

RAPPORT ANNUEL 2023-2024



LETTER DE LA DIRECTRICE

“L'année écoulée a été riche en échanges internes, en réseautage et en réflexion.

En 2019, nos activités ont commencé sous une forme embryonnaire et se sont développées selon une tendance de croissance. Nous avons augmenté le nombre de partenariats avec des maisons médicales. Le groupe d'enseignants qui travaillent avec YIH (Yoga In Healthcare) s'est également élargi avec de nouvelles personnes formées au programme Yoga4Health. Depuis 2023, le bouche à oreille autour de nos cours de yoga a conduit des acteurs du social-santé à nous contacter pour mettre en place des activités. Cette année, pour la première fois, nous avons également obtenu un financement public.

**La graine est plantée et de jolies pousses commencent à apparaître.
Pour nous, tout cela est un succès et la preuve d'un modèle d'intégration théoriquement réussi.**

En cet automne 2024, il est temps de se poser, de se recentrer et de faire le point sur l'association et son fonctionnement, tant sur le plan financier que sur le plan de la gouvernance. Si le potentiel d'une belle plante arborescente est là, il faut renforcer ses racines en travaillant sur la différenciation des sources de financement ainsi que sur l'association. Le travail sur la gouvernance est l'un des projets de l'année à venir. Nous saluons avec beaucoup de reconnaissance Veronica Voltolini, coordinatrice du projet, dont le professionnalisme et l'autonomie ont permis à YIH d'arriver là où elle est aujourd'hui. YIH doit maintenant poursuivre son chemin en s'appuyant sur la solidarité du groupe et la collaboration entre ses membres. Il est important de canaliser l'énergie non seulement dans les cours de yoga, mais aussi dans une dynamique participative, à travers le partage de certaines responsabilités, afin de construire les projets qui nous tiennent à cœur (formation, recherche, partenariats).

**“Laissez la beauté de ce que vous aimez être ce que vous faites”
(Jalaluddin Rumi)**

Benedetta Schiavetti

Directrice

SOMMAIRE

• Présentation de notre ASBL	3
◦ Nos projets	4
◦ Notre équipe	5
◦ Nos bénéficiaires	6
◦ Nos collaborations	7
• Cette année en chiffre	8
◦ Le Yoga en Maison Médicale	8
◦ Le programme YeS	13
• Notre bilan financier	15
• Notre stratégie pour le futur	16

NOTRE ASBL

Depuis 2020, Yoga In Healthcare **soutient les services de soins de première ligne dans l'intégration du yoga** comme outil de prévention et de traitement complémentaire pour les personnes atteintes, ou à risque de **maladies chroniques physiques et/ou psychologiques** (douleurs chroniques, risque cardiovasculaire, pré-diabète type-2, stress/anxiété, dépression légère ou modérée), ou **en situation d'isolement social**.

Nos cours de yoga ont un caractère thérapeutique et sont axés sur la respiration et la relaxation. La plupart de nos enseignants de yoga ont suivi une **formation spécifique «Yoga4Health»** (1), ce qui permet de garantir la qualité de l'enseignement transmis ainsi que sa fiabilité pour le public cible.

Le yoga est une **pratique psycho-corporelle** complète (mouvement, respiration, relaxation profonde, concentration) qui a fait ses preuves dans **l'amélioration de diverses conditions de santé physique et mentale** (2).

Nos Valeurs

Inclusivité

Yoga adapté aux besoins et aux capacités des individus, pratiqué **sur chaise ou sur tapis**

Soins intégrés

Yoga intégré dans un système de **soins axé sur les objectifs de vie de la personne et l'activation des patients**.

Prévention

Yoga comme outil de **prévention pour les maladies chroniques**

Nos Missions

1 Le yoga et la yoga-thérapie sont reconnus comme des **soins de santé complémentaires**

2 Les enseignant·e·s et yoga thérapeutes sont reconnu.e.s en tant que **professionnel.le.s de la santé**

3 La conception des **interventions de soins basées sur le yoga**

1.<https://www.yogainhealthcarealliance.com/yoga-for-health-program/>
 2.<https://yih.be/fr/yoga-sante/>

NOS PROJETS

1. Le Yoga en maison médicale

Depuis 2020, nous travaillons avec des **maisons médicales à système forfaitaire**, qui offrent des soins de santé primaires intégrés et accessibles (3). Les cours sont réservés aux patient·es inscrit·es dans la maison médicale, laquelle met à disposition une salle et le matériel à cet effet. Les cours sont mixtes ou réservés aux femmes, et peuvent être gratuits ou faire l'objet d'une contribution symbolique.

