

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2021

EDITO



La crise sanitaire s'est malheureusement prolongée en 2021 mais à l'instar de l'année précédente les bénévoles ont su s'adapter et faire face à l'accroissement des demandes d'aide.

Ainsi, Astrée a pu continuer de relever le défi de favoriser les liens humains pour rompre les solitudes. Tout le réseau de l'Association s'est mobilisé pour répondre à cet enjeu majeur de santé publique. En effet, comme nous le rappelons sans cesse, le lien social est un facteur essentiel de protection de la santé. Par conséquent, offrir une relation de qualité à ceux de tous âges qui en manque est absolument crucial.

C'est d'ailleurs avec cette conviction qu'Astrée a, ces dernières années, développé son maillage territorial pour œuvrer à proximité des bénéficiaires. En trois années, de 2018 à 2020, des équipes de bénévoles ont été constituées dans 10 nouvelles villes où l'Association n'était pas présente. Cette rapide croissance géographique, inédite dans l'histoire de l'Association, a nécessité, tout au long de l'année 2021, un important travail de consolidation de ces nouvelles antennes Astrée.

Cette dernière année a aussi été marquée par les incroyables actions de sensibilisation de l'Association pour aider à la connaissance et à la prise de conscience du phénomène de la solitude. Le 23 janvier, « Journée des Solitudes » initiée par Astrée est aujourd'hui totalement inscrite à l'agenda national et contribue à cette sensibilisation. À cette occasion, des vidéos pédagogiques ainsi qu'un module de sensibilisation ont été créés. Un concours artistique inédit a également été lancé et a fait l'objet, tout au long de l'année, d'une exposition itinérante. Cette exposition amène une dimension sensible qui permet d'appréhender autrement les questions de solitudes et de liens humains. Toutes ces actions visent à dé-stigmatiser le sujet de la solitude qui reste tabou pour ceux qui la vivent.

Depuis sa fondation en 1987, Astrée a fortement contribué à développer les pratiques d'écoute et d'accompagnement relationnel. Cette contribution dépasse l'action directe de l'Association au bénéfice de ceux qu'elle aide. Elle a aussi été en faveur de nombreux acteurs associatifs, d'entreprises ou encore d'établissements scolaires. Grâce à son ancrage avec les réalités de terrain, Astrée a aussi su alerter de la montée insidieuse des solitudes en France et du besoin criant de relations qualitatives.

Si nous nous réjouissons des graines d'écoute et d'attention semées tout au long de ces années, nous savons qu'il reste du chemin à parcourir à l'Association pour accroître davantage son impact social. Sa capacité à mobiliser, encadrer, soutenir des bénévoles demeure la condition primordiale de son développement au service des plus fragiles et d'une société plus solidaire.

Je remercie l'ensemble des soutiens de l'Association sur qui nous comptons plus que jamais !

Philippe Carli
Président d'Astrée

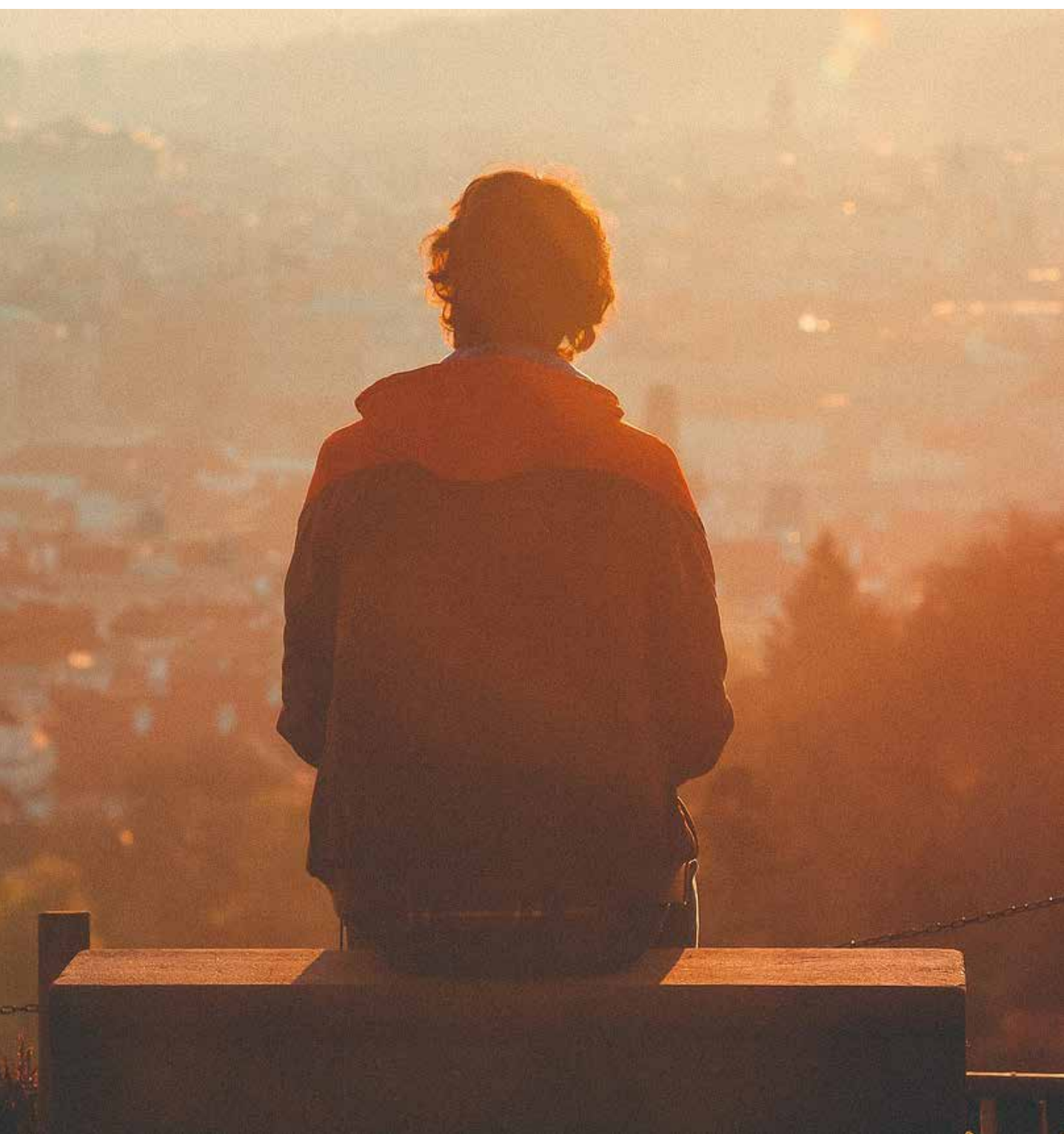


La Vague» de Sandra Montalbano. Prix du Jury 2021 du Concours Artistique Citoyen organisé par Astrée

SOMMAIRE

Edito	3
L'année 2021	6
2021 en chiffres	7
Des événements marquants de l'année	8
Notre action	10
Lutter contre les solitudes	11
L'accompagnement au cœur de l'action	14
L'action en collèges	30
L'institut Astrée	34
Quelques infos des antennes Astrée	36
Sensibilisation et plaidoyer	42
Nos soutiens	46
Les ressources de l'association	47
Nos partenaires	47
L'organisation d'Astrée	48
La gouvernance	49
L'équipe du siège	49
Les antennes	49

L'ANNÉE 2021



2021 EN CHIFFRES



L'accompagnement dans la durée

82 000

heures de bénévolat réalisées par les bénévoles d'Astrée

7 159

personnes au total ont bénéficié d'assistance ou de conseils (ont été reçues, écoutées, orientées, formées ou informées)

863

adultes en situation de fragilité personnelle ou sociale ont ainsi été **accompagnés individuellement et dans la durée**

764

bénévoles formés par Astrée ont assuré l'accompagnement d'adultes en situation de fragilité



Une action pour tous, dès le plus jeune âge

3 600

collégiens ont bénéficié de la sensibilisation « Attentifs aux autres »

500

jeunes se sont **engagés volontairement** au service de leurs pairs



Une action déclinée en milieu professionnel

1 134

personnes ont été formées dans le cadre des actions de formation spécifiques de l'Institut Astrée



8 000 PERSONNES CONCERNÉES

PAR L'ACTION D'ASTRÉE POUR L'ENSEMBLE DE SES ACTIVITÉS

• DES ÉVÉNEMENTS MARQUANTS

Consolidation des nouvelles antennes

Grâce au soutien d'AG2R LA MONDIALE, le réseau de l'association a pu croître de 11 à 21 antennes entre 2018 et 2020. Ainsi, en 3 ans, 10 nouvelles antennes ont été lancées. Cette importante phase de développement a été possible grâce au changement de modèle d'organisation initié en 2015. Depuis ce changement, chaque antenne est coordonnée par un groupe de bénévoles référents qui assurent le fonctionnement de celle-ci. Ces groupes sont dénommés «groupes de fonctionnement». Le transfert de compétences aux bénévoles pour la conduite des activités a permis de réduire les coûts financiers, facilitant ainsi le développement de nouvelles antennes.

 Astrée Strasbourg



Angers, Clermont-Ferrand, Dijon, Le Mans, Metz, Nancy, Rouen, Tours, Troyes et Strasbourg sont les 10 villes où Astrée s'est implantée de 2018 à 2020. L'année 2021 a été importante pour assurer la consolidation de ces 10 antennes. Les efforts de communication par le siège, le renforcement et la montée en compétences des groupes de fonctionnement ont été poursuivis tout au long de l'année. Tout comme le développement des relations locales et la mise en lumière des actions d'Astrée auprès des acteurs locaux.

Pour des raisons diverses, le niveau d'autonomie à ce jour de ces 10 antennes est inégal. Certaines ont totalement pris l'ensemble des activités en main quand d'autres ont encore besoin d'un appui plus ou moins important. L'année 2022, contribuera certainement à favoriser l'autonomisation de la gestion des activités pour les antennes encore en phase de consolidation.

