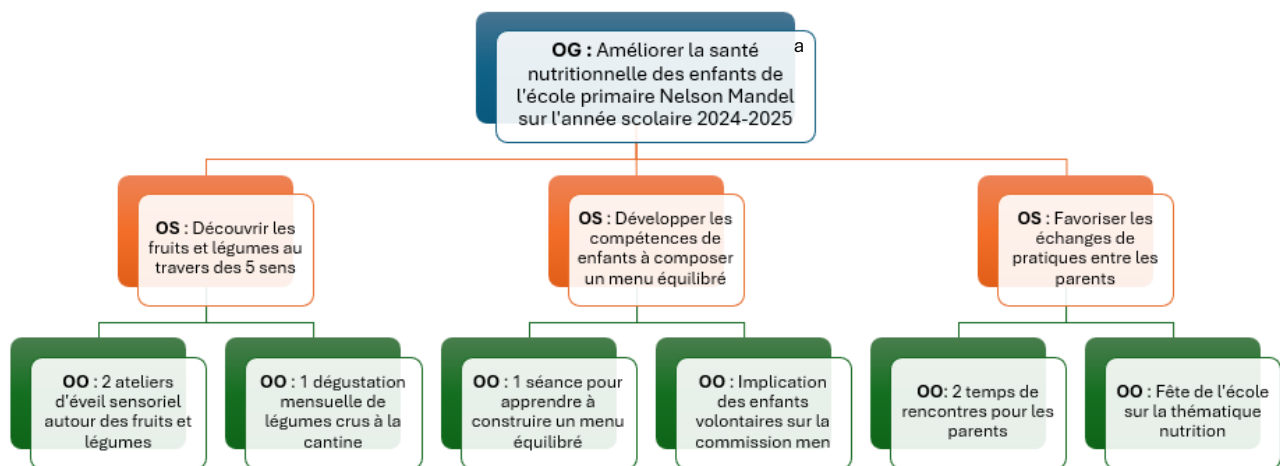


UN OBJECTIF GÉNÉRAL (OG) qui porte sur le projet dans son ensemble et définit l'intention c'est-à-dire l'amélioration attendue à l'issue du projet. Il précise le public cible, la durée du projet et le territoire concerné.

DES OBJECTIF SPÉCIFIQUES OU INTERMÉDIAIRES OU D'ACTIONS (OS) qui précisent les différents axes de travail pour atteindre l'objectif général. Ils se traduisent par des verbes d'action et peuvent concerner des aspects éducatifs, environnementaux, organisationnels, ...

DES OBJECTIFS OPÉRATIONNELS (OO) qui sont les activités concrètes à mettre en œuvre pour atteindre chaque objectif spécifique.

On vous propose cet exemple pour y voir plus clair...



•• Choisir des stratégies d'intervention

Vous allez désormais pouvoir choisir les stratégies d'intervention qui vous semblent pertinentes en regard de vos objectifs et de votre public cible, et réalistes en regard des ressources mobilisables.

Ces stratégies d'intervention peuvent être **MULTIPLES ET COMPLÉMENTAIRES** dans un même projet : acquisition de connaissances, réflexion sur ses attitudes et représentations, renforcement des compétences psychosociales, réduction des risques, éducation par les pairs.... C'est d'ailleurs largement encouragé !

Pour s'assurer de l'efficacité d'une action, il faut **S'INSCRIRE DANS LA DURÉE**. Pour ce faire, une équipe projet pluridisciplinaire, une réflexion sur les environnements favorables ou encore l'implication active des différentes parties prenantes au projet seront un vrai + pour pérenniser votre action.




.. Planifier

Cette étape permet de juger de la faisabilité et de la cohérence de son projet. Il s'agit également de se répartir le travail et d'optimiser son temps grâce à des outils communs comme le journal de bord ou le diagramme de Gantt.

