

Programme d'activités 2025 / 2026

*Ce programme prévisionnel pourra évoluer en fonction des besoins et des ressources de l'association.
L'intégration des bénévoles et la création de partenariats auront également un impact sur les activités.*

Activités réservées aux souffrants de Troubles Anxieux

Regroupements récurrents en présentiel

- Groupes de Parole Libres (GPL) : 2 à 3 par mois en semaine et 1 par mois le week-end.
- Ateliers Psy animés par un.e psychologue : une fois par mois
Confiance / Estime / Affirmation de soi, Gestion des émotions, Valeurs fondamentales, etc.
- Sorties Conviviales : une fois par trimestre
Exemples : « Marché de Noël », Sortie gourmande » (salon de thé, bar à jeux, etc.),
« Promenade zen », « Bowling », « Bord de Mer », « Montagne », « Découverte des villages ».

Pour rappel, nous n'avons pas accès aux salles municipales durant les jours fériés et les vacances scolaires.

Regroupements récurrents en visioconférence

- Groupes de Parole Libres en visio (GPL) : 4 par mois
Limités à 10 personnes et à une participation par mois, en raison du nombre important d'inscrits.
- Séances de Sophrologie en visio : 1 par mois
- Séances de Méditation en visio : 1 par mois

Regroupements ponctuels en présentiel (en fonction des partenariats et des bénévoles disponibles)

- Groupes de Parole Libres « en plein air » : organisés dans un jardin public
- Ateliers Bien-Être : Yoga, Expression Corporelle, etc.
- Ateliers Psychoéducation : vidéos à regarder ensemble autour des troubles anxieux
Théâtre d'improvisation (activité à confirmer)

Regroupements ponctuels en présentiel ou visioconférence (en fonction des bénévoles disponibles)

- Groupes de Parole Thématiques (GPT)

Regroupements ponctuels mixtes (en présentiel et visioconférence)

- Groupes de Parole Libres (GPL)

Des informations complémentaires sur le déroulement des activités sont disponibles sur le site internet de l'association : <https://www.revivre-france.org/page/584477-nos-activites>.

Activités de l'association : communication et information

Bénévoles et partenaires

- Rechercher et intégrer de nouveaux bénévoles au sein de l'association
- Entretenir des partenariats avec des professionnels, structures et associations de santé mentale.
- Collaborer avec d'autres associations francophones centrées sur l'anxiété (Médiagoras, S'en Sortir, ESMF, Phobies-Zéro, Relief).
- Créer des partenariats en lien avec l'insertion socioprofessionnelle.

Évènements et interventions

- Participer aux évènements inter-associatifs : Forum des SISM, Fête des Associations, Congrès, etc.
- Organiser une Journée Portes Ouvertes dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale.
- Intervenir auprès des facultés pour rechercher des bénévoles.
- Intervenir au sein de diverses structures pour présenter l'association.

Conférences sur des thèmes liés aux troubles anxieux

- Organiser/proposer des conférences en lien avec nos partenaires.
- Rechercher des intervenants pour organiser nos propres conférences.

Matériel et impressions

- Imprimer des dépliants et affiches pour les divers évènements.

Permanences téléphoniques d'information

- 2 lignes Free Mobile disponibles. Leurs horaires sont indiqués dans la rubrique « contact » du site internet.

Internet et réseaux sociaux

- Développer la communication via notre site et sur les réseaux sociaux : Instagram, Facebook, LinkedIn.
- Automatiser des tâches de gestion récurrentes : système d'inscription, feuille de présence, mailing, etc.
- Développer la plateforme de communication entre adhérents (Forum).

Aperçu du Projet Associatif 2026

Axes principaux	
ACTIVITÉS groupes de parole libres et thématiques ateliers : bien-être, psy sorties conviviales	COMMUNICATION évènements, facultés, conférences mailing, réseaux sociaux, etc. plateforme de communication entre adhérents
ORGANISATION recherche de bénévoles et d'animateurs subventions, salariés et prestataires fonctionnement collégial	PARTENARIATS associations d'anxieux francophones activités communes régulières
ENCADREMENT PROFESSIONNEL réseau de professionnels référents (psychologues / psychiatres)	DÉVELOPPEMENT DE L'ASSOCIATION réseau national Revivre-France

Fait à Toulouse, le 15 octobre 2025.