Activité et crise sanitaire



La pandémie qui frappe depuis deux ans a conduit à de nouvelles restrictions sanitaires en 2021. Celles-ci ont contraint l'association, comme en 2020, à s'adapter afin de maintenir ses activités.

D'autant plus que cette période était, comme nous pouvons aisément le comprendre, génératrice d'encore plus d'isolement et de solitude. Il était donc impératif de continuer à proposer un soutien à ceux, en grand nombre, qui viennent à la porte d'Astrée.

Ainsi, comme à chaque période de restrictions sanitaires, les bénévoles ont poursuivi leur soutien en face à face lorsque cela était possible (dans le respect des mesures sanitaires) ou bien par téléphone ou encore par le moyen des outils de visioconférence.

C'est dans ces conditions que les bénévoles ont réussi à faire face à une augmentation de 30 % de personnes accompagnées.

Le programme « Attentifs aux autres » au sein de collègues a également été maintenu et même développé dans un contexte de fortes contraintes. Les bénévoles ont fait preuve de souplesse et d'engagement pour s'adapter au rythme et aux possibilités des établissements scolaires perturbés dans leur organisation par la crise sanitaire.

Concours artistique citoyen

À l'occasion de la Journée des Solitudes 2021, Astrée a lancé la première édition d'un concours artistique. Ainsi, artistes amateurs et professionnels ont mis leur talent au service d'une grande cause : porter un regard artistique sur les solitudes et leur diversité et mettre en lumière un fléau trop souvent invisible.

Photos, dessins, peintures, poèmes... nous avons reçu plus de 150 œuvres.

Le jury, présidé par Helena Noguerra et composé de Emilie Caen et Doriand, a établi une sélection de 10 œuvres et décerné le Prix du Jury à «La Vague» de Sandra Montalbano. Le public a quant à lui décidé de récompenser «Désiderium» de Metalamanu.

À ce jour, l'exposition est passée à Aix-en-Provence, Dijon, Clermont-Ferrand, Strasbourg, Toulouse et Troyes.



📍 Clermont-Ferrand



La sélection finale du Jury : 1. «Désiderium» de Metalamanu ; 2. «Femme assise» de Amandine Szczepaniak ; 3. «Sans amour» de Rose Garance Berri ; 4. «Le confinement» de Emily Coubard ; 5. «Effet confinement phase 2» de Emily Starck ; 6. «STEEV - appel à l'aide» de Lucia Buzzi ; 7. «Le portrait» de Nathalie Lemoine ; 8. «Les solitudes» de Anis Chebiki ; 9. «Distorsion» de Jennifer Bazile ; 10. «La Vague» de Sandra Montalbano.

NOTRE ACTION



LUTTER CONTRE LES SOLITUDES

Un Français sur cinq confronté à la solitude chronique*

Chacun peut parfois se sentir seul, cette expérience a été vécue lors des confinements par de nombreux Français. Si la levée des restrictions sanitaires en 2021 s'est accompagnée d'une amélioration du vécu de la population concernant la solitude, la solitude chronique a quant à elle continué d'augmenter parmi la population.

En effet, dans le cadre du baromètre IFOP pour Astrée « Les Français et la solitude », le poids démographique au sein de la population des Français confrontés à une solitude chronique - c'est-à-dire ceux qui se sentent toujours ou souvent seuls - est suivi dans le temps.

**ENVIRON 9,5
MILLIONS DE
FRANÇAIS VIVENT
DÉSORMAIS DANS
LA SOLITUDE
CHRONIQUE**

Ainsi, cette population représentait 13 % de la population française avant la crise du Coronavirus en 2018 et pesait pour 18 % en décembre 2020. Alors qu'on pouvait s'attendre à un reflux avec la levée des restrictions, les données montrent qu'en 2021, le poids du groupe se maintient à un niveau comparable à décembre 2020, soit 19 % de la population. En extrapolant à l'ensemble de la population française âgée de plus de 18 ans, c'est donc environ 9,5 millions de Français qui vivent désormais dans la solitude chronique contre 6,5 millions avant la crise sanitaire. La levée des mesures de distanciation sociale n'a pas été suffisante pour sortir de la solitude chronique les trois millions de Français qui y sont tombés pendant la crise.

Loin de l'image d'Épinal, la solitude chronique et subie touche absolument tous les âges et en particulier les plus jeunes. Pourtant, comme si la solitude était un tabou, les 3/4 de ceux qui la vivent n'en parlent pas.

Les visages de la solitude

Il est impossible de dresser un portrait-robot de la personne seule car tout le monde peut être touché.

Toutefois, il est à remarquer que les jeunes de 18 / 24 ans sont les plus touchés par le sentiment de solitude, ce vécu d'être coupé des autres (28 % de cette tranche d'âge se sent toujours ou souvent seul). Même si c'est un âge où la sociabilité est a priori forte, c'est aussi un âge où l'éloignement de la famille pour des études est courant et c'est aussi une période où l'insertion professionnelle peut être difficile. Il est également probable qu'à cet âge la vie de couple ne soit pas encore d'actualité.

Il est également à noter que la situation maritale a une influence sur ce ressenti de solitude chronique qui concerne 33 % des personnes qui ne sont pas en couple contre 13 % de ceux qui sont en couple. Il en est de même de la catégorie sociale « pauvres » touchée à 32 % contre 12 % pour les « hauts revenus ».

Enfin, il est à souligner que la solitude chronique est exacerbée parmi les personnes qui ont subi une rupture biographique (au cours de l'année écoulée) :

- Un divorce, une séparation : 47 %
- Le diagnostic pour soi d'une maladie grave : 36 %
- La perte de son emploi : 35 %
- Un déménagement dans une autre ville, une autre région, un autre pays : 32 %
- Le décès d'un proche : 24 %

Lutter contre les solitudes à tous les âges et contribuer à restaurer du lien social de qualité



Il n'est plus à démontrer à quel point la solitude subie et chronique est néfaste pour la santé physique et psychique de ceux qui la vivent. Elle est un facteur d'augmentation du risque cardiaque et de la mortalité, au même titre que l'obésité et le tabagisme.

La solitude chronique a également un impact sur la santé mentale. Les personnes se sentant souvent ou toujours seules sont plus susceptibles de se déclarer malheureuses (73 % contre 39 % pour le reste de la population). Elles sont plus susceptibles de consommer des médicaments psychotropes et même d'avoir des pensées suicidaires (61 % contre 18 % pour ceux se sentant jamais ou rarement seuls).

**LA SOLITUDE SUBIE
ET CHRONIQUE EST
NÉFASTE POUR LA
SANTÉ PHYSIQUE ET
PSYCHIQUE DE CEUX
QUI LA VIVENT**

**OFFRIR LA
POSSIBILITÉ D'UNE
RELATION DE
QUALITÉ FONDÉE
SUR LE RESPECT DE
LA SINGULARITÉ DE
CHAQUE PERSONNE.**

Lutter contre les solitudes est une porte d'entrée essentielle pour lutter contre les vulnérabilités personnelles et sociales. Ainsi, Astrée par des actions d'information et de sensibilisation tout au long de l'année contribue à faire connaître ce fléau souvent vécu dans la honte par ceux qui en souffrent. Et surtout, Astrée agit partout, pour tous et à tous les âges pour offrir la possibilité d'une relation de qualité fondée sur le respect de la singularité de chaque personne.

Source : les chiffres de ces pages sont tirés de l'Etude « baromètre IFOP pour Astrée », janv.2022



Quelle est l'approche au cœur de l'action d'Astrée ?

L'aide apportée par Astrée se définit comme un accompagnement, c'est-à-dire comme une relation significative, régulière, chaleureuse et dans la durée où la personne qui aide n'a ni la maîtrise du but à atteindre ni celle de l'itinéraire à suivre.

Actuellement, la majeure partie des dispositifs d'aide reposent sur une assistance concrète ou de services, dispensée sous forme d'aide « d'urgence » ou institutionnelle.

Donner de l'argent à quelqu'un, lui trouver un travail ou un toit, lui offrir un repas sont primordiaux mais pas toujours suffisants. La détresse est parfois telle qu'une réponse uniquement concrète peut se révéler inapplicable.

Par ailleurs, le bien-être d'une personne ne relève pas uniquement de questions matérielles.

En effet, si dans nombre de situations une aide relationnelle s'avère essentielle, celle-ci est plus impalpable, ce qui rend sa maîtrise difficile...

Par sa seule présence chaleureuse, son écoute attentive, son intérêt soutenu, sa compréhension véritable, le bénévole fait reculer le sentiment de solitude, valorise la personne et lui permet de trouver l'énergie nécessaire pour considérer sa situation sous un angle nouveau. Il veille discrètement à ce que toutes les conditions soient réunies pour que la personne en difficulté puisse, avec ses propres ressources, faire face à la situation.



**Le rôle d'un
bénévole Astrée
est celui d'un
ACCOMPAGNATEUR.**

Une éthique de l'écoute et de l'accompagnement

Quatre étapes essentielles constituent l'architecture de la démarche d'écoute et d'accompagnement proposée par Astrée :

- le recrutement et la sélection des bénévoles,
- la formation des bénévoles,
- l'engagement qualité d'Astrée vis-à-vis des personnes en difficulté,
- l'encadrement de la relation d'accompagnement.

Le recrutement et la sélection des bénévoles

L'action d'Astrée repose en majorité sur les bénévoles, d'où l'extrême importance de la qualité de leur recrutement. Les critères de sélection, régulièrement retravaillés, regroupent entre autres :

- l'équilibre personnel
 - ◊ estime de soi raisonnable
 - ◊ estime des autres raisonnable
 - ◊ appréciation «juste» sur ce que le bénévole peut apporter et retirer du bénévolat
- les capacités relationnelles
 - ◊ existence d'un réseau relationnel (professionnel, familial, amical...)
 - ◊ facilité à entrer en contact
 - ◊ capacité à s'impliquer dans l'échange, sans pour autant se laisser aller aux confidences
 - ◊ capacité à prendre en compte l'opinion des autres
- la capacité à se remettre en cause
 - ◊ aptitude à apprendre
 - ◊ capacité à reconnaître les éventuelles maladresses intervenues lors de précédentes relations d'aide
- l'adhésion «par conviction» aux règles de l'Association et notamment au postulat de base selon lequel les personnes en difficulté doivent avoir la capacité d'évoluer.