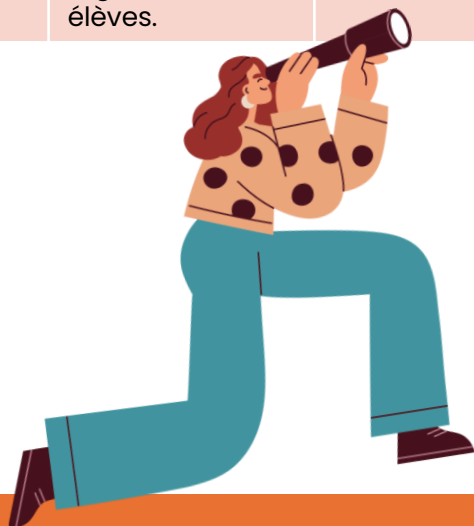
Direction l'école Nelson Mandela !

L'équipe pédagogique va mettre en place des séances d'éducation nutritionnelle...



Quoi ?	Pourquoi ?	Pour qui ?	Comment ?	Par qui ?
Mettre en place 2 ateliers d'éveil sensoriel dans chaque classe autour des fruits et des légumes	Découvrir les fruits et légumes au travers des 5 sens	Les classes de CP, CE1 et CE2	En s'appuyant sur l'outil « Mon petit legumady » qui permet de travailler les représentations et renforcer les connaissances	Les enseignant.e.s travailleront avec l'infirmière scolaire pour construire et animer des séances complémentaires entre les 3 niveaux. Le personnel de cantine sera également mobilisé pour la dégustation sur les pauses méridiennes.

Avec quoi ?	Dans quel contexte ?	Où ?	Quelle durée ?	Quel suivi et quelle évaluation ?
Le directeur de l'école a mis à disposition un petit budget pour acheter le matériel nécessaire aux activités.	L'ensemble de l'équipe est partie prenante et motivée par le projet. Les enseignant.e.s vont essayer de le rattacher au programme scolaire pour faire des rappels réguliers aux élèves.	Le projet concerne l'école primaire	Sur l'année scolaire 2025-2026 dans un premier temps	Evaluation de processus grâce au journal de bord complété par l'équipe projet tous les mois. Evaluation de résultats : nombre de séances mises en place, nombre de parents rencontrés, satisfaction des élèves ,...



Un, deux, trois... Partez ! LA MISE EN OEUVRE

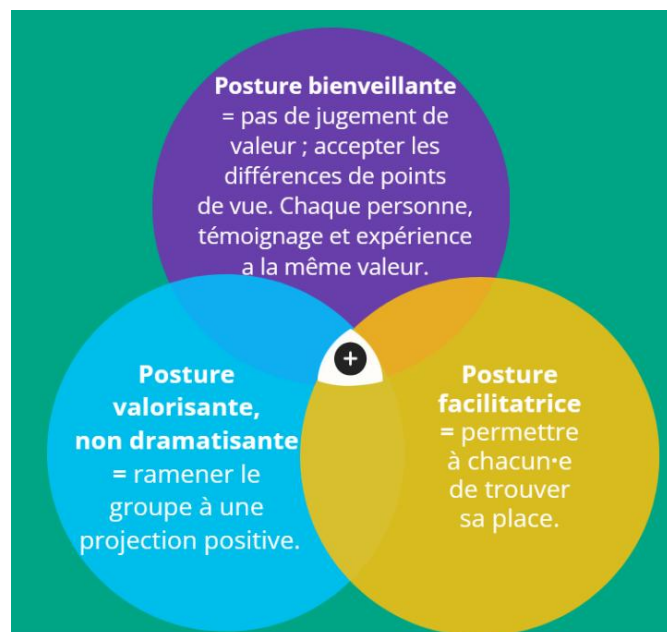
Vous voilà dans les starting-blocks pour dérouler votre projet. Vous avez planifié les différentes étapes et mobilisé les partenaires. Il vous reste maintenant à réfléchir **l'animation de vos séances**. Les compétences relationnelles, motivationnelles et thématiques sont vos premiers outils de travail, bien avant le contenu des activités.