Les bénéficiaires sont orientés vers les cours sur **“ordonnance”**, ou sur conseil d'un prestataire de soins. S'ils n'ont pas d'ordonnance en leur possession, ils sont invités à remplir une **checklist**. La prescription/checklist collecte les données suivantes : âge, genre, conditions de santé principales et référent de soins. Ensemble avec la **liste de présence**, ces informations nous permettent le **suivi du projet** (nb de séances organisées, nb de participant·es, taux de rétention et taux d'occupation, % de conditions de santé par classe, type de prescripteur).

2. Le programme YeS

YeS - Yoga et Soins est un **programme de yoga de 10 semaines structuré et progressif** basé sur le protocole Yoga4Health, créé par la Yoga In Healthcare Alliance (4) et intégré dans le système de santé publique (NHS) du Royaume-Uni, dont une étude d'impact a été menée par la Westminster University (5). Le protocole a été **conçu par** une équipe de **prestataires de soins, de thérapeutes et d'enseignant·es de yoga**, et est basé sur les preuves scientifiques du yoga pour la santé.

Le protocole YeS est en tous points identique à son homologue britannique, à l'exception de l'ajout d'un travail sur les **intentions personnelles** des participant·es. Le programme est évalué par la collecte de **données quantitatives et qualitatives sur le bien-être physique, psychologique et relationnel** des participant·es en début et en fin de cycle.

NOTRE ÉQUIPE

2 FONDATRICES, 2 EMPLOYÉES ET 14 ENSEIGNANTES DE YOGA



BENEDETTA SCHIAVETTI
FONDATRICE & DIRECTRICE



SARAH SWANNET
CO-FONDATRICE



VERONICA VOLTOLINI
COORDINATRICE



PAULETTE MATKOVIC
YOGA THÉRAPEUTE



BRIGITTE WEZEL
YOGA THÉRAPEUTE



CHARLOTTE LEMAITRE
ENSEIGNANTE DE YOGA



NATHALIE FOURGE
CHARGÉE DE L'ADMINISTRATION



CAROLINE GOFFIN
ENSEIGNANTE DE YOGA



LIËN ROMEYN
ENSEIGNANTE DE YOGA



ANNE LARROQUE
ENSEIGNANTE DE YOGA



WALECKA RAYENS
ENSEIGNANTE DE YOGA



CATHERINE JEAN-DROUET
ENSEIGNANTE DE YOGA



KATERINA CHRONOPOULOU
ENSEIGNANTE DE YOGA



ANOUSHKA DUFÉIL
ENSEIGNANTE DE YOGA



CÉLIE NICOLAS
ENSEIGNANTE DE YOGA



LUDOVICA PINCI
ENSEIGNANTE DE YOGA



JULIETTE VANDERSTRAETEN
ENSEIGNANTE DE YOGA



GIULIA CARRARINI
ENSEIGNANTE DE YOGA

NOS BÉNÉFICIAIRES

parlent de nos cours...



“J'étais déprimée, mais le médecin généraliste m'a conseillé de venir. Au début, j'avais du mal à me concentrer, mais c'est venu tout doucement. Je sens beaucoup de différence par rapport à avant. C'est un moment pour moi, je ne prends jamais un moment pour moi : famille, enfants, mari, ménages, courses, cuisine... et donc je me trouve fatiguée et stressée et la nuit je n'arrive pas à dormir et la tête ne s'arrête pas. Il faut que le médecin généraliste insiste pour que les gens viennent au cours.”