Certains postulants s'attendent, puisqu'il s'agit de «bénévolat», à un accueil automatiquement favorable de leur offre. Quelques-uns viennent faire du bénévolat dans le but d'aller mieux eux-mêmes, d'autres viennent à l'Association dans l'unique but de se former. Mais, de la qualité du recrutement découle la qualité des accompagnements ; les référents d'accompagnements sont donc vigilants tout au long des 4 étapes du recrutement :

1. au premier contact téléphonique
2. lors de la formation (au cours de laquelle il est possible d'affiner le repérage des motivations et des attitudes)
3. au premier entretien en face-à-face
4. et lors de l'entretien «post-formation».



La formation

La formation à l'écoute et à l'accompagnement est un préalable obligé pour nos futurs bénévoles. Elle est également considérée comme un outil indispensable par de nombreuses Associations et Institutions.

- Déroulement de la formation :

La formation débute par un stage de 12 heures suivi d'un entretien post-formation. Ceci représente la première étape d'un processus de formation permanente que l'Association offre à ses bénévoles accompagnants et qui se poursuit tout au long de leur action.

Des Formations Plus, des retours d'expérience d'une journée, peuvent être proposés aux bénévoles désireux de perfectionner leur pratique d'accompagnement.

- Caractéristiques de la formation :

La richesse des formations Astrée s'appuie sur la facilitation des échanges entre participants : à partir des idées et des expériences des stagiaires ; les groupes construisent une réflexion sur l'écoute et l'accompagnement.

Les formateurs proposent des thèmes d'échanges, des exercices pratiques, des jeux de rôle, et illustrent leurs propos de situations et d'exemples vécus.

La formation s'appuie sur l'expérience d'Astrée en matière d'écoute centrée sur la personne, et les notions d'empathie et de respect.

=> Tous ces éléments offrent au bénévole, l'acquisition des points de repère qui lui permettront, en accompagnement, de se situer par rapport à ses pratiques spontanées d'écoute et de les réajuster si besoin est.

L'engagement « qualité » d'Astrée vis-à-vis des personnes en situation de fragilité

Tout bénévole souhaitant réaliser un accompagnement doit adhérer à l'engagement qualité d'Astrée vis-à-vis des personnes accompagnées. Chaque bénévole après l'entretien post-formation, s'il est favorable, signe la charte d'engagements réciproques accompagnée d'une fiche mission.

Les points ci-après représentent une véritable «assurance qualité» pour les personnes en situation de fragilité :

- Le bénévole ne peut être mis en relation sans avoir suivi au préalable la formation Astrée assortie d'un bilan post-formation individuel.
- Le bénévole s'engage à participer une fois par trimestre à un GEP (Groupe d'Échanges de Pratique), qui représente un espace privilégié d'auto-formation.
- Le bénévole accepte le suivi, par le référent Astrée, de la relation d'accompagnement qu'il assume.
- L'engagement qualité Astrée implique une disponibilité du bénévole d'environ 100 heures / an.



L'encadrement de la relation d'accompagnement

L'encadrement de la relation d'accompagnement s'effectue selon trois axes :

- ◊ Suivi (auprès de l'accompagné et auprès de l'accompagnant)
- ◊ Soutien (des bénévoles)
- ◊ Évaluation (de la relation d'accompagnement).

- Suivi de l'accompagné et de l'accompagnant

Suivi auprès de l'accompagné :

- ◊ après la mise en relation, le référent de l'accompagnement vérifie que l'accompagnant choisi correspond aux attentes de l'accompagné ;
- ◊ ensuite, le référent prend régulièrement des nouvelles de l'accompagnement, et particulièrement au moment où la personne suivie appelle pour laisser un message au bénévole qui l'accompagne.

Suivi auprès de l'accompagnant :

- ◊ un suivi individuel est effectué au moyen d'appels téléphoniques :
 - Plusieurs fois le premier mois (le suivi est très régulier dès la mise en relation car les débuts de l'accompagnement sont souvent délicats
 - puis plus espacés par la suite ;
- ◊ une rencontre pour un entretien en face à face est toujours possible, que ce soit sur demande du bénévole ou sur sollicitation du référent.

- Soutien des bénévoles

Astrée «soutient» les personnes «qui soutiennent», c'est pourquoi :

- ◊ chaque rencontre avec le bénévole lui permet d'exprimer ce qu'il vit, d'être écouté et d'obtenir des indications à certains moments-clés de son accompagnement,
- ◊ la participation du bénévole aux réunions mensuelles des Groupes d'Échanges de Pratique (G.E.P.) fait également partie de son «soutien».

- Évaluation de la relation d'accompagnement

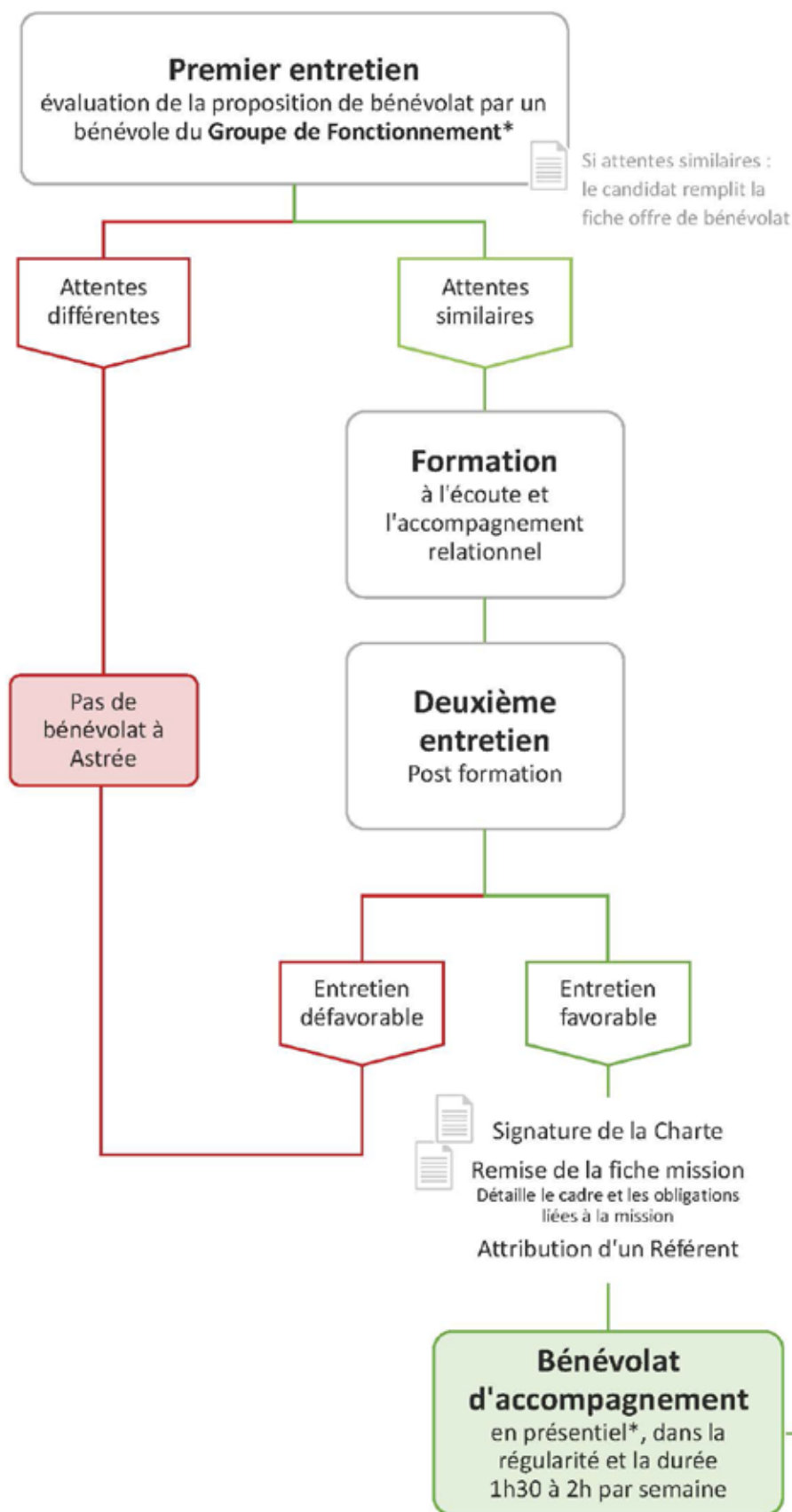
- ◊ Une évaluation est faite auprès du bénévole et de l'accompagné :
 - avant la mise en relation
 - juste après la mise en relation
 - au cours de l'accompagnement
 - et à la fin de la relation.

Un «Bilan obligatoire» a été mis en place au bout d'un an de relation. Même si les accompagnements n'ont pas de durée déterminée, les accompagnés peuvent ainsi intégrer la dimension temporaire de leur relation d'accompagnement. Ce qui permet de limiter les risques de dépendance vis-à-vis des accompagnants.

- ◊ Les points à évaluer sont, entre autres :
 - l'opportunité de la mise en relation
 - la satisfaction des deux parties
 - le respect des règles (régularité, confidentialité, absence de jugement, etc.)
 - les risques de dépendance
 - les effets de la relation.



PARCOURS D'INTEGRATION DES NOUVEAUX BENEVOLES ACCOMPAGNANTS



* Le Groupe de Fonctionnement

est l'organe local indispensable de toute antenne Astrée. Il est constitué de l'ensemble des bénévoles (2 minimum, davantage selon la taille de l'antenne) qui s'engagent pour assurer **en priorité** :

- l'accueil / permanence
- la gestion des accompagnements
- le recrutement, l'intégration et le suivi des bénévoles

Puis dans la mesure du possible :

- l'animation et la vie associative
- la communication et le développement de l'activité
- le pilotage des actions spécifiques

Une formation continue

Garantie du cadre et de la qualité de l'accompagnement :

Groupes d'Echange de Pratiques (GEP)

Centrés sur le partage et l'analyse des pratiques des bénévoles en situation d'accompagnement. **Par un animateur validé** par le siège d'Astrée.

