



# Les Petits Bonheurs

Mieux mesurer l'impact pour mieux accompagner

## Résultats de l'enquête 2025

Immersion au cœur de  
l'accompagnement -  
deux semaines d'action  
auprès des personnes  
soutenues



# SOMMAIRE

## Les Petits Bonheurs Mieux mesurer l'impact pour mieux accompagner

Résultats de l'enquête 2025  
Immersion au cœur de l'accompagnement:  
deux semaines d'action auprès des personnes soutenues

Comprendre pour mieux agir : pourquoi cette enquête  
en 2025 ? p. 4

Observer, analyser, comprendre : une enquête au plus  
près du terrain p. 5

Un accompagnement qui s'inscrit dans la durée p. 6

Entretien avec Norbert p. 7

Santé des personnes soutenues : stabilisation médicale  
et fragilités persistantes p. 8-9

Des actions concrètes, un impact immédiat sur le  
quotidien p. 10-11

Dans la durée, des trajectoires qui évoluent... parfois se  
stabilisent p. 12-13

Conclusion : Un accompagnement essentiel face à des  
fragilités durables p. 14

# Comprendre pour mieux agir : pourquoi cette enquête en 2025 ?

Des parcours de vie de plus en plus complexes, des besoins de plus en plus urgents. Entre précarité, isolement et vieillissement, les réalités des personnes vivant avec le VIH que nous soutenons évoluent et appellent des réponses adaptées.

Notre association agit depuis 2008 pour accompagner les personnes vivant avec le VIH les plus isolées et vulnérables.

Dans un contexte politique et social fragilisé, les parcours de vie – et donc de soins – des personnes que nous soutenons se complexifient.



En 2025, pour la deuxième édition de notre enquête, 122 personnes ont été accompagnées en deux semaines, révélant des situations marquées par la précarité, les problématiques de santé et un isolement très présent, notamment chez les personnes les plus âgées.

Face à ces constats, et dans la continuité des recommandations de l'évaluation externe menée en 2023, nous avons souhaité produire des données probantes :

- sur les situations de vie
- sur les parcours de soins
- sur l'impact réel de notre accompagnement



## Notre objectif :

**Alerter sur l'urgence d'une prise en charge globale (médicale, sociale et émotionnelle) et démontrer que les actions menées ont un impact durable sur les trajectoires de vie.**

# Observer, analyser, comprendre : une enquête au plus près du terrain

## Deux semaines pour rendre visible l'invisible

L'enquête « Deux semaines données » a été menée du **27 septembre au 10 octobre 2025**. Elle repose sur une immersion courte mais intensive, permettant d'observer au plus près la réalité de l'accompagnement.

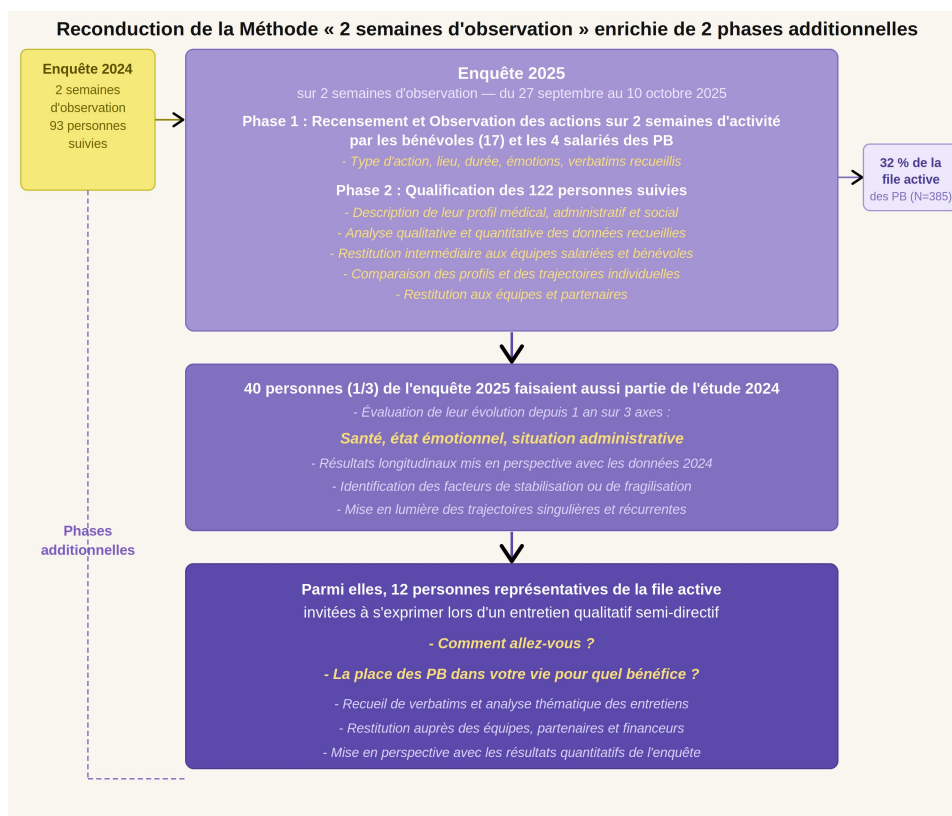
Sur cette période, **122 personnes ont été accompagnées**, soit 32 % de la file active de l'association à l'instant T, à travers **178 actions**. Ce volume d'activité, concentré sur deux semaines, donne à voir l'intensité du travail mené au quotidien par l'association.

