

RAPPORT  
ANNUEL  
2024



ΔGORAΔ  
FOLK

La communauté des  
phobiques optimistes



---

Cette année 2024 a marqué un tournant majeur pour Agorafolk. En devenant “la communauté des anxieux optimistes”, nous avons affirmé notre mission : offrir un espace bienveillant et innovant, conçu par et pour les anxieux et les phobiques. Cette transformation s’est accompagnée de nombreuses avancées comme les rencontres en visio, enrichies par la participation bénévole d’un psychologue, l’instauration d’adhésions payantes pour structurer notre fonctionnement, ou l’ouverture d’une boutique en ligne et la diffusion de supports de communication à travers la France, grâce à l’engagement de nos membres actifs.

Contrairement à une startup cherchant des bénéfices ou des levées de fonds, Agorafolk reste une association de pairs aidants. Notre objectif est de co-créeer des outils utiles et humains, en réponse directe aux besoins de notre communauté.

Alors que nous tournons notre regard vers l’avenir, nos ambitions se précisent : développer le “Tinder de l’anxieux” pour faciliter les connexions entre membres, créer des postes clés, et porter la voix de notre communauté auprès des décideurs avec un manifeste de l’anxiété. Ce bilan est à la fois un témoignage de nos réalisations et un manifeste pour les projets à venir. Ensemble, nous continuons à bâtir un avenir optimiste, un pas à la fois.

4

## Nos valeurs

11

## Bilan chiffré

13

## Les nouveautés 2024

16

## Difficultés rencontrées et enseignements

18

## Enjeux et réflexions pour l’avenir

22

## Perspectives pour 2025

24

## Remerciements

---

## Nos valeurs

Agorafolk est bien plus qu'une simple association, c'est une communauté d'entraide et d'écoute, créée par et pour les anxieux, phobiques et agoraphobes. Notre démarche repose sur un principe fondamental : personne ne devrait affronter l'anxiété seul.

Nos valeurs sont profondément humaines et tournées vers le collectif :

- L'entraide, pour avancer ensemble et trouver dans les expériences des autres un écho à nos propres défis.
- L'authenticité, pour offrir un espace sincère où chacun peut être lui-même, sans jugement.
- L'optimisme, enfin, pour croire qu'un chemin est toujours possible, même au milieu des tempêtes.

En 2024, Agorafolk a évolué pour devenir "la communauté des anxieux optimistes", affirmant notre volonté d'aborder l'anxiété avec espoir et action. À travers nos projets, nos visios, et nos initiatives, nous construisons un espace où chacun peut trouver du soutien, des outils, et des pairs aidants pour avancer à son rythme.





## Projets nés en 2024

### Les cafés visio

En 2024, nous avons introduit les cafés visio, des rendez-vous mensuels informels pour permettre aux membres de se retrouver et d'échanger librement

sur tous les sujets. Ces rencontres, organisées en février, mai, juin, juillet, août, septembre, octobre, novembre et décembre, ont été l'occasion de discuter de l'association, de partager des idées, et de construire ensemble des initiatives comme des recommandations de livres, la création de nouveaux espaces de discussion en dehors des thèmes d'anxiété, ou encore des challenges de cohérence cardiaque.

Ces petits rendez-vous informels font toute la différence. Ils offrent à chacun un espace d'échange bienveillant, où il est possible d'aborder des sujets parfois impossibles à évoquer avec ses proches. Ces moments permettent aussi de sortir de l'isolement ou de sa zone de confort, à son propre rythme, toujours dans une ambiance chaleureuse et respectueuse.

### Les ateliers causerie

Des rendez-vous mensuels autour d'un thème spécifique, animés par un intervenant. Chaque atelier débute par une présentation approfondie du sujet, suivie d'un échange ouvert et de questions-réponses. En 2024, cinq ateliers ont été organisés :

- **Juillet : Les traitements médicamenteux**
- **Septembre : La peur de conduire**
- **Octobre : La gestion des crises d'anxiété (renouvelé en raison de son succès)**
- **Novembre : La pair-aidance**
- **Décembre : Comment créer une communauté efficace autour de l'anxiété**

Ces rendez-vous ont été très enrichissants et ont permis à de nombreux membres de mieux comprendre des sujets complexes, tout en favorisant l'échange et la co-construction.