“Je souffre d'une forte anxiété, mais grâce à la respiration, j'arrive à me calmer et à détendre mes muscles. J'apprécie vraiment beaucoup la relaxation. Dans ce cours de yoga, je me sens à l'aise, je ne me sens pas défavorisée. J'ai l'impression que quand je pratique j'arrive à effacer, à vider mon corps.. comme si mon corps avait parlé. Le yoga s'est de l'auto-soigne, c'est un travail plus personnel. Je pratique la respiration à la maison.. j'entends le bruit de l'océan dans la gorge..”.



LES STRUCTURES

qui nous accordent leur confiance

Les Maisons Médicales :

ATLAS, Couleurs Santé, De Brug/La Passerelle, De Vaart, Etoile Santé, Le Goéland, Maelbeek, MPLP Le Renfort, La Perche, Galilée, Santé Plurielle, ASaSo, Marconi, 1190, Primeurs, Forest, Racines.

Les institutions publiques :

Le CPAS de Forest, la COCOM et la Commune de Saint-Gilles.

Les autres entités :

Centre Senior Marconi, Miro LDC, Service de Santé Mentale l'Adret, Centre de Médecine Spécialisée de Forest, Cabinet médical Rond Point Churchill, Bras Dessus Bras Dessous, EPSYLON - Clinique La Ramée, Maison des parents solos, Epsylon - KOT+, et d'autres cabinets privés.

Les Formations :

Yoga In Healthcare Alliance (UK)