La méthodologie d'enquête s'organise en trois temps complémentaires :

- Une première phase d'observation terrain, mobilisant **17 bénévoles et 4 salariés**, a permis de documenter "à chaud" l'ensemble des interactions : nature des actions, durée, émotions exprimées.
- Dans un second temps, une analyse approfondie a été conduite afin de mieux comprendre les profils des personnes accompagnées : leur état de santé, leurs conditions de vie et leur lien avec l'association.
- Enfin, une approche longitudinale a été introduite : **40 personnes suivies entre 2024 et 2025**, dont **12 rencontrées en entretien**, ont permis d'analyser les évolutions sur un an.



Cette méthodologie croise volontairement **données chiffrées et récits de vie**, afin de rendre compte à la fois de l'ampleur de l'action et de ses effets concrets.



Cette enquête constitue une première étape dans la structuration de notre démarche d'évaluation ; elle a vocation à être enrichie et consolidée dans le temps.

# Un accompagnement qui s'inscrit dans la durée

## Quand le soutien devient un repère essentiel dans les parcours de vie

Les profils des 122 personnes accompagnées sur la quinzaine de jours donnent un éclairage particulièrement révélateur des situations rencontrées et confirment la spécificité du public accompagné par l'association :

- **une personne sur deux vit avec le VIH depuis plus de 20 ans**
- **39 % sont accompagnées depuis plus de 10 ans**



Ces chiffres traduisent une réalité forte : l'accompagnement s'inscrit dans la durée, souvent en réponse à des situations qui ne trouvent pas de solution pérenne dans les dispositifs de droit commun.

Cette longévité s'explique par plusieurs facteurs :

- le vieillissement des personnes, dont l'isolement accentue la perte d'autonomie ;
- la perte progressive d'autonomie et également l'isolement pour les résidents de structures médicosociales ;
- l'absence ou la défaillance des relais familiaux, associatifs ou institutionnels pour les personnes en situation de handicap et/ou avec de troubles cognitifs ou psychologiques importants.

Dans ce contexte, l'association occupe une place singulière.

En 2025 :

- **76 % des personnes ont bénéficié d'un accompagnement individuel**
- **76 % ont participé à au moins une action collective**
- **43 % ont bénéficié d'au moins une action de médiation**



Cette complémentarité n'est pas anodine : Elle permet à la fois de **répondre à des besoins essentiels** (accès aux droits, santé) et de **recréer du lien, du plaisir et de la projection dans l'avenir**.

**Les témoignages recueillis confirment cette place particulière : l'association est décrite comme un espace de confiance, de stabilité, et souvent comme un véritable repère affectif.**

“

Les Petits Bonheurs c'est ma famille. Vous nous tenez par la main. Vous faites le travail des parents qu'on n'a pas. Vous êtes dans l'attention, la joie, la paix : vous êtes là pour nous

”

# Entretien avec Norbert



## « Fondamentale et vitale »

### Depuis quand es-tu soutenu par les Petits Bonheurs ?

Très longtemps, je pense depuis le début, sans interruption totale, avec une fréquence moins importante que ces dernières semaines.