Obligation d'y participer 1 fois par mois la première année de bénévolat.

Conférences – débat

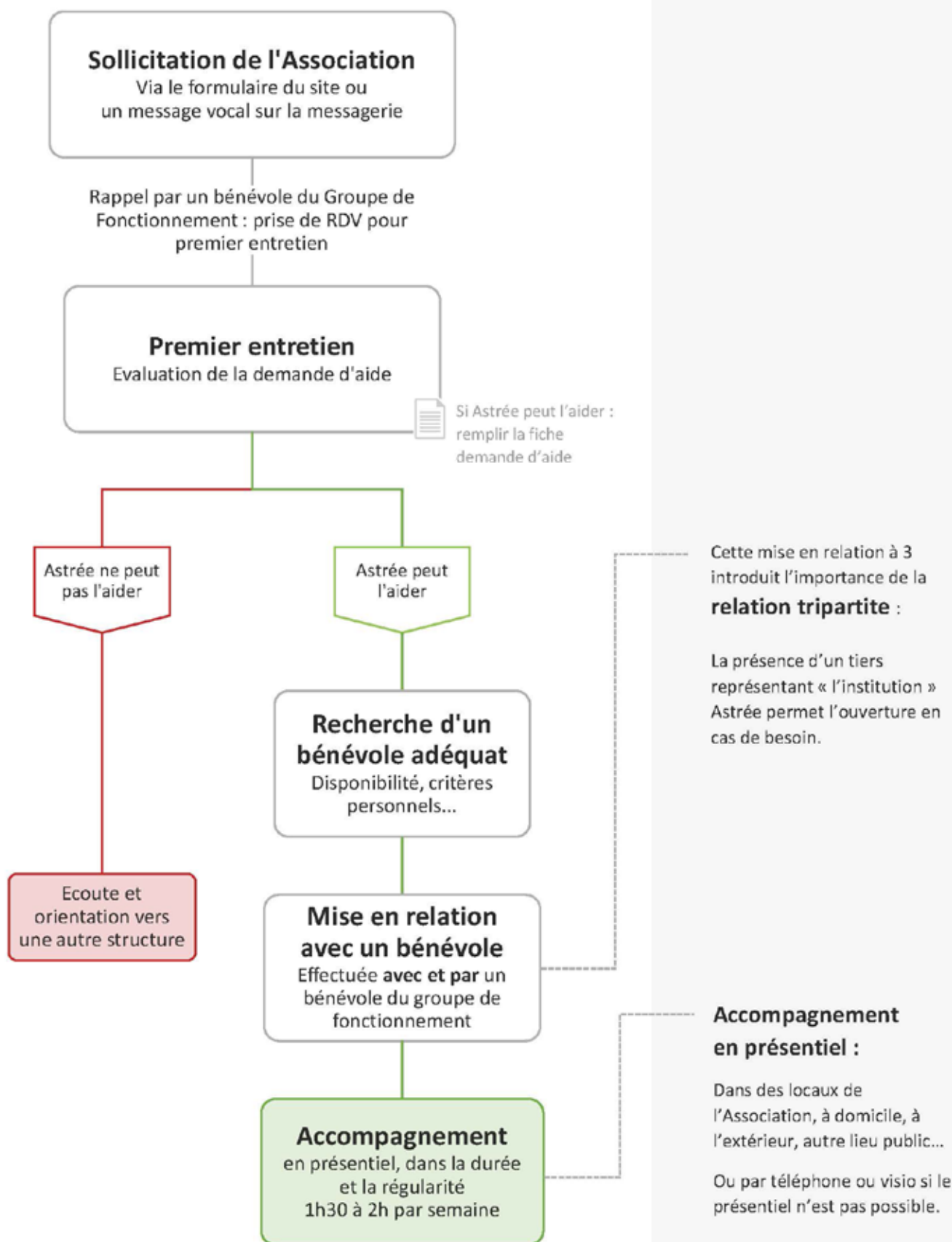
Sur des sujets spécifiques avec des experts externes

Groupes de Réflexion

Pour approfondir et échanger entre bénévoles sur des sujets libres

* voir page suivante

PARCOURS D'ACCUEIL D'UNE PERSONNE EN DEMANDE D'AIDE



Qui sont les personnes accompagnées par les bénévoles d'Astrée ?

Astrée accompagne des personnes en situation de fragilité

**DE TOUTES ORIGINES
DE TOUS MILIEUX SOCIAUX
QUEL QUE SOIT LEUR ÂGE.**

Les bénévoles apportent un soutien à toute personne qui exprime le besoin d'échanger avec quelqu'un, de retrouver un lien humain, une relation de qualité.

PROFIL TYPE DE LA PERSONNE ACCOMPAGNÉE EN 2021



Les femmes représentent **76 %** des personnes accompagnées

L'âge moyen national des personnes accompagnées (hors collègues) est de **49 ans**



62 % des personnes accompagnées sont **inactives**






82 % des personnes qui demandent un accompagnement **vivent seules**



Quelles raisons les amènent à se tourner vers Astrée ?

Dans la majorité des cas, elles se définissent comme des personnes isolées, déprimées, dépassées par les problèmes qu'elles rencontrent. Ce désarroi, ces difficultés à nouer des contacts, sont le plus souvent imputables à :

Certaines personnes sont déjà suivies par des spécialistes (médecins, psychologues, assistantes sociales), mais elles établissent une différence nette entre ces appuis « techniques » et l'accompagnement d'Astrée qui s'intègre dans une volonté de recréer du lien social.

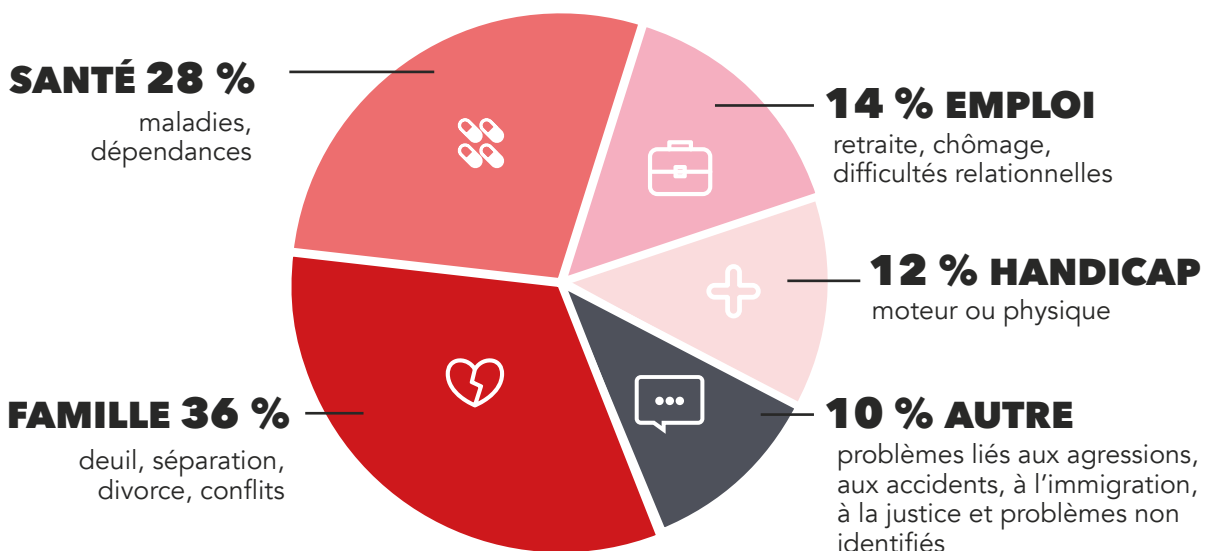
-  Des ruptures familiales (séparation, deuil)
-  Des difficultés professionnelles ou relationnelles
-  Un statut difficile (chômage, emploi précaire)
-  Des problèmes de santé (maladie, handicap)
-  Des causes ponctuelles (avec souvent une dimension existentielle)



La durée moyenne d'un accompagnement est de **12 mois**

LES MOTIFS DE L'ACCOMPAGNEMENT

De manière générale, Astrée répond aux besoins relatifs à la crise du lien social :



Combien de personnes sont accompagnées par Astrée ?

863 personnes accompagnées, individuellement et dans la durée, par un bénévole Astrée soucieux d'apporter une aide relationnelle de qualité (parfois conjuguée à une aide spécifique telles que démarches administratives, projets d'insertion).⁽¹⁾



33 à Aix-en-Provence	26 au Mans	40 à Rennes
17 à Angers	24 à Marseille	33 à Rouen
80 à Bordeaux	8 à Metz	6 à Saint-Etienne
17 à Clermont-Ferrand	45 à Montpellier	23 à Strasbourg
15 à Dijon	16 à Nancy	74 à Toulouse
48 à Lille	73 à Nantes	18 à Tours
78 à Lyon	180 à Paris	13 à Troyes

58 000 heures de rencontres entre une personne accompagnée et un bénévole Astrée.

cela, il convient d'ajouter 1 538 personnes ayant bénéficié d'une « écoute-orientation » permettant aux personnes en demande d'aide, mais ne relevant pas de la démarche Astrée, d'être dirigées vers les Associations ou Institutions compétentes.

2 700 adultes ont bénéficié d'une aide relationnelle et d'un soutien de la part d'Astrée : écoutés au téléphone ou reçus ponctuellement.



Pour rappel :

92 % des personnes accompagnées sont satisfaites de leur accompagnement

73 % des personnes accompagnées estiment que l'accompagnement a permis une évolution positive de leur situation

⁽¹⁾ Nota : Un accompagnement nécessite parfois la mobilisation de plusieurs bénévoles. En effet, la qualité du service offert par Astrée implique que pendant l'absence du « titulaire » (vacances, maladie, etc.), et en cas de « crise » de la personne aidée (problème particulier, hospitalisation, ...), un bénévole « occasionnel » assure le suivi de l'accompagnement.