CETTE ANNÉE EN CHIFFRES

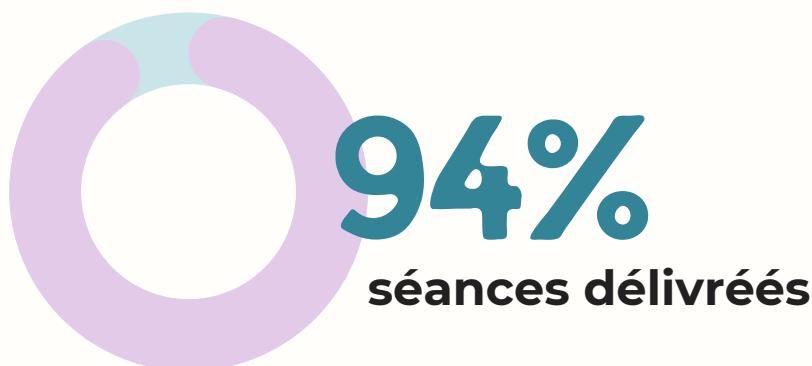
1. Le Yoga en maison médicale

12 Maisons Médicales

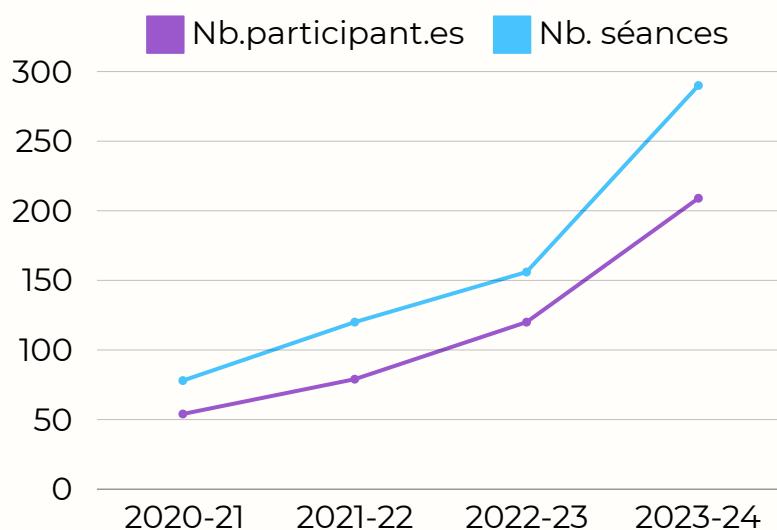
209 Bénéficiaires

14 Enseignantes

290 Séances



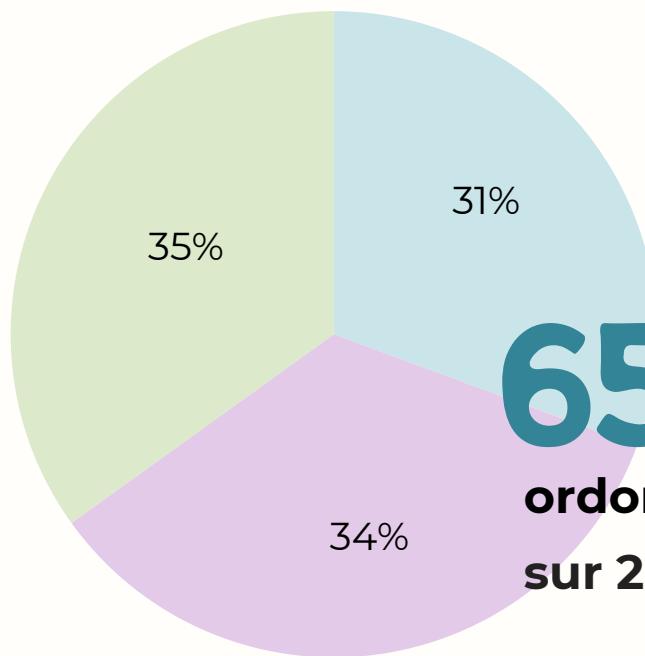
Nombre de bénéficiaires et de séances (Graph.1)



Le nombre de participant·es et de séances a presque doublé par rapport à l'année précédente (graph.1).

Ordonnances et checklists (Graph.2)

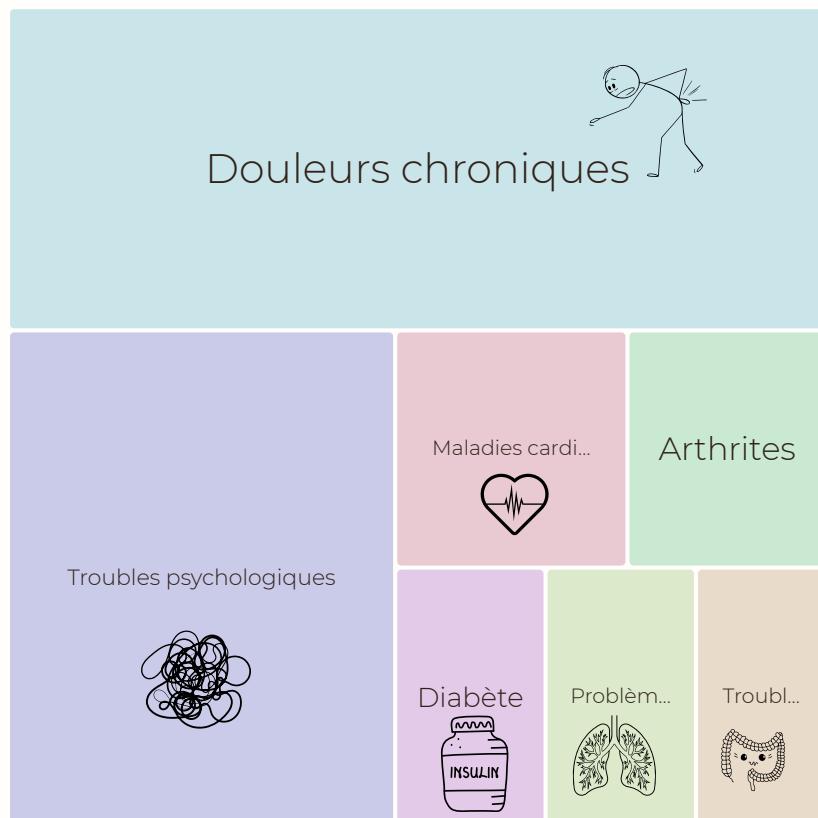
Checklists Prescriptions Rien



65%

**ordonnances/checklists reçues
sur 209 bénéficiaires**

Conditions de santé (Graph.3)*



Âge moyen : 56 ans (14 - 87)

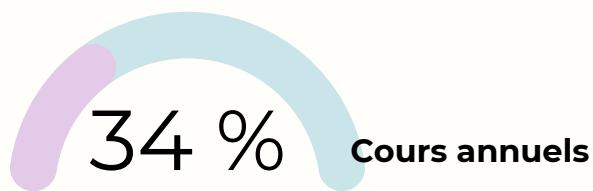
Les conditions de santé les plus fréquemment mentionnées sont :

- **les douleurs chroniques** (39 %), y compris les maux de dos
- **les troubles psychologiques** (29 %), y compris le stress, la dépression, l'anxiété, etc. .