### Quel est ton meilleur souvenir avec les Petits Bonheurs depuis 1 an ?

Pas un, mais plusieurs bons moments. Déjà la visite de l'équipe, qui a eu un impact énorme sur moi. Des conseils pour m'aider à ranger mes affaires, quelqu'un m'a aidé dans ma vie quotidienne. Quand vous êtes venu, j'avais honte de montrer mon intérieur bordélique, on ne s'y retrouvait pas.

La sortie au restaurant, le café Cailloux, l'endroit était chic et parisien, un très bon moment.

En plus c'était à côté du lieu où on m'a annoncé ma séropositivité en 1986. Ce jour-là j'étais calme, c'est comme si cette chose n'allait pas me tuer.

“

*Pour mon anniversaire, il y a toujours un cadeau, une eau de toilette de mon goût, des spectacles de bonne qualité.*

— Norbert, suivi depuis les débuts

### Quelle est la place des Petits Bonheurs dans ta vie ?

Fondamentale et vitale. Pour mon anniversaire, il y a toujours un cadeau, une eau de toilette de mon goût, des spectacles de bonne qualité. Et quand on m'amène en taxi à l'hôpital, cela a une signification affective forte.

12

Nombre de personnes interviewées dans le cadre de l'enquête

# Santé des personnes soutenues : stabilisation médicale et fragilités persistantes

## Une santé stabilisée... mais des vulnérabilités bien réelles

Les données recueillies mettent en évidence un état de santé globalement fragile.

Ainsi, **60 % des personnes accompagnées présentent un état de santé jugé “fragile” à “très mauvais”, proportion qui atteint 70 % chez les plus de 55 ans.** Cette dégradation avec l'âge est étroitement liée à la présence de comorbidités : **70 % des plus de 55 ans en présentent au moins une.**



Ces éléments confirment que le VIH s'inscrit désormais dans des parcours de santé complexes, marqués par le vieillissement et l'accumulation de pathologies.

Par ailleurs, les limitations fonctionnelles sont fréquentes :

- **39 % présentent des difficultés de mobilité ou d'élocution**
- **5 % ne se déplacent plus du tout**

Ces contraintes renforcent les situations d'isolement et compliquent l'accès aux soins et aux dispositifs de droit commun.

Sur le plan médical, les traitements sont globalement efficaces (**95 % de charges virales indétectables**), mais cette stabilité masque des fragilités : près d'un quart des personnes ne peuvent pas identifier clairement leur médecin infectiologue, traduisant des parcours de soins parfois discontinus.

Enfin, la question de la santé mentale apparaît centrale. Le sentiment de solitude est très largement exprimé, notamment chez les plus âgés, alors même que le recours au suivi psychologique reste limité (ils ne sont que 30% à être suivis par un psychologue et/ou un psychiatre contre 57% pour les – de 55 ans).



Ces résultats montrent que la santé des personnes accompagnées ne peut être appréhendée uniquement sous un angle médical : elle est profondément liée aux conditions de vie et à l'état émotionnel.



Je pleure parfois pour un rien, surtout quand je me rappelle ma vie avant être malade

Les bobos quotidiens n'ont pas trop d'importance car dans la relativisation de tout, c'est tellement plus important les progrès que je fais



*Certaines données reposent sur des informations déclaratives ou observées, et doivent être interprétées avec prudence ; elles permettent néanmoins de dégager des tendances significatives.*

# Des conditions de vie marquées par une précarité structurelle

Les conditions de vie observées confirment une situation de précarité marquée, souvent plus importante que dans les études nationales.

En matière de logement, les écarts sont significatifs : alors que l'étude ANRS-VESPA 3 (ANRS-MIE) indique **42 % de propriétaires**, ils ne sont que **5 % parmi les personnes accompagnées par l'association**. À l'inverse, près de **23 % vivent en structure** et **25% sont dans une situation de résidence instable**.