Comment contactent-elles Astrée ?

Après avoir connu l'offre de soutien d'Astrée en cherchant sur internet, grâce à une affiche ou un prospectus, par un proche, ou un prescripteur (structure partenaire, professionnel médico-social...), les personnes en demande d'aide nous contactent par téléphone ou par mail via le formulaire de notre site internet.

Voici quelques exemples de demandes d'aides reçues en 2021 :

De: Elodie
À: paris@astree.asso.fr

« J'ai emménagé sur Paris et je me sens très seule. Cette situation de solitude n'est pas nouvelle et je n'ai malheureusement pas eu la chance de sceller des amitiés. J'ai un sentiment de honte qui ne me quitte jamais. J'aimerais qu'on me donne les clés pour sortir de cette situation afin de plus souffrir. »

De: Stéphane
À: bordeaux@astree.asso.fr

« Je souffre de solitude depuis plusieurs années. L'isolement devient de moins en moins supportable. Je travaille près de Bordeaux. J'ai essayé de trouver des solutions par moi-même, mais je n'arrive pas à créer du lien social. Vous êtes en quelque sorte ma dernière chance. »

De: Manon
À: strasbourg@astree.asso.fr


« J'ai 25 ans et je vis depuis 2 ans à Strasbourg. Je vous ai connu par une vidéo sur les réseaux sociaux. J'ai l'impression de faire un début de dépression car je me sens triste et seule. Pourtant je ne parviens pas à expliquer pourquoi car j'ai un emploi stable, une famille et des amis. J'aimerais bien vous en parler. »

De: Jeanne
À: rennes@astree.asso.fr

« Mon mari et moi avons 70 ans ne sortons presque plus depuis la crise car nous avons des comorbidités. Personnellement, j'ai subi un cancer et un AVC. Malheureusement, le confinement a aussi aggravé les problèmes de communication entre mon mari et moi. Nous n'avons aucun lien social et ne voyons quasiment jamais notre fille et ses enfants. Pouvez-vous m'aider ? »

De: Serge
À: montpellier@astree.asso.fr

« J'ai 61 ans je suis en instance de divorce et je vis seul. Je ne travaille plus pour des raisons de santé et suis en attente de ma retraite. le plus dur pour moi est de ne voir personne et de ne pas pouvoir communiquer. Je recherche de l'aide, c'est pour cela que je vous envoie ce petit mot de détresse. »

 Toutes les personnes sont ensuite recontactées par téléphone afin de traiter leur demande.

Témoignages de personnes accompagnées



Jean-Paul

« J'ai connu l'association Astrée par une émission radiophonique sur la radio RCF, Radio Chrétienne Francophone, émission au cours de laquelle une bénévole de Astrée était interviewée.

Suite à cette émission, je me suis décidé à solliciter un accompagnement par l'association, car je suis en fragilité psychique et que je voulais mettre des mots sur ce que je vivais, à savoir : le sentiment d'être différent, de ne pas vivre comme tout le monde et des difficultés dans la socialisation.

Astrée permet d'avoir un lieu où on ne se sent pas jugé. Parler à la personne bénévole m'aide à formuler ma problématique, à clarifier les choses, les ressentis, les émotions et à prendre conscience de mes limites et de mes blocages. Cela me permet de mettre toutes ces choses à distance, de les relativiser si possible, car un des aspects de ma pathologie est que « je me prends » tout dans la tête, tout ce qui vient de l'extérieur, sans filtre.

Le cadre de l'accompagnement me convient, c'est-à-dire une fois par semaine. Cette fréquence me convient. Cela me permet d'être plus détendu.

L'accompagnement m'aide également par le fait que la personne qui m'écoute, reformule avec des mots de tous les jours ce que je veux dire. En effet, je me perds parfois dans mon discours et j'ai tendance à compliquer les choses. L'accompagnatrice clarifie donc mes idées.

Nos conversations sont bénéfiques dans mes liens sociaux (lorsque j'ai une mission de travail, cela se ressent). Nos discussions m'apportent une confiance en moi et cela m'aide.

Toutefois, il y a des sujets que je n'ose pas trop aborder, par pudeur ou peur de me livrer, notamment dans le domaine de la foi. »



**ASTRÉE PERMET
D'AVOIR UN LIEU
OÙ ON NE SE
SENT PAS JUGÉ**



Témoignage recueilli par l'Association



Céline

« Non. Non ! Oh non.....Pas déjà, non..... Ses yeux sont résolument fermés, presque crispés, parce qu'elle n'a pas encore renoncé à sa nuit, ou sa grasse mat.

Mais la chanson reste dans sa tête, ça revient, et elle sait que c'est l'annonce du réveil définitif, elle sait qu'elle ne se rendormira plus, et elle a envie de pleurer.

Mais dans le brouillard de la fatigue, de la dépression, elle se surprend à croire qu'elle va pouvoir dire sa vie, ses matins si pénibles, cette envie de mourir dès le réveil, parce que la vie ne lui apporte plus rien, parce qu'il n'y a jamais de rendez-vous, parce qu'il n'y a jamais de visites, parce qu'elle n'a pas « des amis », pas de famille, ni connaissances, même pas des voisins, non, elle n'a personne à qui parler, et là elle vient de réaliser qu'elle n'a personne à qui parler de ça, de tout ce qu'elle vient de penser, personne à qui raconter ses matins oui, mais aussi le reste, le désert de sa vie.

Et c'est encore pire, elle voudrait être morte, ou être si vieille qu'elle n'aurait plus qu'à attendre, parce que c'est ce que font les très vieux, ils attendent le jour où « couac », ils sont enfin délivrés du fardeau de leur vie trop vide, trop lourde à porter, et ont enfin le droit de la quitter.

Ses journées sont rythmées d'habitudes, parce qu'il est hors de question de se laisser aller : elle l'a déjà fait, c'est pire. Être mal et en plus négligée, ça ne fait qu'aggraver les choses, si tant est qu'on puisse encore aggraver quelque chose dans sa putain de vie.

Elle fait le tour de ses problèmes physiques, ceux là mêmes qui l'empêchent de vivre « comme avant », son pied mal cassé qui lui fera toujours mal, son dos démoli d'avoir trop longtemps porté son enfant malade, et puis bien sûr son état général, son AVC l'a diminuée, avant elle ne voulait pas le reconnaître, mais maintenant, elle s'en fiche que ça se sache, elle le dit, tout en sachant que personne ne sait ce que ça signifie vraiment, ce qu'elle a perdu, en vivacité d'esprit surtout, mais en général ses vraies capacités : tout est ralenti, son raisonnement, ses réactions, sa mémoire, tout.

Pas son envie de mourir, mais elle ne se suicidera pas, elle a peur de ne pas être en droit de retrouver son enfant si elle choisit de mettre fin à ses jours.

Alors comme chaque jour, elle se lèvera, elle prendra sa douche, elle s'habillera (bon, progrès : avant elle enfilaient un pyjama propre et elle attendait le soir. Maintenant elle se coiffe même en vue de sortir un peu, et d'être prête si elle a envie de partir en promenade avec le chien), et toute la journée elle se répètera « une heure à la fois, une journée à la fois », pour se donner du courage, celui d'exister quand même ; et elle se trouvera des tâches à faire pour remplir cette journée comme toutes les autres mais aussi pour avoir le droit de se faire plaisir, de lire, de se prélasser sur le canapé avec un bon bouquin avec l'esprit tranquille « parce qu'elle a bien bossé ». C'est triste à pleurer, c'est triste à se taire.

Jusqu'au jour où elle n'en peut plus, elle a besoin d'aide, et elle va la chercher sur le net, elle cherche cette asso qu'elle avait à peine eu le temps de découvrir : c'est justement pour rompre l'isolement social.

Et elle trouve. Elle envoie une fiche contact, demandant d'être aidée, accompagnée. On la contacte rapidement, et ça y est, elle aura rendez-vous chaque semaine avec « Christine », une personne qui viendra rompre la solitude, le silence, l'indifférence et la fatalité de son quotidien.

Une personne avec qui enfin, elle va partager, un peu de tout, qu'importe : elle est là.»

Qui sont les bénévoles d'Astrée ?

Généralement, ce sont des personnes orientées vers les autres. Leurs motivations sont variées mais nous pouvons retenir des entretiens de recrutement et de leur expérience, leur conviction que l'engagement humain et citoyen à travers l'écoute est primordial.

La répartition par sexe penche toujours en faveur d'une « sur-représentation » de la population féminine : Les **femmes** représentent **76 %** des bénévoles.

L'âge moyen national des bénévoles est de **48 ans**.

Les catégories socioprofessionnelles des bénévoles Astrée se répartissent comme le montre le graphique ci-dessous :



 Retraités : 30 %

 Cadres : 16 %

 Étudiants : 12 %

 Employés : 15 %

 Sans profession : 11 %

 Professions intermédiaires : 11 %

 Commerçants-Artisans : 5 %



**764 bénévoles
partout en France**

répartis dans
21 antennes locales




Marie-Christine

 Astrée Strasbourg



Alain

 Astrée Troyes



Marie-France

 Astrée Nancy



Hélène

 Astrée Toulouse




Pierre-Marie

 Astrée Bordeaux




Marie

 Astrée Rennes




Jean-Luc

 Astrée Clermont-Ferrand




Odette

 Astrée Lyon



Florian

 Astrée Aix-En-Provence




Valentine

 Astrée Marseille



Françoise

 Astrée Paris



Soraya

 Astrée Lille

Témoignage de bénévole



Christian

À bientôt 65 ans, j'ai rejoint Astrée il y a 3 ans, peu de temps avant la retraite. J'ai découvert l'association sur internet, en cherchant une structure qui accompagnait des personnes isolées dans la durée. Bénévole depuis une dizaine d'années dans d'autres associations, je souhaitais m'investir auprès de personnes socialement isolées.