* informations basées sur les ordonnances/checklists reçus

Taux de rétention (Graph.4)

% de personnes ayant suivi plus de 6 séances



Nous considérons qu'un taux de rétention de **30%** est satisfaisant.



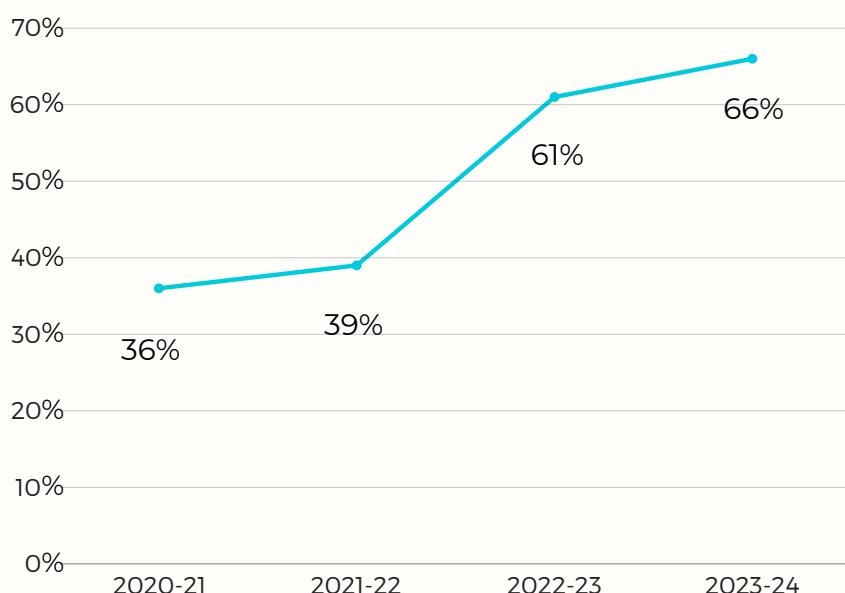
Le taux de rétention est **plus élevé dans les cycles de 10 séances** par rapport aux cours annuels.

Dans 4 des 12 maisons médicales, quatre cours de yoga de 10 séances chacun ont été organisés avec l'aide de subventions de la commune de Saint-Gilles.

La création d'un groupe clos pour une durée déterminée augmente l'adhésion.

Taux d'occupation (Graph.5)

% de places occupées par rapport au nombre de places disponibles*

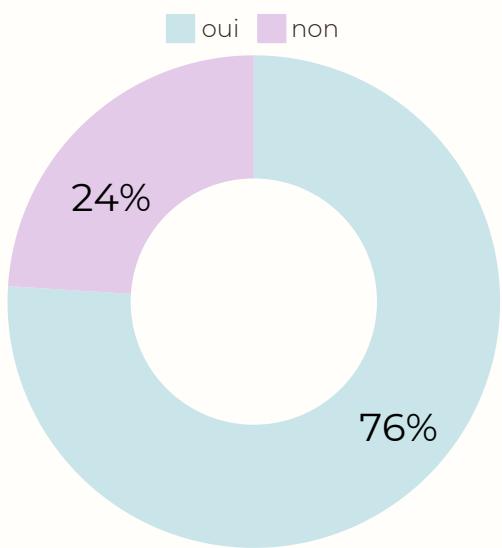


Les **taux d'occupation**, nous montrent que **les cours étaient remplis environ à 66%** de leur capacité, en ligne avec les données de l'année précédente.