Ces données témoignent d'une forte dépendance aux dispositifs sociaux et médico-sociaux.

La situation financière est tout aussi fragile : 24% des personnes ne disposent d'aucunes ressources. **Plus de 50 % des bénéficiaires d'aides d'urgence sont d'ailleurs sans ressources**.

Le recours aux aides d'urgence concerne **18 % des personnes**, illustrant des besoins immédiats liés à la subsistance.

L'analyse du score EPICES, réalisée sur les 12 personnes interrogées lors des entretiens, confirme cette précarité : avec une moyenne de **56,1 (seuil à 30)**, l'ensemble des personnes évaluées se situe en situation de précarité.



Ces éléments montrent que les difficultés rencontrées sont multidimensionnelles : économiques, sociales et relationnelles, avec un impact direct sur la santé.



Le score EPICES est un indicateur individuel de précarité qui prend en compte le caractère multidimensionnel de la précarité. L'intérêt principal du score EPICES consiste à appréhender des populations qui tout en échappant aux indicateurs administratifs traditionnels de précarité présentent les mêmes risques en matière de santé. Il se construit sur une échelle de 0 à 100, un score supérieur à 30 révélant une situation jugée précaire.

Nous avons calculé le Score EPICES pour les 12 personnes vues en entretien qualitatif.

Les scores obtenus vont de 33,1 à 78,7; pour une moyenne de 56,1.

Toutes les personnes concernées sont donc au-dessus du seuil de précarité témoignant à la fois leurs difficultés financières, de leur isolement social et de la fragilité de leurs parcours de vie.

# Des actions concrètes, un impact immédiat sur le quotidien

Sur la période étudiée, 178 actions ont été réalisées auprès de 122 personnes.

Ces actions se répartissent en :

- 40 entretiens de suivi et/ou d'évaluation
- 31 accompagnements individuels "petits bonheurs"
- 35 actions de médiation sociale et médicale
- 9 aides d'urgence
- 8 actions collectives – dont la moitié à l'hôpital ou en MAS



Cette diversité reflète la volonté de répondre à des besoins multiples, allant des plus essentiels aux plus relationnels.

L'analyse des émotions exprimées avant et après les actions est particulièrement éclairante. En début d'accompagnement, les personnes expriment majoritairement de la fatigue, du stress et de l'inquiétude.

À l'issue des actions, une transformation nette est observée : **la gratitude est exprimée dans 162 situations sur 178**, accompagnée d'un regain de motivation et d'enthousiasme.



Ces résultats mettent en évidence un impact immédiat, mais aussi la capacité de ces interventions à recréer un espace de réassurance et de projection.

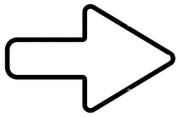
Au-delà du volume d'actions réalisées, l'enquête permet de mesurer concrètement leur effet sur le bien-être des personnes accompagnées.

À chaque intervention, les bénévoles et salariés ont évalué le moral de la personne au début puis à l'issue de l'action, sur une échelle de 1 à 10.



Les résultats montrent une amélioration du score moyen, quel que soit le type d'intervention.

Note moyenne sur 10	Moral de la personne au moment où vous l'avez retrouvée	Moral de la personne au moment où vous l'avez quittée	Écart entre les 2 évaluations
Petit bonheur individuel	5,4	7,1	+ 1,8 pts
Aide d'urgence	5,1	6,9	+ 1,8 pts
Action collective à l'extérieur	6,4	7,7	+ 1,3 pts
Entretien d'évaluation	5,6	6,8	+ 1,2 pts
Aide administrative	5,7	6,8	+ 1,1 pts
Action collective en structure	5,9	7,0	+ 1,1 pts
Appel	5,9	7,0	+ 1,1 pts

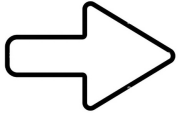


Les petits bonheurs individuels et les aides d'urgence génèrent les effets les plus marqués, avec une progression moyenne de +1,8 point



Merci mille fois pour tout ce que vous faites, c'est trop. Je ne sais pas comment je me serais débrouillé sans vous pour manger cette semaine

Le spectacle était super, ça me donne envie de ressortir voir des expos tout seul. Allez, je vais le faire!

