

**LA SOLITUDE NE SE VOIT PAS,
ELLE SE VIT.**

Depuis 38 ans, rompre les solitudes

Association reconnue d'utilité publique

Notre mission et nos valeurs

Astrée, association reconnue d'utilité publique, a pour vocation de contribuer à la restauration du lien social, de rompre l'isolement et de **favoriser le mieux-être de personnes en situation de fragilité sociale et/ou personnelle.**

Elle aide ces personnes à **retrouver un équilibre et à prévenir l'aggravation de leur situation.**

Elle agit au moyen d'une **expertise en matière d'écoute et d'accompagnement** qu'elle met en œuvre grâce à des bénévoles qu'elle forme et qu'elle encadre.

Empathie

La capacité à reconnaître et comprendre les émotions de l'autre, sans le vivre soi-même.

Positivité

Croire en la valeur et les ressources de chacun, c'est créer les conditions de la confiance, de l'écoute et de l'épanouissement.

Autonomie

Faciliter la mobilisation des ressources d'autrui pour favoriser le libre choix et la capacité d'action.

Ouverture

Acceptation de l'autre tel qu'il est, sans distinction de sexe, d'âge, d'origine, de catégorie sociale ou encore de croyance.

Exigence

Interventions structurés, rigoureux, éprouvés et actualisés.

Notre action

L'action d'Astrée repose sur trois fondamentaux :



Accompagner

Les personnes en situation de grande solitude

grâce à l'écoute active et l'accompagnement relationnel, visant à maintenir et renforcer le lien social face aux difficultés personnelles et professionnelles.



Prévenir

Dès le collège les situations d'isolement, de repli et d'exclusion et **susciter la solidarité** entre élèves avec notre action « Attentif aux autres ».



Former

Les associations pour tisser un réseau d'entraide sur tout le territoire.

Les entreprises avec l'**Institut Astrée**.

Présence territoriale en 2024

Accompagnement relationnel

20

antennes
régionales

520

bénévoles

542

personnes
accompagnées en 2024

54 500

heures d'accompagnement
en 2024



« Attentif aux autres » au collège

9

académies

32

collèges

163

classes

4890

collégiens sensibilisés

Accompagnement individualisé - Une mesure de l'impact social

L'accompagnement proposé par l'association Astrée permet aux personnes qui souffrent de solitude de retrouver chaque semaine, pour une durée d'une heure trente, une personne bénévole qui vient l'écouter sans la juger, sans lui donner de conseil.

Cet accompagnement est gratuit, confidentiel et sans limite de durée.

Il est suivi par un référent et via les groupes d'échange de pratiques (GEP)



Être accompagné par Astrée correspond à une diminution *:

- de 10 % du risque de tomber en dépression ;
- de 1 % de se suicider (le risque annuel de suicider quand on est dépressif est estimé à 3 % ; avec l'accompagnement le risque serait réduit à 2 %) ;
- de 5 % de perdre son emploi

**Mesure d'impact, 2016*

1 € investi dans l'accompagnement Astrée génère un impact social estimé à 5,20 €, permettant ainsi d'éviter 4,20 € de coûts pour la collectivité.

« Attentif aux autres » au collège

Susciter l'attention et l'écoute

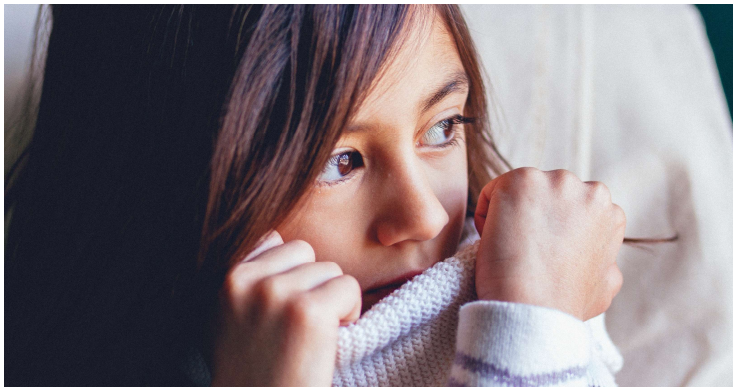
Prévenir les situations d'isolement, de repli et d'exclusion

Tous les élèves de 4ème bénéficient **d'une sensibilisation à l'écoute active, empathie et bienveillance** en passant de la théorie à la pratique.

Les élèves qui le souhaitent manifestent leur volonté de devenir des jeunes volontaires « **bienveilleurs** » au soutien de leurs pairs.

Ces élèves volontaires sont formés pour développer leurs compétences relationnelles, leur capacité à repérer les signes d'isolement et à savoir passer le relais aux adultes.

À la rentrée suivante, sous la supervision des équipes éducatives et d'un référent Astrée, les volontaires mènent des actions de bienveillance et favorisent la solidarité grâce à l'écoute active.



Les effets principaux * :

- Sur les élèves volontaires

Confiance en soi et dans leurs relations aux autres développée

- 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

Un changement de regard des enseignants et parents

« On voit des élèves qui ont envie, des adultes référents qui sont motivés, c'est génial ce truc, cela devrait être mis en place partout »

« À un moment donné les professeurs principaux en ont parlé aux parents et cela les rassure »

** Chiffres issus de l'étude d'impact social par le cabinet Kimso - 2016*

Journée des Solitudes

Lancé en 2018, cet événement est un rendez-vous majeur de mobilisation et de sensibilisation autour du fléau des solitudes et autour du vivre ensemble.