- Un petit bonus pour vous aider dans la mise en œuvre de votre projet ? **Votre posture**, bien sûr !

En promotion de la santé, la posture idéale consiste à **faire avec la personne** (ou le groupe de personne) et non à sa place, sans jugement, en s'appuyant sur ses ressources et en valorisant celles-ci (savoirs, savoir-être, savoir-faire).

Elle a pour but de favoriser l'autonomisation de la personne, pour que celle-ci soit actrice de sa santé et développe son pouvoir d'agir (autrement dit avec un anglicisme : l'empowerment).

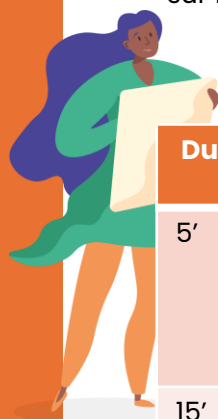


Pour favoriser et encourager l'implication du public sur votre projet, appuyez-vous, appuyez-vous sur **des techniques d'animation impliquantes** et/ou **des outils d'intervention** permettant de mettre au travail les représentations, de renforcer les compétences psychosociales ou encore de développer un savoir, savoir-faire ou savoir-être.

Pour construire votre temps d'animation, vous pouvez vous appuyer sur un conducteur de séance qui détaille chaque temps fort de votre intervention. Vous aurez ainsi quelques repères sur la durée et la chronologie de vos séquences.

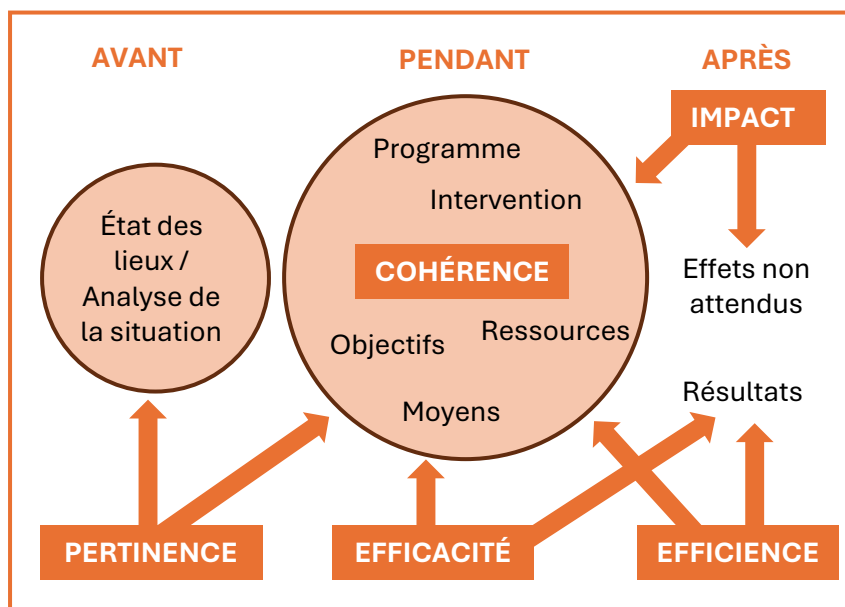
On repart à l'école Mandela... voir une partie du conducteur du 1^{er} atelier d'éveil sensoriel !

Durée	Objectif de la séquence	Contenu / déroulé	Matériel nécessaire
5'	Introduire l'atelier	Mise en contexte : présentation du projet aux enfants ; description rapide des 2 ateliers à venir autour des fruits et des légumes, des dégustations à venir et de l'atelier pour les parents	
15'	Interroger les représentations des participants autour des fruits et des légumes	Activité « Se lève qui » : <ul style="list-style-type: none"> • Connaît au moins 5 légumes • Connaît 2 fruits qui poussent en France • A déjà mangé du radis noir... Eclairage théorique Conclure en donnant quelques éléments sur les bienfaits des fruits et légumes, les recommandations associées...	Affiche des repères nutritionnels de Santé publique France