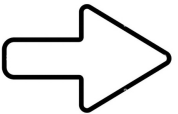


Les actions collectives, bien que partant d'un niveau de moral plus élevé, produisent également une amélioration significative (+1,3 point)

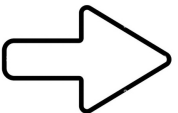


Je ne sors jamais, j'ai peur des gens. Je suis contente de pouvoir faire des choses avec les PB car je suis en confiance.

J'ai aimé le goûter, c'était très bon et j'ai beaucoup parlé avec mes voisins. ça fait du bien



Même les actions plus techniques, comme l'aide administrative, ont un impact réel (+1,1 point)



Les appels téléphoniques, pourtant moins engageants en apparence, contribuent eux aussi à améliorer le moral (+1,1 point)

#### Plusieurs enseignements se dégagent :

- L'ensemble des actions, y compris les plus modestes, ont un effet positif.
- Les actions individuelles semblent particulièrement efficaces pour répondre à des situations de mal-être immédiat.
- Le niveau de moral initial, souvent situé entre 5 et 6 sur 10, confirme des situations de fragilité modérée mais réelle.



**Chaque interaction compte : même une action ponctuelle peut produire un effet immédiat sur le bien-être**



Ravi de ce moment de calme, de partage. Merci de m'avoir souhaité mon anniversaire

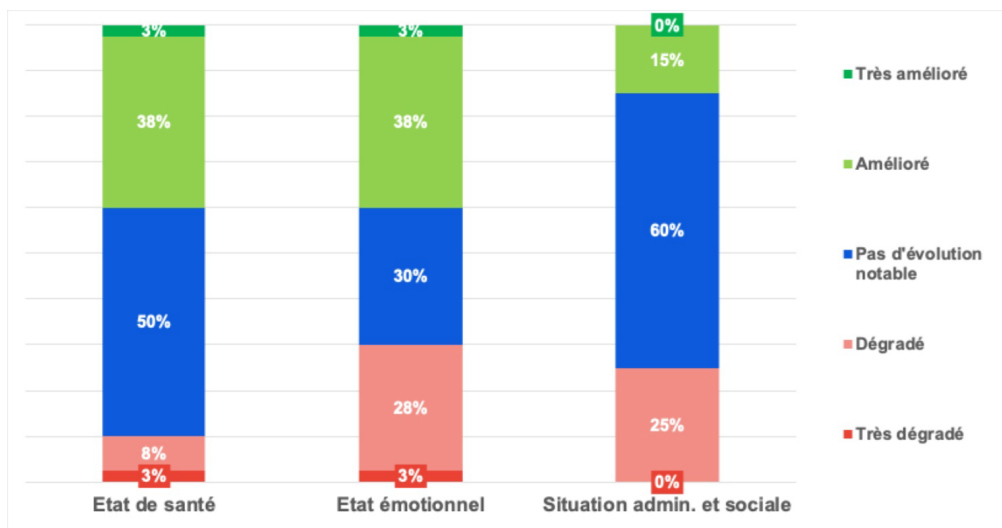


*“Ces résultats reposent sur une évaluation réalisée par les bénévoles et salariés, et comportent donc une part de subjectivité ; ils constituent néanmoins une première mesure précieuse que nous souhaitons affiner dans les prochaines éditions de l'enquête.”*

# Dans la durée, des trajectoires qui évoluent... parfois se stabilisent

## Accompagner dans le temps : un levier réel d'évolution des situations

L'analyse longitudinale menée auprès de **40 personnes suivies entre 2024 et 2025** permet d'aller plus loin dans la compréhension des effets de l'accompagnement.



Les résultats montrent une amélioration de l'état de santé pour **41% des personnes**, tandis que **11% connaissent une dégradation**, principalement liée aux comorbidités et au vieillissement.

