

Dossier de presse

Infos clés de l'association
Agorafolk, créée pour informer,
fédérer, promouvoir et innover
autour de l'agoraphobie, du
trouble panique et des phobies.

Dossier de presse réalisé en
janvier 2024



La
communauté
des
phobiques
optimistes !

Sommaire

3

Édito

Le contexte dans lequel évolue le projet Agorafolk

4

Définitions

Définitions de l'agoraphobie, d'une crise d'angoisse, du trouble panique

5

L'asso

L'objet de l'association, ses objectifs, et les moyens qu'elle se donne.

6

Les outils

Les outils mis en places, et ceux qui vont voir le jour prochainement pour répondre aux objectifs.

7

Datas

Quelques chiffres sur le trouble panique et le projet Agorafolk dans son ensemble.

8

Dates

Quelques dates clés pour visualiser l'évolution.

9

Soutiens

Ceux qui soutiennent le projet et lui ont permis quelques avancées.

10

Médias

Articles, et interviews dans les médias

11

Contacts

Contacts et réseaux

Édito

Le trouble panique touche environ 3% de la population. S'il amène son lot de crises d'angoisse à répétition, d'évitements, de changements de vie profond, et dans les cas les plus extrêmes, l'impossibilité de sortir de chez soi, il est pourtant bien traité. Encore faut-il être diagnostiqué, connaître le bon parcours thérapeutique, être entouré de la meilleure manière, utiliser les outils adéquats, avoir les moyens de se soigner, etc.

La pair-aidance a fait ses preuves pour de nombreuses maladies, troubles ou addictions. Beaucoup de groupes et forums se sont ouverts sur la toile pour les angoissés mais ne reflètent pas vraiment ce qu'une personne optimiste pourrait attendre d'un réseau fiable.

Nous sommes en 2024, les années post covid, où l'humanité toute entière s'est retrouvée confinée, enfermée avec elle-même. Le trouble panique, l'agoraphobie et les crises d'angoisse ont prit de l'ampleur, et doivent urgemment trouver une réponse.

La panique n'est pas une maladie, mais un trouble, sans gravité, mais qui peut s'ouvrir telle une boîte de Pandore pour modifier chaque pans de vie d'une personne en souffrance. Rien de grave donc, juste important, et urgent.

Alice Gelmi
fondatrice d'Agorafolk



Alice Gelmi a fondé Agorafolk en 2014 pour répondre à un besoin de pair aidance sur ces troubles. Graphiste de métier, elle développe un premier site sous forme d'un réseau social pour fédérer les phobiques, un blog pour informer et des rencontres entre membres dans plusieurs villes françaises.

Concernée par le trouble panique pendant 8 ans, elle est proactive dans sa guérison, découvre les initiatives de patients et inspire les paniqueurs dans l'humour et l'autodérision.

Agoraphobie

Peur de ne pouvoir sortir ou d'être secouru rapidement d'un lieu ou d'une situation.

Crise d'angoisse

Apparition soudaine d'une crainte, d'une angoisse ou appréhension intense, d'une peur ou terreur ; Sensation de catastrophe imminente, souvent associée à la peur. De nombreux symptômes ressentis avec une forte intensité apparaissent, avec une durée limitée dans le temps, entre 10 minutes et une heure : sueurs, tremblements, coeur qui s'emballe, bouffées de chaleur, etc.

Trouble panique

Trouble anxieux qui se développe lorsqu'une personne fait une ou plusieurs crises d'angoisse durant plus de quatre semaines, avec l'appréhension d'en refaire de nouvelles. Dans le cas d'un trouble panique avec agoraphobie - TPA - se développe une hypervigilance aux situations redoutées et de nombreux évitements se mettent en place, jusqu'à ne plus sortir de chez soi dans les cas extrêmes.

L'association

Agorafolk est une association loi 1901 ayant pour objet d'**informer** – fournir des informations fiables et utiles sur l'agoraphobie, le trouble panique, les crises d'angoisse ou les troubles anxieux; de **fédérer** – réunir et soutenir la communauté avec un projet de pair-aidant; **innover** – créer de nouvelles solutions, expérimenter pour apporter un soutien moral, informatif et éducatif à ses membres; **promouvoir** – sensibiliser la société aux défis liés aux troubles, promouvoir l'association, travailler avec des partenaires fiables.