Grâce à ces rencontres, nous avons pu proposer et mettre en place de nombreuses actions dont - encourager chaque membre à inviter son psychologue ou médecin à animer un atelier causerie sur un sujet d'expertise - inciter un membre à animer un café visio, tandis qu'un autre se charge de transcrire les informations et d'en faire un compte rendu. Ces initiatives témoignent de l'importance de ces rendez-vous dans notre communauté et de leur rôle central dans l'évolution collective d'Agorafolk.



---

## Cohérence cardiaque

En novembre, nous avons lancé un challenge de cohérence cardiaque : un rendez-vous simple et accessible, où les participants se sont connectés deux fois par jour pendant deux semaines pour pratiquer ensemble des exercices de respiration guidés par une application. Ce challenge a été l'occasion de faire découvrir cet outil à nos membres, tout en encourageant l'instauration d'une pratique régulière et le développement d'une routine saine pour ceux qui y ont participé.




---

## Les groupes

Agorafolk a été de nombreuses années la communauté des agoraphobes optimistes, nous avons donc créé des groupes des principales villes en France puis à l'étranger.

Dès fin décembre, des groupes de catégorie "Focus thématiques" ont été ouverts comme "Santé mentale au travail" ou "Sommeil et insomnies", ainsi que des groupes de catégorie "Troubles et soutiens" comme T.A.G, Agoraphobie ou Emétophobie.




---

## Nos supports de communication

Cette année, nous avons conçu et imprimé divers supports pour assurer une présence physique dans des lieux stratégiques tels que les cabinets médicaux ou les bureaux de psychologues. Nous avons ainsi créé des affiches, ainsi que des flyers disponibles sur demande et expédiés aux membres.

Pour optimiser les coûts d'envoi et renforcer la dynamique collaborative, des membres résidant dans les grandes villes se sont portés volontaires pour devenir référents et ont pris en charge la distribution des supports aux membres proches d'eux.




---

## Notre boutique

En 2024, nous avons ouvert la boutique en ligne d'Agorafolk, marquant une étape importante dans le développement de l'association. Cette boutique propose des produits aux couleurs de notre communauté : totebags, calendriers 2025 illustrés de citations inspirantes, badges, stickers, et affiches. Ces articles, créés avec soin, reflètent les valeurs de l'association tout en offrant une visibilité accrue à notre démarche. En parallèle, ils contribuent au financement des projets ambitieux que nous portons, tout en renforçant le sentiment d'appartenance au sein de la communauté.



## Nos articles

Cette année, nous avons publié six articles sur le blog, dont trois rédigés par Clément Amiri. Ces articles, approfondis et rigoureusement documentés, abordaient des thématiques variées : Introduction à la pleine conscience, Stress chronique et système immunitaire, et Antidépresseurs : mécanisme d'action. Le blog joue un rôle central dans notre démarche : il permet d'explorer en profondeur des sujets spécifiques, de susciter des échanges via les commentaires, et de renforcer la visibilité de notre association grâce à un bon référencement.

## Le dico

Une nouvelle page pour Le Dico propose de nouveaux termes, mieux organisés, plus sous une forme encyclopédiques. Ce dico permet de comprendre tous les termes autour de la santé mentale, de l'anxiété, des phobies, des émotions, etc.

# Bilan chiffré

## Adhésions

Le comptage des membres est complexe étant donné le changement de cap pour cette année. Aujourd'hui 1250 comptes ont été ouverts depuis la création du site. Environ 100 membres ont adhéré à l'association et réglé une cotisation entre juin et décembre 2024, et on compte une quinzaine de membres actifs, dont 4 membres très actifs.