“ J'avais du mal à prendre mes médicaments, un risque de chuter, petit à petit j'ai appris à travailler avec la psychologue, de très bons médecins et infirmières qui m'entourent, je prends mon traitement tranquillement ”

Cette amélioration est fortement corrélée à l'intensité de l'accompagnement :

- **2,2 actions de médiation médicale** en moyenne (contre 0,2 en situation stable)
- **11,2 appels soutenant** (contre 6,7)



L'accompagnement joue donc un rôle actif dans l'évolution des parcours

Sur le plan émotionnel, les résultats sont plus contrastés :

- **41 % d'amélioration**
- **31 % de dégradation**
- Ces fluctuations traduisent la fragilité psychologique des personnes accompagnées et l'influence directe des conditions de vie.

L'analyse met en évidence une interdépendance forte :

- dans **100 % des cas**, une amélioration administrative a un impact positif sur le moral.
- à l'inverse, une dégradation sociale entraîne un impact négatif dans **60 % des cas**



Ces résultats confirment que les dimensions médicale, sociale et émotionnelle sont étroitement liées.

Exemple d'état émotionnel qui peut aller mieux malgré la situation administrative compliquée :

“

Participer aux activités me fait du bien plutôt que d'être enfermée dans les 4 murs de ma chambre de précarité

”

Les difficultés administratives viennent jouer sur le moral :

“

Mes ressources ont diminué avec le passage à la retraite. Ma voisine me fait à manger tous les soirs sans avoir à demander, mais je ne sais pas combien de temps ça durera.

”

*Ces résultats doivent être interprétés au regard de la taille limitée de l'échantillon, mais ils apportent des premiers enseignements précieux sur les dynamiques à l'œuvre.*

Ainsi, l'accompagnement de l'association semble également provoquer des changements durables dans la perception que les personnes peuvent avoir d'elles-mêmes, de leurs capacités, des autres, de l'environnement.

“

Un apaisement, à chaque fois que je suis angoissé, je me projette encore dans l'aquarium, cela m'aide à m'endormir

”

“

J'ai pu un peu minimiser la maladie, j'ai vu que je pouvais avoir de l'espoir de vivre normalement, sans être jugée

”

“

On a le droit d'être heureux, de se faire plaisir

”

**Ces résultats confirment la pertinence d'une approche articulée autour de deux leviers complémentaires : la médiation, qui agit sur la santé et la situation sociale, et les « petits bonheurs » qui améliorent concrètement le bien-être émotionnel.**

# Conclusion : Un accompagnement essentiel face à des fragilités durables

## Soutenir dans la durée : une nécessité, pas une option

Cette enquête met en lumière une majorité de situations complexes marquées par la précarité, la maladie et l'isolement.

Mais au-delà des chiffres, elle montre surtout que l'accompagnement proposé agit comme un facteur de stabilisation et parfois de transformation des parcours de vie.



L'analyse confirme que :

- les parcours sont instables ;
- les besoins sont multidimensionnels ;
- les effets de l'accompagnement sont réels mais nécessitent du temps.

Elle ouvre également des perspectives d'optimisation :

- mieux mesurer l'impact à court et long termes : certains des indicateurs utilisés demeurent encore trop subjectifs ;
  - approfondir l'évaluation du bien-être mental et de l'état général de santé, en imaginant un agglomérat d'indicateurs ;
- objectiver les effets indirects (ruptures de soins et réhospitalisations évitées par exemple) ;
- inclure les retours des professionnels ayant orienté les personnes vers l'association.



Une conviction ressort clairement :

**Le lien humain, inscrit dans la durée, est un levier central d'amélioration de la qualité de vie**

*Enquête et synthèse pilotées par Jean-Luc GAUDRY, Frédérique PERNOT et  
Thibaut VIGNES  
Mise en page et graphisme : Christophine HUET  
Photos : Claire CORRION et Pauline FOURNIER*

Ce livret présente les principaux résultats de l'enquête menée par l'association Les Petits Bonheurs en 2025. Ce focus sur les personnes vivant avec le VIH les plus vulnérables, soutenues par l'association, démontre l'importance du projet de médiation « petits bonheurs » et à travers cela, la nécessité de l'engagement associatif et solidaire pour les plus fragiles.

“ On a le droit d'être heureux, de se faire plaisir ”

L'association remercie l'ensemble des partenaires financiers qui ont soutenu ses activités en 2025 :



# PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