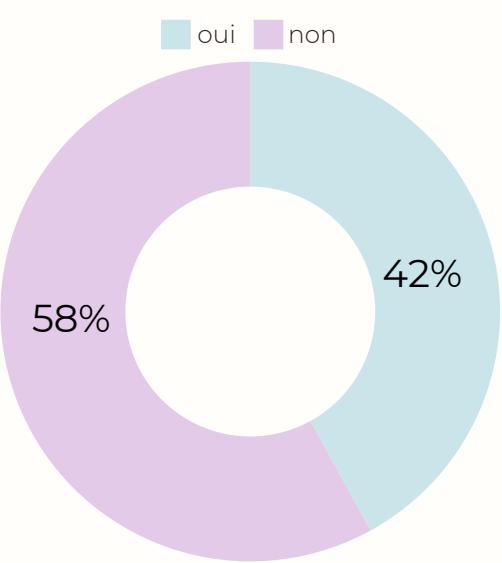
Les résultats du questionnaire d'évaluation



**Est-ce que vous avez été informé·e/motivé·e à participer au cours par votre prestataire de soin ?
(Graph.6)**



Est-ce que le cours de yoga vous a été prescrit ? (Graph.7)



Cette année, nous avons introduit le **yoga sur ordonnance**.

Les **3/4 des participants** ont pris part aux cours **sur recommandation** d'un prestataire de soins.

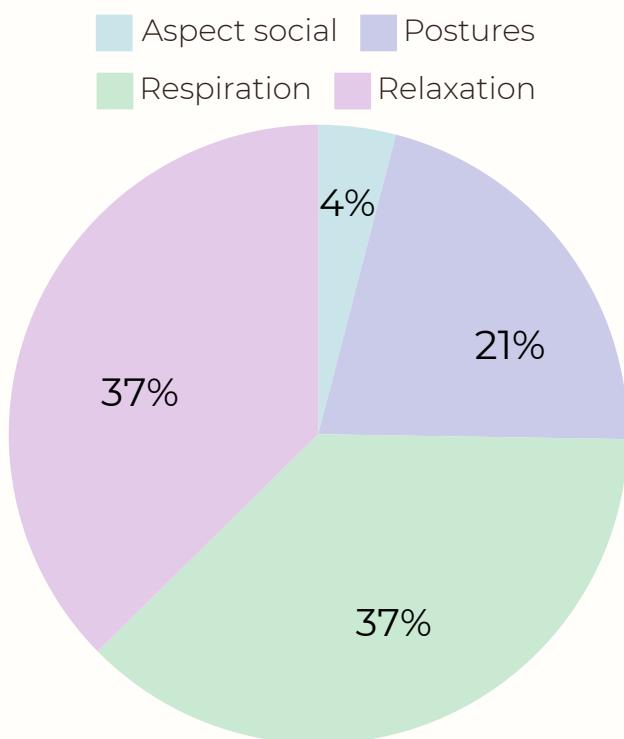
Pour la réussite du projet, nous considérons que l'engagement des prestataires de soins est déterminant.

Le yoga sur ordonnance, introduit en septembre 2023, a eu des difficultés à être adopté par les maisons médicales. Voici les raisons avancées par certains partenaires :

- les **bénéficiaires** devraient être **plus autonomes** dans la prise en charge de leur santé.
- **pour la confidentialité**, ça serait aux bénéficiaires de renseigner YIH sur leur état de santé,
- les **prestataires ne voudraient pas prendre la responsabilité** d'envoyer une personne à une activité qui pourrait ne pas se révéler concluante.

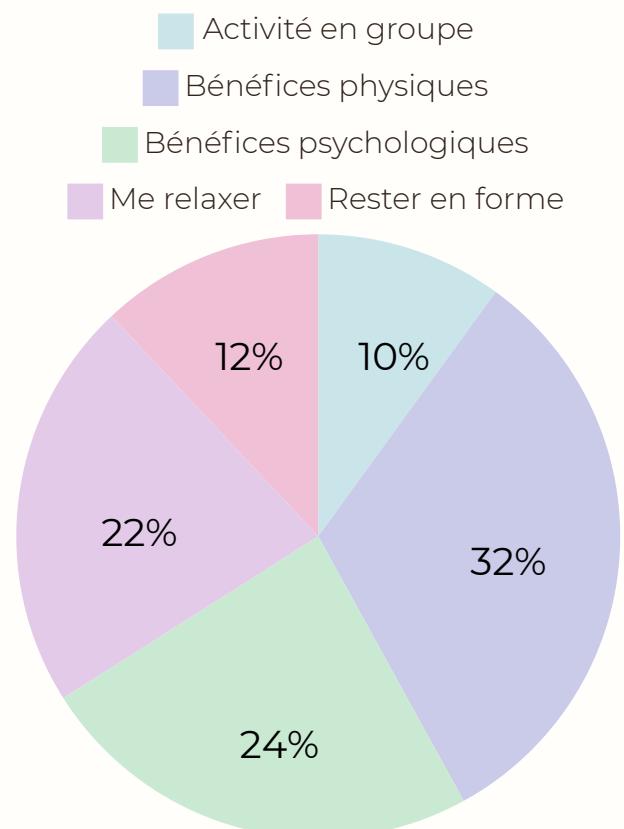
*Les données pourraient être biaisées par le fait que l'échantillon représente probablement les personnes les plus motivées.