1 250

inscrits

116

adhérents

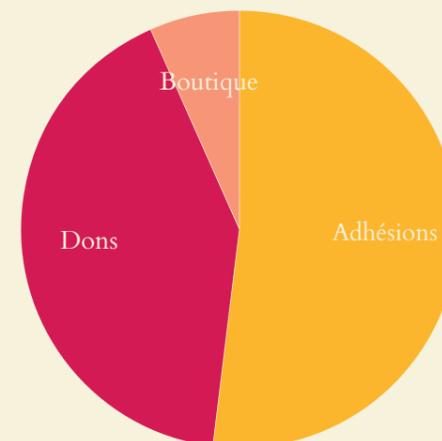
15

membres actifs

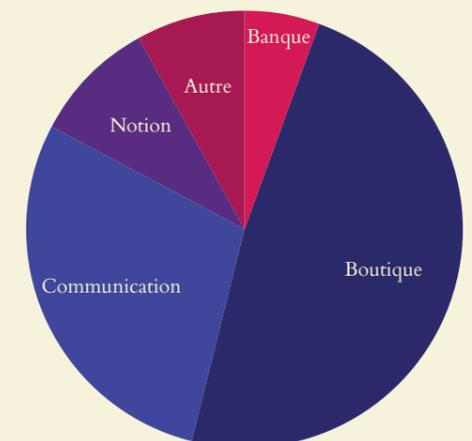
4

membres très actifs

## Revenus



## Dépenses





2024 a marqué  
un tournant  
dans notre  
organisation  
et nos objectifs

---

## Les nouveau­tés 2024

Depuis son ouverture en 2014, Agorafolk a bien évolué. Ce qui n'était à l'origine qu'un espace d'échange pour les agoraphobes optimistes est devenu la communauté des anxieux optimistes, une identité plus large et inclusive, reflétant la diversité des membres et des besoins. Cette année a été rythmée par des avancées vertueuses :

**Une structuration plus solide:** L'association a ouvert un compte bancaire et mis en place un système d'adhésions payantes, garantissant une plus grande autonomie financière et la possibilité de développer de nouveaux projets.

**Des échanges plus riches et variés:** Les cafés visios et les ateliers causerie ont pris leur place dans le quotidien de la communauté, offrant des espaces de parole bienveillants et des moments d'apprentissage avec des experts.

**L'implication des membres:** De plus en plus de membres ont pris part activement au projet, en animant des discussions, en proposant des idées et en contribuant au développement de l'association.

**Un soutien psychologique renforcé:** Un psychologue bénévole est intervenu lors des visios, permettant d'apporter un éclairage professionnel et de répondre aux questions des participants.

**Une présence physique accrue:** Grâce aux supports de communication (affiches et flyers), Agorafolk s'est diffusé

dans divers lieux en France, notamment dans des cabinets médicaux et des associations.

**L'ouverture de la boutique:** Une manière de renforcer l'identité de la communauté tout en générant des fonds pour financer les projets à venir.

**Création de partenariats:** Nous travaillons avec l'AFTCC depuis quelques mois pour trouver un pont entre les thérapeutes et les patients, faire remonter des problématiques ou encore, réfléchir à des solutions à s'apporter mutuellement.

**Développement des réseaux sociaux:** Instagram se développe pour communiquer autour de nos actions, de l'anxiété et des phobies et de sujets plus légers. Nous sommes aussi de plus en plus actifs sur LinkedIn pour communiquer auprès des professionnels.

**Charte graphique:** pour communiquer efficacement et déléguer certaines tâches, une charte colorée, illustrée et plus moderne a été développée en début d'année et continue de se mouvoir pour répondre aux besoins quotidiens.



## Difficultés rencontrées et enseignements

L'année 2024 a été riche en avancées, mais comme tout projet en pleine croissance, Agorafolk a également fait face à plusieurs défis. Ces obstacles nous permettent d'identifier des axes d'amélioration et de renforcer notre organisation pour l'avenir.

### 1. DES GROUPES ENCORE TROP PEU ACTIFS

Malgré la mise en place de plusieurs espaces de discussion, l'engagement des membres dans les groupes reste limité. L'animation de ces espaces demande du temps et une dynamique qui n'a pas encore trouvé son équilibre. L'enjeu pour 2025 sera de stimuler les interactions et structurer des échanges plus réguliers, peut-être en désignant des référents ou en proposant des formats plus interactifs.

### 2. UN MANQUE DE DONNÉES ET DE SUIVI STATISTIQUE

Aujourd'hui, nous ne disposons pas de statistiques précises sur l'association :

- Combien de membres participent aux visios, et de manière récurrente ?
- Quelle est l'évolution des adhésions ?
- Quels sont les thématiques qui mobilisent le plus ?

Sans ces informations, il est difficile de mesurer l'impact de nos actions et d'adapter nos stratégies. Un défi clé sera donc de mettre en place des outils de suivi simples mais efficaces pour mieux comprendre la dynamique de la communauté.

### 3. UNE ORGANISATION INTERNE À RENFORCER

Nous avons reçu de nombreuses propositions d'aide de la part des membres, mais nous n'avons pas toujours su bien les mobiliser.

De même, le suivi des visios manque de structure :

- Qui prend les notes et rédige un compte rendu ?
- Comment conserver et organiser ces informations pour qu'elles restent utiles ?

Il sera essentiel d'améliorer la coordination et d'optimiser l'implication des membres volontaires en clarifiant les rôles et les responsabilités.