Pour répondre à nos objectifs, nous développons des outils mis à jour régulièrement, dont de nombreux professionnels se servent et font la promotion. Agorafolk est le 1er et seul réseau social dédié aux phobies et à l'agoraphobie en France, le site regroupe aussi de nombreux groupes à l'étranger dans divers pays (Angleterre, États-Unis, Canada, Allemagne, Maroc...). Il sera possible d'adhérer début 2024 sur Agorafolk.fr en créant un compte, et devenir ainsi membre du réseau.

Les outils

Le blog

Mine d'informations : conseils, infos, actualité, une encyclopédie, des chroniques sur le projet..

Le réseau social Agorafolk

Ouvert en 2014, il se refait une peau neuve et ouvre début 2024 pour permettre d'utiliser les fonctionnalités sociales.

Géolocalisation

Pour que chacun puisse rencontrer quelqu'un près de soi.

Profil membre

Pour se présenter, avoir son espace, devenir ami, échanger et s'organiser.

Groupes

Dans la plupart des villes françaises, mais aussi à l'étranger.

Newsletter

Toutes les infos dans la boîte mail en condensé.

Boutique

En 2024, il sera possible d'acheter des goodies pour porter fièrement les couleurs du projet, et permettre à l'association de petits revenus.

Visios membres

Des réunions de parole en ligne pour échanger ensemble, avancer, s'entraider et rompre l'isolement.



Datas

En France, sur la population générale...

30%

a déjà fait une crise d'angoisse

50%

souffre d'une peur excessive

11,3%

a un stade phobique

3,5%

a développé un trouble panique



Agorafolk, en chiffres...

1 800 membres

inscrits sur le réseau

23 pays

d'où les membres se connectent

50 groupes

dans les grandes villes et régions

10 ans

depuis l'ouverture du site

30 euro

la cotisation annuelle à l'association

Dates



Création
du site Agorafolk

Incubation par l'Institut du
cerveau à Station F

1 800 membres
sur le réseau

2014

2016

2018

2019

2022

2024

Développement
de la carte des membres

Rencontre délégation ministérielle
à l'Innovation en Santé

Agorafolk fête ses 10 bougies : le
réseau tend à devenir le Tinder de
l'agoraphobe pour trouver de l'aide
rapidement autour de soi. Le site
devient accessible aux membres
adhérents à l'association

Partenaires



L'Institut du Cerveau est un centre de recherche réunissant malades, médecins et chercheurs, pour permettre la mise au point rapide de traitements.



Plus grand incubateur du monde, dans ce campus géant se retrouvent 1000 start ups et 3 000 entrepreneurs autour de l'innovation et des technologies



L'Institut du Cerveau est un centre de recherche réunissant malades, médecins et chercheurs, pour permettre la mise au point rapide de traitements.



Christophe
André

Psychiatre, psychothérapeute, auteur et chroniqueur



Arnaud
Gautier

Médecin, psychologue, TCCiste et formateur



Stéphanie
Orain Pelissolo

Psychologue clinique et psychothérapeute



Boris
Guimpel

Médecin, psychologue, TCCiste et formateur

Médias



Pas de panique
Entre eux, ils s'appellent des « paniqueurs ». Prendre le bus ou entrer dans un supermarché peut déclencher chez eux des crises d'angoisse telles que cela les dissuade de quitter leur domicile. Pour trouver du soutien auprès de ses pairs, Alice, 30 ans, designer graphique à Paris, a créé Agorafolk.fr, la « communauté des agoraphobes optimistes », qui compte déjà une centaine d'inscrits. Son mot d'ordre : ne pas se complaire dans le malheur ! Elle-même a commencé une thérapie comportementale et cognitive. Sur le site, chacun rapporte son expérience, en espérant qu'elle aide les autres à affronter leurs peurs.

L'express

RCF – Je pense donc j'agis

DES CHIFFRES ET MOI

2% D'AGORAPHOBES

TÉMOIGNAGE Derrière les milliers de data qui envahissent nos vies, il y a des femmes et des hommes. NEON leur donne la parole. Aujourd'hui, Alice nous raconte ses victoires quotidiennes contre la panique.

NATHALIE GATHÉ

DES CHIFFRES :
Ce trouble, qui affecte 2% de la population française, concernerait 3,4% de femmes et 2,6% d'hommes. L'agoraphobie est la phobie la plus répandue. Elle survient le plus souvent entre la fin de l'adolescence et le milieu de la trentaine.
Sources : Christophe André, Psychologie de la peur, et Odile Jacob, Calcaire.net.