Quel aspect du cours de yoga vous a fait le plus de bien ? (Graph.8)



La relaxation (37%) et **la respiration** (37%), qui constituent des éléments clés de notre approche, ont été les aspects qui ont été les plus bénéfiques pour les participants.

Qu'est-ce qui vous motive à suivre le cours de yoga à la maison médicale ? (Graph.9)



Les cours ont obtenu une note moyenne de 4,6 sur 5.

Les **bienfaits physiques** (32%), suivis des **bienfaits psychologiques** (24%) et de la **relaxation** (22%), sont les raisons qui motivent les gens à suivre des cours de yoga.

2. Le Programme YeS

Suite au projet pilote lancé à Molenbeek en 2022 par le biais d'une collecte de fonds participative, **nous avons lancé en 2023 le programme YeS (Yoga et Soins) dans la commune de Forest, grâce au CPAS avec un financement de la COCOM.**

Deux cycles YeS ont été proposés aux bénéficiaires en 2024 (janvier-mars / avril-juin).

Entre septembre et décembre 2023, nous avons organisé la mise en œuvre des cycles et l'activation du territoire. Les **partenaires cibles** ont été identifiés sur la base d'une **cartographie des acteurs du social-santé** de la commune de Forest. Une fois les outils de **communication** réalisés, nous avons distribué les dépliants, mené une campagne de mailing, effectué des appels, organisé des réunions et des **séances de découverte pour les prestataires de soins**. Les partenaires peuvent pré-inscrire les bénéficiaires à l'aide d'un formulaire en ligne. Pour confirmer l'inscription, les personnes sont appelées par YIH quelques semaines avant le début du cours.



2 Cycles Délivrés

15 Partenaires

37 Bénéficiaires



% de bénéficiaires ayant suivi plus de 6/10 séances



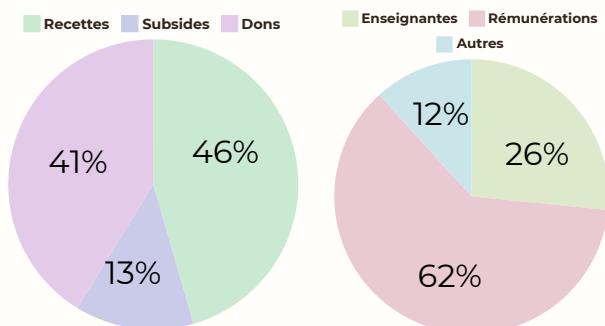
20 personnes ont suivi



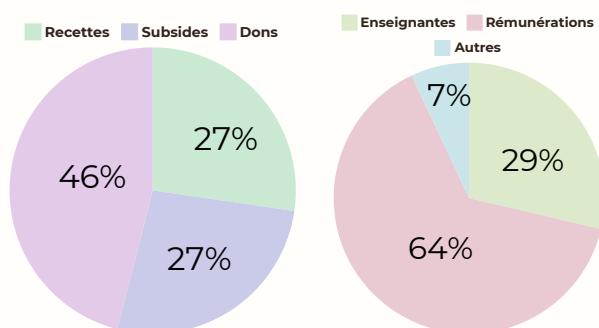
NOTRE BILAN FINANCIER

2023 : TOTAL DES DÉPENSES -52 956,65 € / TOTAL DES RECETTES 49 365,00 €

Recettes et dépenses 2023 (Graph.10)