### 4. UN RÉFÉRENCEMENT ENCORE LIMITÉ AUPRÈS DES PROFESSIONNELS

Si Agorafolk commence à se faire connaître, nous ne sommes pas encore bien identifiés par les professionnels de santé (psychologues, médecins, associations spécialisées). Il sera donc nécessaire de renforcer nos actions de visibilité et de partenariat, notamment avec l'AFTCC et d'autres acteurs de la santé mentale.

## Enjeux et réflexions pour l'avenir

L'année 2024 a permis à Agorafolk de se structurer et de proposer de nouvelles actions concrètes pour la communauté. Cependant, plusieurs réflexions stratégiques émergent pour assurer une évolution cohérente et pérenne du projet.

### CLARIFIER LA POSTURE D'AGORAFOLK FACE AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Agorafolk est avant tout une communauté de pair-aidance, créée par et pour des personnes vivant avec de l'anxiété. L'implication croissante de professionnels, notamment à travers les Causeries thématiques et le partenariat avec l'AFTCC, soulève néanmoins une question importante : comment intégrer des apports professionnels sans altérer l'essence de la communauté ?

L'objectif est de continuer à proposer du contenu de qualité et des échanges enrichissants, tout en évitant toute confusion avec une plateforme thérapeutique. Cela nécessitera un travail de communication précis et une clarification du rôle des professionnels au sein du projet.

### TROUVER UN ÉQUILIBRE ENTRE ENTRAIDE ET RISQUE DE RENFORCEMENT DES ANGOISSES

L'un des enjeux majeurs d'Agorafolk est de favoriser des échanges bienveillants et constructifs, sans que le partage d'expériences ne devienne un amplificateur d'angoisses. Mettre en relation des personnes anxieuses entre elles est une force, mais aussi un défi :

- Comment s'assurer que les discussions apportent des solutions et ne renforcent pas les peurs ?
- Comment encourager une dynamique d'entraide

qui pousse vers l'action et le mieux-être, plutôt qu'un espace où l'on se conforte dans ses blocages ?

L'idée d'un algorithme de mise en relation basé sur la complémentarité plutôt que sur la similitude des troubles a été évoquée. Ce principe pourrait être une piste intéressante pour le développement du Tinder de l'anxieux, afin d'encourager des connexions enrichissantes plutôt que des cercles fermés de préoccupations.

### ASSURER LA PÉRENNITÉ FINANCIÈRE SANS RENIER L'ESPRIT DU PROJET

Agorafolk ne fonctionne pas comme une startup et n'a pas pour ambition de générer des bénéfices. Pourtant, le développement du projet nécessite des ressources financières, notamment pour la création d'outils numériques, l'or-

ganisation d'événements et l'embauche de personnes clés (psychologue et support). Aujourd'hui, les adhésions et la boutique permettent de couvrir certains coûts, mais plusieurs questions restent ouvertes :

- Chercher des subventions publiques? Cela pourrait apporter une stabilité financière, mais implique un travail administratif conséquent.

- S'ouvrir à des financements privés ? Trouver des mécènes ou des sponsors pourrait être une piste, à condition que cela reste aligné avec les valeurs de la communauté.

- Élargir les sources de financement ? Faut-il proposer des contenus ou services spécifiques réservés aux adhérents pour renforcer la viabilité du projet ? L'enjeu sera de trouver un modèle permettant de préserver l'accessibilité et l'indépendance du projet, tout en lui donnant les moyens de grandir et de répondre aux besoins des membres.

## ENSEIGNEMENTS ET PISTES D'AMÉLIORATION

Ces défis nous montrent que la structuration et l'organisation seront des priorités pour 2025. L'implication des membres, le suivi des activités et la mise en place d'outils adaptés seront essentiels pour continuer à grandir et à offrir un accompagnement de qualité.