L'ÉVALUATION n'est pas seulement là où on l'attendrait

On l'a déjà un peu évoqué précédemment : la démarche d'évaluation commence au moment de l'élaboration du projet et se construit à partir des objectifs formulés. Cela permet de s'assurer que les objectifs sont bien mesurables, atteignables et réalistes. Il s'agit d'une appréciation objective du travail réalisé. L'évaluation produit en effet de la connaissance sur l'action (ce qui a fonctionné, ce qui est à revoir, ce qu'elle a produit) et permet de valoriser le travail des acteurs.



(D'après Nock F. Petit guide de l'évaluation en promotion de la santé. Paris : Mutualité française, 2006, 119 p.)

Comment savoir si nos objectifs sont atteints ?

Il va falloir définir des critères et des indicateurs d'évaluation pour chacun des objectifs spécifiques que vous vous êtes fixés. Répondre à la question « qu'est-ce qui nous fait dire que l'objectif est atteint ? » permet d'identifier plus facilement les critères.

Voici un exemple rapide de critères, d'indicateurs et d'outils d'évaluation. Imaginons une action d'éducation nutritionnelle mise en œuvre à l'école Mandela... et revenons à l'objectif que vous vous étiez fixé : « découvrir les fruits et légumes au travers des cinq sens »

On va chercher à évaluer :

Le processus : c'est-à-dire le déroulement de l'action, les éventuels écarts entre ce qui était prévu et ce qui a été réalisé. C'est une manière de mesurer le chemin parcouru et les choix faits (professionnels et ressources mobilisés, activités proposées, etc.). Les outils à disposition sont le tableau de bord, le planning prévisionnel, la fiche de suivi de l'animateur pour noter les observations durant les activités, le questionnaire de satisfaction ...


Les résultats, autrement dit les effets de l'action (acquisition de connaissances, évolution des représentations, intention au changement ou le changement de comportement, développement de compétences, etc.). On va chercher à savoir s'il y a eu une évolution entre le début et la fin de l'action et à mesurer si les objectifs spécifiques ont bien été atteints. Les outils à disposition sont les questionnaires, les entretiens collectifs, les quiz de connaissances, la grille d'observation de l'animateur ...

Critères : ce que l'on veut mesurer / angle de vue sur un sujet	Indicateurs : comment on va le mesurer	Outils d'évaluation
Connaissance des 5 sens	% d'enfants pouvant citer les 5 sens	Évaluation orale en fin d'atelier
Découverte de nouveaux fruits et légumes	Nbre d'enfants déclarant avoir découvert 2 nouveaux fruits/légumes	Évaluation orale en fin d'atelier
Consommation de légumes crus	Nombre d'enfants ayant goûté le légume proposé	Grille d'observation complétée par le personnel de cantine
Implication des parents	Nombre de parents ayant participé à l'atelier animé par les enfants Participation active des parents présents	Feuille d'émargement Grille d'observation complétée par les animatrices

On informe, on collabore, on inspire, on diffuse : LA VALORISATION

La communication autour d'un projet s'envisage dès sa conception et se poursuit tout au long de son déroulement. Elle permet ainsi d'informer l'équipe projet et de mobiliser des partenaires. Pendant l'action, on va chercher à informer la population cible, à travers des flyers par exemple. Après l'action il s'agira non seulement de diffuser les résultats de l'évaluation en proposant une réunion de restitution en petit ou grand groupe auprès des partenaires, des participants,..., mais aussi de capitaliser votre expérience, votre savoir-faire pour accompagner d'autres projets et inspirer d'autres acteurs de promotion de la santé.

La valorisation d'un projet ou d'une action en promotion de la santé passe aussi par la rédaction d'un article dans le bulletin municipal, une revue professionnelle ou scientifique, d'une communication écrite ou orale dans un colloque, la rédaction de posts sur les réseaux sociaux...

