



## Rapport d'activité Année 2019

60 Quai de Bacalan  
33 300 Bordeaux  
06 02 19 32 93  
[contact@mediagorabordeaux.fr](mailto:contact@mediagorabordeaux.fr)  
[www.mediagorabordeaux.fr](http://www.mediagorabordeaux.fr)

---

# Sommaire

Introduction\_\_\_\_\_ p3

L'association\_\_\_\_\_ p4

- L'objet associatif
- Les publics
- Les valeurs
- L'institution

La vie associative\_\_\_\_\_ p5

- Les événements
- La sensibilisation

Les perspectives\_\_\_\_\_ p7

## Introduction

Pour l'association, l'année 2018 a été celle de l'analyse, des questionnements et de la recherche de solutions. Fruit de ce travail de réflexion, 2019 sera l'année de la mise en oeuvre avec l'intégration de Médiagora Bordeaux au dispositif des Groupes d'entraide mutuelle que pilote l'Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine. Objectif : proposer notre solution associative élaborée durant 8 années à davantage de personnes et sur un plus vaste territoire. Car les troubles anxieux concernent une large population qui gagnerait en confort de vie si elle était moins isolée et mieux renseignée des outils qui permettent de mieux vivre avec un trouble psychique.

L'année 2019 est pour l'association un temps de fondation vers un ambitieux développement.

# L'association

## L'objet associatif

Créée en novembre 2011, Médiagora Bordeaux est une association de loi 1901 qui a pour objet d'accompagner les personnes concernées par les troubles anxieux. L'association s'intéresse aux freins et difficultés que ces personnes rencontrent dans tous leurs environnements de vie : scolaire, professionnel, familial et social. Cette volonté rejoint l'orientation de la loi du 11 février 2002 relative à la participation et à la citoyenneté des personnes handicapées.

En octobre 2019, l'association a intégré le dispositif des [Groupes d'Entraide Mutuelle](#) piloté par l'Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine. Doté d'une subvention, le GEM Médiagora Bordeaux va mettre à la disposition de son public les bienfaits de la pair aidance ; c'est-à-dire le soutien mutuel et le partage du vécu dans un climat de bienveillance. L'intégration à une communauté, la participation à des activités et l'implication dans la gestion quotidienne du GEM renforcent le pouvoir d'agir, sécurisant ainsi les parcours de vie.

Le GEM propose un espace de rétablissement sans soins, complémentaire à l'action des professionnels de santé avec qui nous entretenons des partenariats.

Pour intégrer le Cahier des charges des GEM, le public de l'association va s'étendre aux personnes concernées par les troubles thymiques : trouble bipolaire et dépression sévère.

Médiagora bordeaux est membre de [Médiagora France](#), réseau national qui compte 7 associations et 5 correspondants répartis sur le territoire.

## Notre public

Le GEM Médiagora Bordeaux accompagne les personnes concernées par les troubles anxieux (phobies, trouble anxieux généralisé, attaques de panique, T.O.C., etc) et les troubles thymiques (trouble bipolaire, dépression sévère). Ces personnes rencontrent différents niveaux de difficultés dans leurs relations sociales, ce qui perturbe leur vie professionnelle et personnelle. Il en résulte un déficit de confiance, un parcours professionnel accidenté et une précarité financière. En conséquence, ce public est souvent isolé. Il sollicite fortement le système de santé et est grand consommateur de médicaments.

Les seuls troubles anxieux représentent 18% de la population à chaque instant (source : IRRCADE) et le trouble bipolaire de 1 à 2,5 % de la population (source : Haute autorité de santé).

En 2019, Médiagora Bordeaux a compté une vingtaine d'adhérents rejoint lors des événements ouverts par des participants occasionnels. Constituée d'autant d'hommes que de femmes, cette communauté est âgée de 20 à 60 ans. Les personnes qui fréquentent l'association sont principalement implantées sur la Métropole bordelaise (dont 60 % d'entre eux sur la Ville de Bordeaux) et active à 60%.

## Les valeurs

Dans l'espace qu'elle anime, Médiagora Bordeaux fait vivre les valeurs de la pair aidance. Les échanges se font dans le respect et l'anonymat. Les accompagnants (compagnons, conjoints, amis, parents...) y sont les bienvenus. Un soin tout particulier est apporté à l'accueil physique et électronique des nouveaux participants.

## L'institution

L'Assemblée générale du 18 janvier 2019 a renouvelé le bureau constitué de 3 personnes :

- Jacques Bardet, président
- Christophe Louwerse, secrétaire général
- Martine Degeuse, trésorière

Rapport moral et rapport financier ont été adoptés à l'unanimité.

Le projet d'intégration au dispositif des groupes d'entraide mutuel est adopté à l'unanimité.

# La vie associative

## Les réunions mensuelles

Janvier : Assemblée générale ordinaire suivie d'un groupe de parole  
Février : mise en place de parrainage entre adhérents  
Mars : art thérapie / travail sur le masque avec intervenant  
Avril : rencontre avec l'association d'écoute Astree  
Mai : rencontre avec l'association médico-sociale Espoir 33 (futur parrain du GEM)  
Juin : qu'est-ce que l'éreutophobie ?  
Septembre : groupe de parole  
Décembre : repas de fin d'année et soirée concert le guitariste de Blues Big Matth.