## Perspectives pour 2025

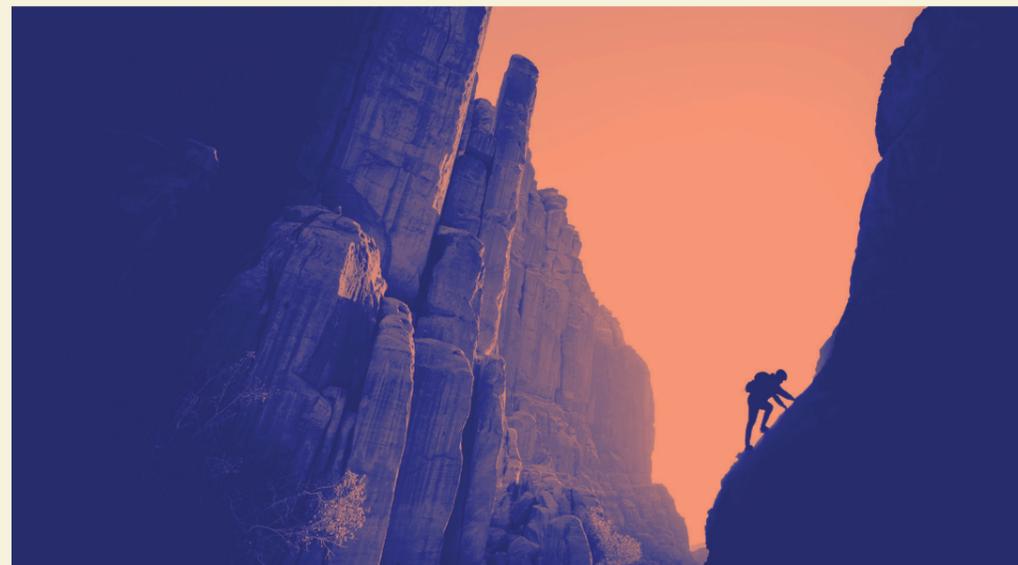
Après une année 2024 marquée par une structuration importante et le développement de nouveaux outils, 2025 sera une année de consolidation et d'expansion pour Agorafolk. L'association poursuivra son engagement en faveur des personnes vivant avec l'anxiété, en renforçant ses actions et en développant de nouveaux projets.

### PROJETS À VENIR

**Développement du “Tinder de l’anxieu”:** l'un des objectifs majeurs de l'année sera la mise en place d'un outil numérique permettant aux membres de se connecter plus facilement, d'accéder aux ressources et aux visios, et d'interagir de manière fluide avec la communauté. Ce projet répond à la volonté de rendre l'entraide plus accessible et intuitive.

**Augmentation des collaborations avec des psychologues:** sans transformer Agorafolk en un espace thérapeutique, il s'agira de proposer davantage d'interventions de professionnels, notamment à travers les Causeries thématiques, afin d'apporter des informations fiables et des clés de compréhension utiles aux membres.

**Renforcement de la communauté et des outils:** l'expérience des membres reste au cœur du projet. De nouvelles initiatives seront mises en place pour favoriser les échanges, encourager la participation active et proposer des contenus adaptés aux besoins des utilisateurs.



### OBJECTIFS STRATÉGIQUES

**Étendre l'impact de l'association:** en multipliant les partenariats, en diffusant plus largement les supports de communication et en développant des actions de sensibilisation, Agorafolk souhaite toucher davantage de personnes concernées par l'anxiété et leur offrir un espace d'échange bienveillant.

**Augmenter le nombre de membres actifs:** une communauté vivante repose sur l'engagement de ses membres. En 2025, l'accent sera mis sur la création d'initiatives participatives, la valorisation des contributions et la mise en place de nouvelles opportunités d'implication pour chacun.

Ces perspectives s'inscrivent dans la continuité des actions menées depuis la création d'Agorafolk, avec toujours la même ambition : offrir un espace d'entraide par et pour les anxieux, sans compromis sur les valeurs d'authenticité, de bienveillance et de solidarité.

---

# Remerciements

Cette année 2024 a été marquée par de nombreuses avancées pour Agorafolk, et rien de tout cela n'aurait été possible sans l'engagement de celles et ceux qui font vivre cette communauté. Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à toutes les personnes qui ont contribué, de près ou de loin, à faire grandir Agorafolk : les membres actifs qui animent les échanges, les bénévoles qui donnent de leur temps, les intervenants qui partagent leur expertise, et tous ceux qui, par un geste, un mot, une action, participent à construire un espace d'entraide et de bienveillance.

Merci aussi aux adhérents qui soutiennent l'association, aux partenaires qui croient en notre projet, aux donateurs et à tous ceux qui, à leur manière, aident Agorafolk à évoluer vers toujours plus de solidarité et d'innovation. Ensemble, nous avons posé des bases solides pour l'avenir, et nous sommes impatients de continuer à bâtir, avec vous, une communauté toujours plus forte et engagée.

Un remerciement tout particulier à Caroline Ronzeau, Gaël Lérique, Ersan, Clément Amiri, et Alice Rapin

## PARTENAIRES