Le face à face régulier avec une personne seule dans la durée est ce qui me motivait.

J'ai accompagné des personnes aux parcours très différents. Chacune de ces rencontres m'a marqué.

Je me souviens par exemple d'un jeune homme que j'ai reçu pour qui tout semblait aller. Il venait de finir ses études, ne rencontrait aucune difficulté matérielle et avait de belles perspectives d'avenir, il se sentait pourtant terriblement seul. Il avait besoin de confier ses doutes et ses interrogations, à une personne qui lui permettrait d'y voir plus clair. Cette accompagnement a été assez court (4 mois), mais sa détresse m'a frappé : tout le monde peut un jour être touché par la solitude.

Un autre accompagnement m'a aussi particulièrement marqué. C'était une femme atteinte d'une maladie chronique. Elle souffrait tellement qu'elle avait régulièrement des idées noires... Elle ne connaissait personne dans la région et n'avait aucun proche autour d'elle. Elle n'osait pas non plus en parler à ses collègues. Totalement isolée, elle s'est tournée vers Astrée car elle souhaitait être

accompagnée dans cette épreuve. Je l'ai rencontré toutes les semaines pendant un peu plus d'un an.

Au début, elle parlait presque constamment de la mort. Au fil de nos rencontres, son discours s'est allégé. Elle parlait de tout et de rien, parfois même de projets d'avenir. Je l'ai vu progressivement s'ouvrir, aller de l'avant. Elle va aujourd'hui beaucoup mieux. Elle a suivi un traitement pour stabiliser sa maladie et a commencé à nouer des liens dans la région. Nous sommes restés en contact : elle m'envoie régulièrement de ses nouvelles par mail.

Chaque accompagnement est différent. J'ai accompagné des hommes et des femmes, des jeunes et des moins jeunes, sur des périodes courtes et longues...

Chacune de ces rencontres a été une expérience humainement riche.



**JE L'AI VU
PROGRESSIVEMENT
S'OUVRIR, ALLER
DE L'AVANT. ELLE
VA AUJOURD'HUI
BEAUCOUP MIEUX.**



Témoignage recueilli par l'Association



Nathalie

Il y a plus d'un an, dans le cadre d'un changement de vie, j'ai contacté plusieurs associations sur Rouen pour faire du bénévolat. Fabienne, la référente de l'antenne Astrée Rouen est revenue rapidement vers moi. Elle a organisé un entretien en visioconférence, crise du COVID oblige, afin de mieux se connaître. Ce premier contact très bienveillant m'a donné envie de mieux connaître Astrée.

J'avais 38 ans et j'étais en arrêt maladie à cette période. Ayant quelques années de bénévolat à mon actif, je pensais qu'être à « l'écoute des autres » était une de mes qualités. J'ai donc souhaité intégrer l'Association. De plus, l'action auprès de collégiens pour les sensibiliser à l'attention aux autres et prévenir l'isolement a doublement confirmé mon intérêt pour Astrée.

Après la formation initiale obligatoire, j'ai participé à mon premier Groupe d'Echange de Pratiques (GEP) des bénévoles de l'antenne de Rouen. J'y ai découvert une équipe solidaire, bienveillante au sein de laquelle j'ai tout de suite été à l'aise. Ce rendez-vous mensuel me permet, de me sentir écoutée et soutenue pour assurer mon bénévolat d'accompagnement individuel. Ce sentiment est renforcé par les appels réguliers de Fabienne.

En février 2021, j'ai commencé mon premier accompagnement : un jeune homme de 35 ans en arrêt maladie, célibataire et sans enfant. Il s'était replié sur lui et ne sortait plus. Dans les premiers temps nous avons donc un rendez-vous hebdomadaire par téléphone.

Puis, les échanges se sont déroulés par visioconférence. Plus tard encore, il a accepté de sortir pour une rencontre autour d'un café. C'est à l'extérieur aujourd'hui que nous nous rencontrons, ce qui est pour lui un changement déjà très important.

Depuis février 2022, j'accompagne une nouvelle personne. C'est aussi une femme qui vit seule dans son appartement. Elle est âgée de 72 ans. Nous nous voyons toutes les semaines environ 2h autour d'un café.

En plus de ces accompagnements hebdomadaires, j'ai le bonheur de participer à l'action « Attentifs aux autres » auprès de collégiens de Rouen pour favoriser la solidarité entre élèves. C'est formidable de constater l'intérêt et la motivation de ces jeunes prêts à s'engager pour ceux qui sont en difficulté. Il est aussi satisfaisant de voir la direction et l'équipe éducative désireux de poursuivre cette démarche dans les années à venir.



**C'EST FORMIDABLE
DE CONSTATER
L'INTÉRÊT ET LA
MOTIVATION DE
CES JEUNES PRÊTS
À S'ENGAGER POUR
CEUX QUI SONT EN
DIFFICULTÉ.**



Ma rencontre avec l'association Astrée, en plus d'avoir trouvé une équipe sympathique et des projets intéressants, a bouleversé ma façon d'écouter les autres au quotidien. En effet, j'ai découvert les principes de l'écoute compréhensive, d'accompagnement de l'autre à trouver sa propre solution sans orienter vers la mienne. Cela a participé au développement de mon épanouissement personnel.

Le constat

Le collège constitue une période de transition décisive entre l'enfance et l'adolescence.

Lors de ce délicat passage, une majorité de jeunes sont « globalement » bien dans leurs baskets. Cela étant, un certain nombre d'élèves ne sont pas à l'abri de difficultés personnelles, familiales ou socio-économiques auxquelles peuvent se rajouter des difficultés scolaires ou des conflits relationnels entre élèves...

Ces sources de souffrance entraînent parfois le repli sur soi, l'isolement voire de la violence et favorisent des situations d'échec et d'exclusion.

Les adultes ont un rôle primordial dans la détection et le traitement de ces situations. **Cependant, dans certaines situations, les élèves peuvent être acteurs de la prévention tout en développant des compétences sociales essentielles.**

Le programme

- Susciter l'attention et la solidarité
- Soutenir des jeunes en difficulté
- Développer la compétence d'écoute

Le programme proposé par Astrée est constitué de deux temps forts : **la sensibilisation des élèves dans les collèges, et la mise en place d'un système d'accompagnement volontaire de jeunes par les autres élèves.**

Astrée propose ainsi de susciter l'engagement de jeunes en faveur de leurs pairs et de partager avec eux des outils et des savoir-faire pour pouvoir agir tout en préservant leur propre intégrité.

Des volontaires sensibles au bien-être de leurs pairs font la force du programme et en sont l'une des principales clés de succès. S'appuyer sur des jeunes pour mieux atteindre les jeunes en situation de fragilité constitue un véritable atout : en effet, certains élèves se montrent en général plus enclins à se confier à des pairs bienveillants plutôt qu'aux professeurs ou autres intervenants. Ainsi ces jeunes au service des autres occupent une fonction autant d'accompagnement que de relais, en douceur, vers les adultes.

Contribuer au mieux-vivre ensemble à l'école aujourd'hui...

En favorisant la solidarité entre élèves, Astrée prévient les situations d'isolement, de repli ou d'exclusion, contribuant ainsi à l'amélioration du climat scolaire.

.. pour construire une société plus solidaire demain.

A travers ce programme, Astrée inscrit son action pour la reconstruction du lien social dans une démarche de long terme pour la société.

Comment se déroule ce programme « Attentifs aux autres » ?

Une fois que la Direction d'un collège a donné son accord pour une intervention, l'équipe d'Astrée va intervenir auprès de l'équipe des professeurs et auprès du Comité d'Éducation Citoyenneté. Ce préalable est essentiel afin que tous les encadrants soient partie prenante. Les établissements doivent s'engager sur plusieurs années.
Une fois l'accord passé, les étapes de mise en place sont :

1 Sensibilisation
des élèves de 4ème

2 Formation
de jeunes volontaires au soutien de leurs pairs

3 Mise en place
d'un accompagnement d'élèves par leurs camarades au sein de l'établissement

4 Supervision
des élèves accompagnateurs par l'équipe éducative et l'Association

En 2021
3 600 élèves sensibilisés
de **24** établissements
dans **7** académies

CES ÉTAPES PEUVENT ÊTRE MODULÉES SELON LA RÉALITÉ ET LES BESOINS DE CHAQUE ÉTABLISSEMENT.

Les jeunes en souffrance sont identifiés par les professeurs, les infirmières, ou par leurs camarades. Il leur est donc proposé d'être soutenus par un autre jeune. Ce soutien concerne le plus souvent les relations avec les autres jeunes, les professeurs ou encore l'organisation du travail.



Quels sont les effets de ce programme ?



Groupe *The Confident*, regroupant une vingtaine d'élèves volontaires au collège Via Domitia à Poussain (Hérault) - Image tirée de l'article en ligne paru sur le site d'actualités régionales thau-infos.fr



**SUR LES ÉLÈVES
VOLONTAIRES**

**DÉVELOPPEMENT DE LA CONFIANCE EN SOI
ET DANS LEUR RAPPORT AUX AUTRES**



**SUR LES ÉLÈVES
ACCOMPAGNÉS**

**DIMINUTION DU STRESS
RUPTURE DU SENTIMENT DE SOLITUDE ET
PRÉVENTION DES SITUATIONS DE HARCÈLEMENT**



**SUR LES
ÉTABLISSEMENTS**

**UN MEILLEUR CLIMAT
DANS LA CLASSE ET L'ÉTABLISSEMENT**



Attentifs aux autres



Attentifs aux autres

Intervention dans un collège parisien par deux bénévoles parisiennes Dominique et Huguette. Elles sont accompagnées de Jade, bénévole à Strasbourg, qui va contribuer à lancer ce programme dans sa ville.



Affiche réalisée par les «Vesta», le groupe d'élèves volontaires au collège Pierre Mendès France à Jacou (Hérault).



Vidéo de présentation du programme «Attentifs aux autres», réalisée en 2021. Elle est disponible sur la chaîne YouTube d'Astrée : <https://youtu.be/ynZPaVA67bA>.