Recettes et dépenses 2024 (Graph.11)*

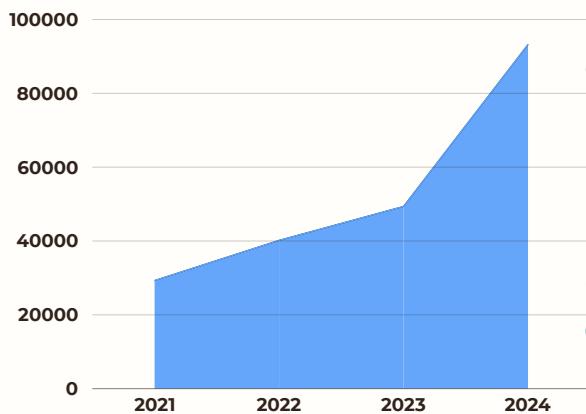


*bilan prévisionnel

La **majorité des revenus**, dont 40 % proviennent de dons privés, **est consacrée aux salaires** (1 employée temps plein + 1 employée 3/5).

De plus, à partir de juillet 2024, **le studio de yoga loué par l'ASBL, qui générait des revenus (Yoga Studio222), a fermé** et l'ASBL ne pourra plus compter sur ces recettes.

Revenus 2021-2024 (Graph.12)



La question de la **viabilité financière** est devenue cruciale pour le développement de l'ASBL.

Quatre ans après le lancement du projet, quelques changements s'imposent.

À partir de septembre 2024 :

1. Les **tarifs** des cours dans les maisons médicales seront **augmentés** pour permettre à l'ASBL de garder une petite partie des bénéfices **pour couvrir ses frais**.
2. **Les salaires seront également revus à la baisse** car il ne restera qu'une employée en 3/5.
3. Une **nouvelle stratégie financière** sera mise en place, grâce au support de l'ASBL Toolbox (6).

NOTRE STRATÉGIE POUR LE FUTUR



YIH est en train de revoir sa stratégie financière dans le but de développer des **activités génératrices de revenus**.

D'une part, l'association souhaite développer des **formations de yoga** pour la santé pour les enseignantes de yoga et les prestataires de soins.

D'autre part, nous mettons en place des **cours de yoga sur chaise destinés aux entreprises**. Cela permet d'offrir des activités de bien-être aux employés tout en contribuant à un projet social.

L'autre changement important concerne la gouvernance de l'Asbl, que nous souhaitons baser sur un **collectif**. Cette transition impliquera également une plus grande collaboration, à plusieurs niveaux, entre l'ASBL et les enseignantes de yoga, qui sont désormais les porte-parole de l'association et gèrent les relations avec les structures médicales.

Conclusions

L'année 2023-2024 s'achève sur un bilan particulièrement **satisfaisant** en ce qui concerne les **activités opérationnelles ainsi que le resautage**. Elle a également révélé les limites de l'ASBL, qui au départ ne comptait que trois fondatrices et trois partenaires, et qui, à ce jour, regroupe 2 salariées, 16 collaboratrices et plus de 30 partenaires. **L'exercice 2024-2025** sera consacré à la **réorganisation des ressources humaines et financières**, en vue de préparer une évolution encore plus prometteuse.

MERCI À TOU·TE·S !



Nous remercions nos bénéficiaires, nos professeures de yoga ainsi que nos partenaires pour la confiance accordée à notre travail.

Contacts

BENEDETTA SCHIAVETTI

DIRECTRICE

Chargée du projet Yes - Yoga et Soins
benedetta@yih.be

VERONICA VOLTOLINI

COORDINATRICE

Chargée du projet Yoga dans les maisons médicales
info@yih.be

NATHALIE FOUARGE

CHARGÉE DE L'ADMINISTRATION

nathalie@yih.be

Suivez-nous !

 www.yih.be

 [@yogainhealthcare](https://www.facebook.com/yogainhealthcare)

 [@yogainhealthcare](https://www.instagram.com/yogainhealthcare)



Coordonnées

Yoga In Healthcare ASBL
Chaussée de Charleroi 222,
1060 Bruxelles
BE715.865.443