Pour préparer son intégration au dispositif des GEM, l'association a organisé 3 ateliers en janvier, octobre et novembre. Deux groupes de travail sur les thèmes « permanence » et « animation » ont été constitués.

L'équipe de l'atelier « permanence » a identifiés les contraintes qu'il fallait intégrer dans nos recherches : transport en commun (anxiété liée à la promiscuité, sécurité), stationnement, proximité d'un espace vert, temps de trajet toutes modalités confondues, prix du marché locatif - sachant que ce dernier point serait déterminant.

S'agissant des caractéristiques du public du GEM :

- l'étude des contacts entrants depuis 2014 a montré que 60% d'entre eux vit hors Bordeaux (facteur décisionnel pour emplacement de la permanence).
- un sondage auprès des participants des ateliers révèle que 60 % d'entre eux sont actifs (facteur décisionnel pour la détermination des horaires de la permanence).

Le groupe « animation » a pour sa part identifié les thèmes des ateliers que le GEM proposera qui s'articuleront autour de 3 axes :

- relaxation : yoga, sophrologie, méditation pleine conscience
- bien-être : cuisine, couture, peinture, photographie
- affirmation de soi : théâtre, chorale, atelier clown.

Les modes de recherche du local sont : le réseau de l'association, les agences immobilières, les petites annonces et les bailleurs sociaux.

### La sensibilisation

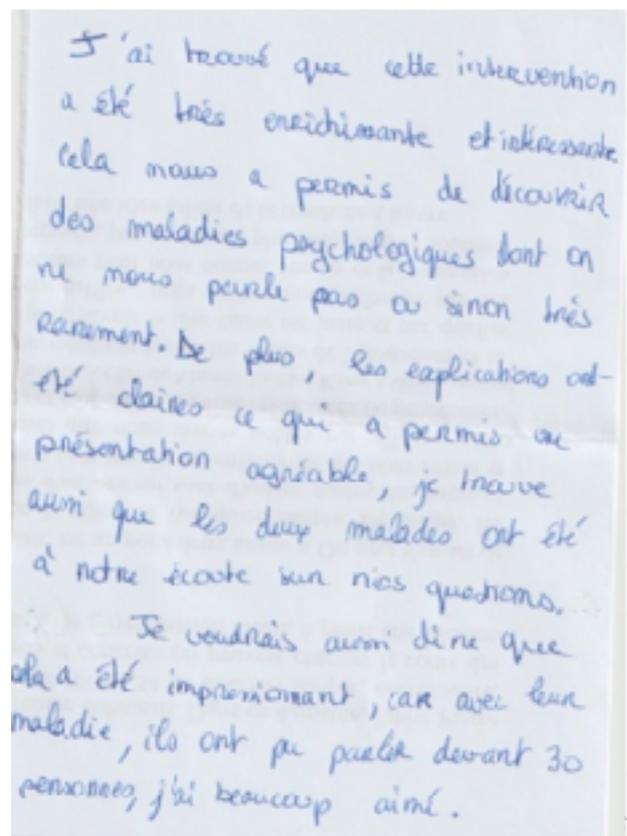
Par l'intermédiaire de la Présidente de l'association La porte ouverte (association d'écoute [www.la-porte-ouverte.fr/bordeaux](http://www.la-porte-ouverte.fr/bordeaux)), nous avons eu l'opportunité d'entrer en relation avec M. Pierre-Yves Louboutin, Chef de projets Santé mentale à l'ARS Nouvelle-Aquitaine. Ensemble nous avons envisagé la mise en place d'un partenariat destiné à mener des actions de sensibilisation dans les milieux scolaires, institutionnels et en entreprise pour sensibiliser à l'opportunité d'inclure les personnes concernées par les troubles anxieux / phobie sociale.

Une intervention a été réalisée dans une classe de 1ère du Lycée Victor Louis de Talence le jeudi 6 février par 2 adhérents de Médiagora Bordeaux. L'expérience fut très satisfaisante ; ci-dessous un commentaire recueillis anonymement.

D'autres contacts ont été établis :

- Espace santé étudiants de l'Université de Bordeaux
- AG2R La Mondiale
- Cabinet du Maire de la Ville de Pessac
- DGS Ville du Bouscat

La situation sanitaire que nous traversons a suspendu ce projet très prometteur.



J'ai trouvé que cette intervention a été très enrichissante et intéressante. Cela nous a permis de découvrir des maladies psychologiques dont on ne nous parle pas ou sinon très rarement. De plus, les explications ont été claires ce qui a permis une présentation agréable, je trouve aussi que les deux malades ont été d'une écoute sur nos questions. Je voudrais aussi dire que cela a été impressionnant, car avec leur maladie, ils ont pu parler devant 30 personnes, j'ai beaucoup aimé.

## Les perspectives

La signature de la convention avec l'ARS Nouvelle-Aquitaine ouvre des perspectives de développement à la fois qualitative et quantitative. La subvention GEM va nous permettre d'ouvrir une permanence et, à terme, créer 1,5 Equivalent temps plein. *Ces moyens vont nous permettre de faire plus, mieux et sur un plus vaste territoire.*

Prochaines étapes : trouver un local adapté aux spécificités de notre public et de notre activité, et mettre en place avec l'appui de notre parrain (association Espoir 33) et notre prestataire RH/comptabilité (l'association partenaire historique ARI) le premier poste salarié.

Médiagora Bordeaux finit cette année 2019 avec une promesse qu'elle se mobilise pour la faire vivre pleinement.