Témoignages de collégiens



« On voit bien au collège que pour certains c'est une période difficile. Certains ont des problèmes à la maison, des difficultés en cours avec des mauvaises notes, ou des problèmes avec les autres élèves.

Il y a parfois des conflits, des moqueries, du rejet, ou même du harcèlement ! Il suffit qu'on soit un peu différent des autres et on est rejeté. On se juge beaucoup.

À cause de tout ça, certains sont souvent tout seuls, et c'est encore plus dur quand on a personne à qui parler.

Avec Astrée, on nous a dit comment reconnaître et aller vers ceux qui vont plus mal. On s'est tous dit qu'on allait faire plus attention et qu'on serait plus gentils avec ceux qui sont tout seuls.

Si on parlait plus tous ensemble de nos problèmes et on si on s'y mettait tous, et que tout le monde jouait le jeu, je pense que ce serait moins dur au collège. »

Qu'est ce que l'Institut ?

Créé en 1999, l'Institut du savoir-faire d'Astrée en entreprise forme, conseille et accompagne les individus et les organisations dans le domaine des rapports humains, pour en faire une vraie valeur ajoutée. Les bénéfices dégagés par l'Institut servent exclusivement à développer les activités de l'association Astrée.

En 2021

1 134 personnes formées

dans le cadre des actions de formation spécifiques de l'Institut Astrée.

Quels sont les axes d'action ?



Mieux travailler ensemble

Faciliter la relation interne pour améliorer la performance

Développer les compétences d'accompagnement

Outiller les collaborateurs dans leur rôle d'accompagnement



Favoriser la qualité de vie au travail

Concilier bien-être et performance

Réussir la relation client

Garantir qualité et satisfaction pour fidéliser





QUELQUES INFOS DES ANTENNES ASTRÉE





📍 Astrée Angers



📍 Astrée Rouen



📍 Astrée Toulouse



📍 Astrée Strasbourg

Dans chacune des villes où Astrée est présente, les bénévoles participent aux forums des associations.

Ces forums sont généralement organisés après la rentrée scolaire par les municipalités pour faire connaître les actions des associations.



CHRONIQUE PSYCHOLOGIE

La solitude, la gratitude, la bienveillance... Marie Luzurier, professeur de philosophie et responsable de l'association Astrée, nous invite à être attentif à notre entourage à travers des chroniques "psychologie" sur RCF Alpha.

35 épisodes

TOUS LES ÉPISODES


- ▶ 4min La Bienveillance 2i
- ▶ 3min La Bienveillance V
- ▶ 4min Gratitude 6/ Gratitude en peu de lendemains
- ▶ 4min Gratitude 5/ Gratitude et deuil
- ▶ 3min Gratitude 4/ Gratitude et joie
- ▶ 3min Gratitude 3/ Gratitude et humilité
- ▶ 3min Gratitude 2/ Gratitude et interdépendance des hommes

📍 Astrée Rennes


Tout au long de l'année, Marie, bénévole Astrée Rennes et professeure de philosophie, est intervenue sur la radio RCF. Sa chronique porte sur des thèmes en lien avec Astrée comme la solitude, la gratitude et la bienveillance, en invitant les auditeurs à être attentifs à leur entourage.

A ce jour, une quarantaine de podcasts sont disponibles sur le site internet de la radio : <https://rcf.fr/psychologie/chronique-psychologie?page=1>




 Astrée Strasbourg



 Astrée Tours


Les bénévoles, dans beaucoup de villes, étaient présents sur divers marchés de Noël. Ils ont pu témoigner de leur engagement, des actions d'Astrée, mais aussi alerter des dangers de la solitude, notamment au moment des fêtes de fin d'année.



 Astrée Le Mans

Astrée Le Mans et la radio RCF ont signé un partenariat en 2021. Celui-ci offre un temps d'antenne mensuel à un bénévole afin de s'exprimer sur un sujet en lien avec Astrée et l'isolement et la solitude.




 Astrée Bordeaux

Au mois d'août 2021, une campagne d'affichage d'Astrée s'est déroulée dans les transports en commun bordelais, gérés par le réseau Transports Bordeaux Métropole (TBM).

Lancée avec le soutien de la municipalité de Bordeaux, elle a permis d'accompagner le retour à la vie « normale » et présenter Astrée aux plus sensibles à la question de l'isolement.






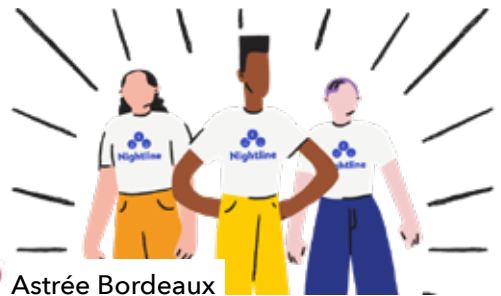
 Astrée Troyes

Astrée Troyes a obtenu un bureau à la Maison des Associations de Troyes. Par ailleurs, en lien avec les actions menées lors de la JDS2021, l'antenne a bénéficié d'un coup de projecteur dans le magazine local Press'Troyes.



 Astrée Montpellier

Yves, référent et bénévole expérimenté de l'antenne de Montpellier a donné sa toute première formation au dernier trimestre 2021. Il devient ainsi formateur de l'association après avoir suivi le cursus de formation de formateur donné par Astrée.




 Astrée Bordeaux

Nightline et Astrée ont conduit des actions en collaboration pour le soutien des plus jeunes. Nightline est un service d'écoute permanent consacré à la population étudiante qui épaulé les jeunes en cas de détresse psychologique.

Cette collaboration a été portée par Julie, bénévole de l'antenne bordelaise.




 Astrée Rouen

Lancement du programme « Attentifs aux autres » à destination des collégiens par l'antenne de Rouen. Le collège Hector Malot au Mesnil-Esnard (Seine-Maritime) est le premier collège dans lequel Astrée mène cette action pour cette région.





 **Astrée Aix-En-Provence**


Les bénévoles d'Astrée Aix-En-Provence ont réalisé une vidéo où ils témoignent de leur engagement. La vidéo est sur la chaîne YouTube d'Astrée : <https://www.youtube.com/watch?v=QCxj5GSbjOs&t=12s>.




 **Astrée Tours**

L'association Enfance & Pluriel prête aux bénévoles d'Astrée un petit salon, tous les mercredis, pour accueillir les personnes accompagnées. Par ailleurs, le CCAS de Tours met à disposition d'Astrée une salle au sein de la résidence Schweitzer pour toutes les réunions.




 **Astrée Dijon**




 **Astrée Clermont-Ferrand**



 **Astrée Nancy**



 **Astrée Lyon**

Des temps conviviaux sont organisés par toutes les antennes à différentes périodes de l'année pour favoriser le lien entre les bénévoles.

Récit de la création d'une antenne Astrée

ASTRÉE AU MANS (SARTHE) POURQUOI PAS ?

Par Joël, référent Sarthe

Le 23 janvier 2020, à la lecture du journal Ouest France, je découvre la journée des solitudes, organisée par Astrée, association qui m'est alors inconnue.

7 millions de Français sont ou se sentent seuls et en souffrent.

Libéré de quelques autres engagements depuis peu de temps, je me sens interpellé.



Des informations complémentaires encourageantes sur le site Internet, quelques entretiens téléphoniques avec des antennes existantes, une association qui existe depuis plus de 30 ans, une organisation en place, des supports de communication de très bon niveau, des formations assurées, un siège à Paris très léger en nombre (4 personnes) mais très réactif et compétent et une vingtaine d'antennes en France composées uniquement de bénévoles.

Tout cela permettant une autonomie des antennes dans un cadre bien défini.

Les « basiques » qui me conviennent sont réunis pour aller plus loin.

Quelques échanges avec des amis me permettent de valider un petit groupe de départ enrichi par les amis d'amis.

Une première rencontre d'une vingtaine de personnes a lieu en septembre 2020 (malgré la covid) en présence de la chargée d'animation et développement territorial et du délégué général d'Astrée. Une dizaine de présents est partante. Le coup est lancé !

Il nous faut maintenant communiquer pour nous faire connaître. Tout cela nécessite beaucoup de rencontres : auprès d'organisations ciblées, auprès des réseaux concernés, des groupements, auprès de la presse (papier, radio, télé etc.) et ce n'est pas toujours facile.

Il faut aussi participer à des manifestations diverses.

Je tiens à souligner l'appui soutenu de France bénévolat et de « Le Mans Solidaire » qui regroupe de très nombreuses associations autour d'une charte de la solidarité.

A ce jour 25 bénévoles actifs et dévoués agissent en faveur d'une trentaine de personnes accompagnées. Je voudrais souligner le bonheur, certes, d'apporter ces soutiens aux personnes en solitude, mais aussi le bonheur de voir ces bénévoles aussi attentifs auprès de leurs protégés.

Plusieurs bénévoles sont très impliqués dans la vie de l'antenne : Marie Madeleine, Christine, Carole, Sonia, Dany, Marie Thérèse, Pierre, Jessica et Laurent. Ils assument différents rôles : développement, conduite de projets, accueil des demandeurs d'aide, accueil et suivi des bénévoles, animation de groupes d'échange de pratiques, pérennisation de l'antenne.

Que tous ici soient vivement remerciés pour leur service auprès des personnes en souffrance de solitude ! Merci et Bravo Astrée !

SENSIBILISATION ET PLAIDOYER



4ème édition de la Journée Des Solitudes : un dispositif adapté au contexte sanitaire

Le 23 janvier 2021 se tenait la quatrième édition de la Journée des Solitudes. Ce rendez-vous annuel de mobilisation et de sensibilisation, initié par Astrée en 2018, est placé chaque année sous le patronage du Ministère des Solidarités et de la Santé.



Compte tenu du contexte sanitaire du début d'année 2021, la mobilisation n'a pas pu voir d'événements se tenir en présentiel comme à l'accoutumée mais de nombreuses actions ont eu lieu de manière numérique, notamment sur les réseaux sociaux et le site internet.