ET MOI :
À chacun ses sensations fortes. Certains ressentent leurs limites en bravant les océans, moi j'ai le sentiment de tutoyer l'exploit dès que je m'éloigne un peu de mon domicile ! Dans le genre « coulisses de proximité », ironise Alice. Fossettes mutines et cils balayette, cette graphiste de 32 ans souffre d'agoraphobie. Un trouble anxieux qu'elle assigne à résidence à Paris depuis quatre ans et élève la traversée du périph au rang d'expérience à haut risque.

« Ma maladie se traduit par la peur de la distance, l'angoisse de me retrouver dans un lieu ou une situation que je ne pourrais pas quitter rapidement, détaille-t-elle. Si mon cerveau n'imprime pas qu'il existe des issues de secours ou des lignes de fuite, la panique m'attaque : palpitations, nausées, bouffées de

chaleur et, surtout, altération totale des perceptions. En clair, tu flippes aux frontières du réel. » Rien de drôle, « rien de tragique » non plus, pondère Alice.

« Mon espace vital s'est réduit à un confetti »

« Ma première crise est survenue dans un bus en 2009, elle a été très violente mais j'en ai peu parlé, j'ai juste arrêté de prendre le bus, décrit-elle. Le hic, c'est que mon esprit s'est mis à anticiper : le train, le métro, des bâtiments à l'architecture complexe sont apparus comme des pièges potentiels. Leur évocation suffisait à m'oppresser. J'avais peur d'avoir peur. » Histoire de dompter sa frousse, Alice a sacrifié à « la stratégie de l'évitement. Sauf qu'à supprimer tous les territoires anxiogènes, mon espace vital s'est réduit à un confetti ! » Alors celle qui, étudiante, « traçait la route en stop au mépris du danger » s'est résolue à consulter : « Les approches freudiennes sur l'air de « dites-moi ma petite dame, papa vous a tripoté ? » ne me correspondent pas et on semble inadaptées. Ma famille ne brille pas par son équilibre, elle cultive les non-

dits comme d'autres les tomates, mais le savoir ne résout rien. »

A en croire cette baroudeuse contrariée, « seules les thérapies cognitives et comportementales (TCC) fonctionnent car elles sont très concrètes. Le maître mot, c'est l'exposition, autrement dit la confrontation progressive à l'objet de la phobie. Grâce aux TCC, j'ai élargi mes déplacements. Rien n'est simple mais aujourd'hui, je fréquente à nouveau les musées ; évidemment, je n'entre pas d'emblée, j'étudie la configuration des lieux, je la mémorise, je repère les sorties puis je me lance. En scooter ou à vélo, je rayonne de plus en plus loin tant que mon deux-roues reste dans mon champ de vision et me rassure quant à une échappée possible. »

Alice n'est pas guérie mais énumère ses progrès. « Le bon plan avec les agoraphobes, c'est leur capacité d'émerveillement. Moi, je célèbre chacune de mes victoires sur la pétoche. Récemment, j'ai parcouru toute une ligne de métro et j'ai jubilé. En matière d'émotions, je suis une fille facile. » Une hypersensible qui s'assume au point d'avoir créé « Agorafolk » : ce site collaboratif, dédié « aux agoraphobes optimistes », encourage ceux qui ont peur des miroirs à se regarder dans la glace. Emprunté à Daniel Pennac, le conseil se décline à l'infini. A bas la trouille !



... DONT MOI

Néon Magazine

Phobies, peurs : comment en parler ?

10 octobre 2022

« PARTAGER » « INTERVIEW »

C'est le déclic s'empêchant de respirer normalement, les créateurs de la peur et de l'anxiété peuvent trouver un profil, certains parlent de forme de phobies spécifiques. C'est un magazine web qui aide justement les membres de leur communauté de l'agoraphobie à la claustrophobie, de la peur des étages élevés. Comment répondre à cet appel ?

Avec :

- Alice Galini, psychologue de la plateforme Agorafolk
- Alain Aubagnier, président de l'association Méditerranée & Lyon

PSYCHOLOGIES

Comment elles surmontent leur agoraphobie



Un jour, un ami m'a forcé à sortir
Marie, 38 ans

Sommaire

- 1. L'agoraphobie peut se guérir
- 2. L'agoraphobie peut se guérir
- 3. L'agoraphobie peut se guérir
- 4. L'agoraphobie peut se guérir

À DÉCOUVRIR

CFPJ

Psychologies Magazine

Contacts

Agorafolk,
la communauté des phobiques optimistes !

Tél 06 66 85 97 16

Mail infos@agorafolk.fr

Le blog Agorafolk.fr/le-blog

Le réseau Agorafolk.fr

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

Pinterest [@agorafolk](https://www.pinterest.com/agorafolk)