 Vous pouvez être fier de votre action, n'ayez pas peur de briller, vous ne ferez pas d'ombre à la promotion de la santé, bien au contraire !

Des ressources pour aller plus loin

Promotion Santé BFC vous accompagne dans vos projets.... Une de ses missions est le conseil en méthodologie pour le développement, la gestion et l'évaluation de projets. Prenez contact avec **Marion Saucet**, chargée de projet et d'ingénierie en promotion de la santé, Antenne du Doubs, 1 rue François Charrière, 25000 Besançon, m.saucet@promotion-sante-bfc.org



POUR LIRE

Guide Up : des guides et méthodes en promotion de la santé. Lyon : Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes, 2024. En ligne : <https://guide-up.org/>

Méthodologie de projet en promotion de la santé. Paris : Promotion Santé Ile-de-France, 2024. En ligne : <https://www.promotion-sante-idf.fr/>



POUR SE FORMER

Les modules d'auto-formation du Pass Santé Pro (<https://www.pass-santepro.org/modules-pedagogiques>) et notamment :

« Les questions à se poser avant de mettre en place une action »

« Quelles sont mes intentions éducatives ? »

« Méthodologie de projet en promotion de la santé : les étapes clés ! »



POUR ANIMER

Techniques d'animation. Dijon : Promotion Santé BFC, ARS BFC, sd. En ligne : <https://www.pass-santepro.org/techniques-animation>



POUR TROUVER DES OUTILS

Bib-Bop, bases de données bibliographiques et d'outils pédagogiques. Marseille : CRES Paca, sd. En ligne : <https://www.bib-bop.org/>
Santé en jeux [Site internet]. Bruxelles : Santé en jeux, 2025. En ligne : <https://www.santeenjeux.be/>



POUR UN COUP DE COEUR

Promotion de la santé : concepts, méthodes, animation. Catalogue des outils de prévention. Nantes : Promotion Santé Pays de la Loire, 2025, 251 p. En ligne : https://www.irepspdl.org/_docs/Fichier/2025/5-250527084220.pdf

Déjà paru dans la même collection : Les concepts en santé

A venir dans la même collection : Les compétences psychosociales ; Posture et communication interpersonnelle

L'analyse de la situation

L'incontournable

Quelles sont les caractéristiques du territoire et de la population ? Quels sont les besoins spécifiques de la population ? Des actions ont-elles déjà été menées ? Sur quel(s) déterminant(s) agir ? Sur quelle(s) priorité(s) de santé intervenir ?

L'évaluation

Pas seulement là où on l'attend

Que souhaitez-vous vraiment évaluer ?
Est-ce que toutes les étapes du projet ont été pensées en terme d'évaluation ?
Est-ce que des outils ont été mis en place pour mesurer les différentes dimensions du projet (partenariat, participation...) ?

La programmation

L'indispensable

Quelle(s) amélioration(s) envisager pour la population concernée ? Les objectifs sont-ils SMART ? Quelle(s) stratégie(s) d'intervention activer ? Un planning des activités est-il partageable ?

La valorisation

On informe, on collabore...

Est-ce que vous envisagez de communiquer sur votre projet tout au long de celui-ci ? Comment ? A qui allez-vous partager le bilan du projet ?

La mise en oeuvre

1, 2, 3... Partez

Est-ce que les objectifs et les stratégies correspondent bien à nos intentions éducatives ? Est-ce que vous vous êtes questionné sur votre posture ?

Et on n'oublie pas...

A toutes les étapes du projet (analyse de la situation, programmation, mise en oeuvre, évaluation, valorisation) :

- La dimension partenariale
- La participation des publics concernés par le projet
- La confiance dans son projet

LA MÉTHODOLOGIE DE PROJET EN QUESTIONS



"PARCE QUE POSER DES QUESTIONS, C'EST DÉJÀ METTRE DU MOUVEMENT DANS SES IDÉES"