Enquête exclusive IFOP pour Astrée : **baromètre « Les Français et la solitude » (décembre 2020)**

Cette journée marque la publication de la 2ème édition du Baromètre «les français et la solitude» mettant en évidence une augmentation du sentiment de solitude chez les français.

Réalisation de deux nouvelles vidéos et d'un spot TV



Deux nouvelles vidéos ont vu le jour en 2021. Publiées sur les réseaux sociaux et notre chaîne YouTube, elles ont atteint plus de 100 000 vues en une semaine. Le spot TV a quant à lui été diffusé plus de 50 fois sur les chaînes du groupe TF1 et France TV.

Création d'un badge «rompre les solitudes»

Un badge était à disposition sur notre site pour l'arborer en version numérique sur les réseaux sociaux. Une version physique était également disponible auprès des bénévoles Astrée dans sa ville.



Un concours artistique ouvert à tous est venu compléter ce dispositif digital afin de porter un regard artistique sur les solitudes

Un retentissement médiatique au service de la cause

Pour sa quatrième édition, la Journée des Solitudes a eu de nouveau un fort retentissement, à travers une couverture médiatique importante :



20 passages en radio



6 passages TV



96 articles web et papier



50 passages en TV du spot publicitaire sur les chaînes du groupe TF1 et France TV.



La Journée des Solitudes, initiée par Astrée, est désormais une date bien ancrée dans le calendrier comme le temps fort de mobilisation et de sensibilisation autour de la solitude !

Astrée se félicite du succès grandissant de cette Journée des Solitudes et continue de travailler tout au long de l'année pour mobiliser autour de cette cause et apporter son soutien aux personnes seules.

Nous remercions nos partenaires* de nous aider à continuer de faire parler davantage de ce fléau trop souvent tabou.

*Pour l'édition 2021 : AG2R LA MONDIALE et le Crédit Mutuel.

Au delà sur 23 janvier, des actions de sensibilisation qui se poursuivent tout au long de l'année

Module de sensibilisation

Un module de sensibilisation sur le sujet de la solitude a été créé afin de :

- Elever le niveau de connaissance et de conscience sur la cause «Solitude»
- Témoigner de l'expérience d'Astrée
- Susciter l'envie d'agir selon les souhaits et possibilités de chacun



Ce module de deux heures a vocation à être diffusé auprès d'associations, d'institutions et de tout public intéressés par le sujet.

Une première édition réussie pour le concours artistique citoyen



Nouveauté de cette année, le concours artistique citoyen a également permis de poursuivre la mobilisation contre les solitudes. Deux pistes (les solitudes et le lien humain) et un brief créatif étaient à la disposition des participants afin de mettre la lumière de façon artistique sur les solitudes, ce fléau trop souvent invisible.

Cette première édition a réussi à mobiliser les artistes et les passionnés d'art ! Plus de 150 photos, peintures, dessins et poèmes ont été traités afin de retenir une sélection finale de 10 œuvres. Le jury, présidé par Helena Noguerra et composé de Emilie Caen et Doriand, a décerné le Prix du Jury à « La Vague » de Sandra Montalbano.

La mobilisation s'est aussi poursuivie auprès du grand public. Un vote pour définir l'œuvre préférée du public a réuni plus de 1 400 votants et c'est finalement « Désiderium » de Metalamanu qui a obtenu les faveurs des votants.

Une exposition itinérante a ensuite réuni les œuvres. Passée par Aix-en-Provence, Dijon, Clermont-Ferrand, Strasbourg, Toulouse et Troyes, elle a permis de sensibiliser les amateurs d'art aux dangers des solitudes.

NOS SOUTIENS





Budget

En 2021

Budget total

384 453 €

Dépenses : 380 087 €

Résultat : +4 366 €

Origine des ressources

79,4 % Mécénat privé d'entreprises / Fondations

8,1 % Financement public

2 % Cotisations des membres

2,6 % Dividendes Institut Astrée

6,3 % Dons de particuliers

1,6 % Autres



Partenaires

ayant apporté leur soutien (financier ou logistique) à Astrée en 2021 :



Mécènes nationaux

AG2R LA MONDIALE

Crédit Mutuel

Euler Hermes

Fidel Fillaud

Fondation Chantelix

Fondation de France

Fondation EDF

Fonds de dotation Après-Demain

IMATECH

Malakoff Humanis

OCIRP

Remy Cointreau

Sefri-Cime



Mécènes régionaux

Arbois

Banque Populaire Grand Ouest

Biomerieux

Cassous

Domofrance

E. Leclerc Langon

Garonne BTP



Partenaires publics

Ville de Paris

Ville de Lille

Ville de Nantes

Ville de Montpellier

Ville de Bordeaux

Ville de Strasbourg

Ministère de la Jeunesse et des Sports (FDVA)

L'ORGANISATION D'ASTRÉE





La gouvernance

Le Conseil d'Administration



Président : M. Philippe CARLI
Secrétaire : M. Mario NORMAND
Trésorier : M. André PASQUAL
Administrateurs : Mme Valérie CASSOUS
Mme Anne Marion de CAYEUX
Mme Marie-Isabelle COLIN
M. Serge KEBABTCHIEFF
M. Alexis de LOYNES
M. Philippe RONDOT
M. Christophe SALMON
Mme Anne SCHMITT
Mme Michèle VINCENT



L'équipe nationale




Djelloul BELBACHIR
Délégué général

Fabien GABELLE
Chargé de communication et vie associative

Perrine LOTHON
Chargée d'animation et développement territorial

Zelda MARTIN - TRAORE
Chargée d'animation et développement territorial

 3 rue Duchefdelaville
75013 Paris

 01 42 27 46 34

 contact@astree.asso.fr



Les antennes locales



Réunion du groupe de
fonctionnement de l'antenne
de Paris.

En local, le pilotage de antennes est assuré par les bénévoles.

Les caractéristiques de cette organisation sont :

- **Une gestion collective** des délégations par un groupe de bénévoles
- **Des outils partagés** permettant aux groupes de bénévoles locaux de « gérer » au mieux les antennes : extranet collaboratif, forum, agenda, partage de fichiers...
- **Le Siège devient un Centre de Ressources National** en charge du développement, du pilotage de l'action, de la recherche de bénévoles, de personnes à aider, ainsi que de la coordination des projets.

Astrée AIX-EN-PROVENCE
Centre Socio-Culturel JP
Coste, 217 avenue Jean
Paul Coste
1310 AIX-EN-PROVENCE
tél : 07 69 70 19 27
aix@astree.asso.fr

Astrée ANGERS
tél : 07 83 17 60 64
angers@astree.asso.fr

Astrée BORDEAUX
17 rue des Menuts
33000 BORDEAUX
tél : 05 56 31 12 34
bordeaux@astree.asso.fr

Astrée CLERMONT-
FERRAND
tél: 07 69 21 36 22
clermont-ferrand@astree.
asso.fr

Astrée DIJON
Maison des Associations
2 Rue des Corroyeurs
tél: 07 67 83 42 88
dijon@astree.asso.fr

Astrée LE MANS
Pôle associatif Coluche
31-33 Allée Claude Debussy
72100 Le Mans
tél: 07 68 11 09 95
lemans@astree.asso.fr

Astrée LILLE
53-55 rue Jean Jaurès
59000 LILLE
tél : 03 59 54 11 35
lille@astree.asso.fr

Astrée LYON
19 rue Barrême
69006 LYON
tél : 04 78 94 80 72
lyon@astree.asso.fr

Astrée MARSEILLE
tél : 07 49 77 58 38
marseille@astree.asso.fr

Astrée METZ
tél: 07 49 46 37 66
metz@astree.asso.fr

Astrée MONTPELLIER
20 rue du Carré du Roi
34000 MONTPELLIER
tél : 04 67 03 28 53
montpellier@astree.asso.fr

Astrée NANCY
Salle St-Nicolas
58-60 rue Saint Nicolas
tél: 07 66 66 05 86
nancy@astree.asso.fr

Astrée NANTES
6 rue de l'Arche Sèche
44000 NANTES
tél : 02 28 08 05 82
nantes@astree.asso.fr

Astrée PARIS
3 rue Duchefdelaville
75013 PARIS
tél : 01 45 83 95 00
paris@astree.asso.fr

Astrée RENNES
Au centre de prévention
Bien vieillir
5, rue Louis Kérautret Botmel
35000 RENNES
tél : 06 21 49 60 64
rennes@astree.asso.fr

Astrée ROUEN
Maison Saint-Sever
10-12 rue Saint Julien
76100 Rouen
tél: 07 69 56 50 74
rouen@astree.asso.fr

Astrée SAINT-ETIENNE
Maison du Combattant
et des Associations
rue André Malraux
42000 SAINT-ETIENNE
tél : 07 68 47 00 32
saint-etienne@astree.asso.fr

Astrée STRASBOURG
25 boulevard du Président Wilson
67000 STRASBOURG
tél: 03 69 24 67 67
strasbourg@astree.asso.fr

Astrée TOULOUSE
service de la vie associative
maison des associations
B.A.L. 185, 3 place Guy Hersant
31400 TOULOUSE
tél : 06 95 78 43 00
toulouse@astree.asso.fr

Astrée TOURS
Maison des Associations
94 rue du Sanitas
37000 Tours
tél: 07 81 57 64 58
tours@astree.asso.fr

Astrée TROYES
Maison des Associations
63 Avenue Pasteur
10000 TROYES
tél: 03 10 04 80 05
troyes@astree.asso.fr

ASTRÉE REMERCIE L'ENSEMBLE DE SES SOUTIENS :
BÉNÉVOLES, PARTENAIRES PRIVÉS ET PUBLICS.



Réalisation : Astrée

Crédits photos : Astrée ; Adobe Stock ; Unsplash ; Pexels, Flaticon.com



Association reconnue d'utilité publique
3 rue Duchefdelaville - 75013 Paris
contact@astree.asso.fr
01 42 27 64 34
www.astree.asso.fr