La journée des Solitudes a lieu tous les ans le **23 janvier**

Depuis son lancement, cette journée est placée sous le patronage du **Ministère des Solidarités et de la Santé**.



Plaidoyer : alerter les politiques et institutions

Sensibilisation et mobilisation autour de la cause des solitudes

Alerter sur le délitement du lien social, la vulnérabilité des plus isolés



Moments marquants

2019 : Lancement du Baromètre "Les Français et la solitude".

2020 : Les jeunes et la programme solitude, présentation de l'action « Attentif aux autres » au collège.

2021 : Événement digitalisé, un nouveau Baromètre réalisé avec l'IFOP, et le Concours Citoyen Artistique d'Astrée.

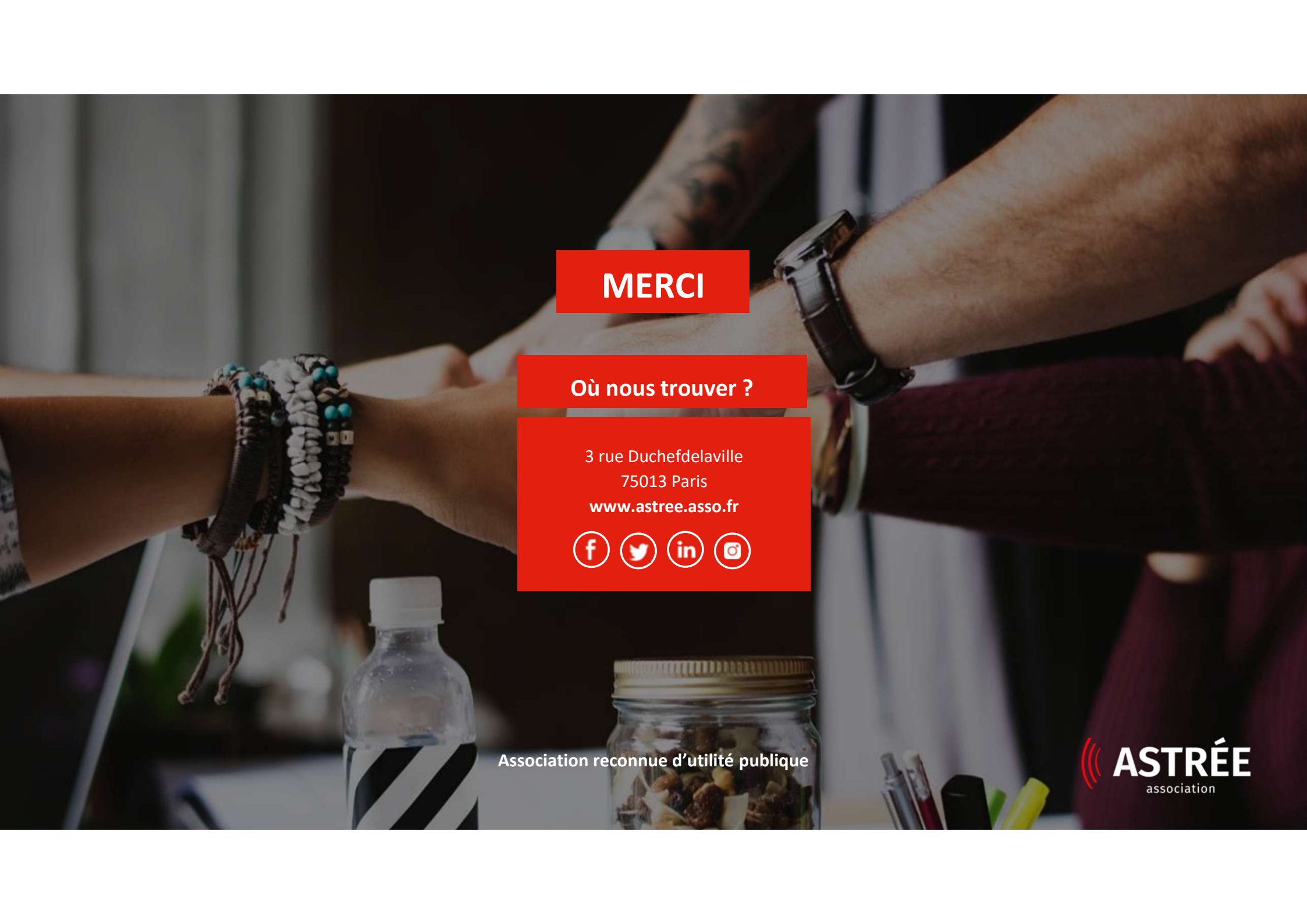
2022 : lancement du Manifeste Astrée sur les solitudes.

2023 : Exposition artistique itinérante autour de la solitude.

2024 : 7ème édition co-portée avec la fondation de France.

2025 : lancement de la Grande Cause Nationale « Pour une meilleure santé mentale, entretenir et réparer le lien social » à l'initiative de S.O.S. Amitié.



A background image showing several hands stacked together in a gesture of solidarity. The hands are of different skin tones and are wearing various accessories like bracelets and a watch. The image is slightly blurred and has a dark overlay.

MERCI

Où nous trouver ?

3 rue Duchefdelaville
75013 Paris
www.astree.asso.fr



Association reconnue d'utilité publique

 **ASTRÉE**
association