Zeitschrift: Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Herausgeber: Spitex Verband Schweiz

Band: - (2014)

Heft: 3

Rubrik: Dossier "Solitude" : seul avec soi-même

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

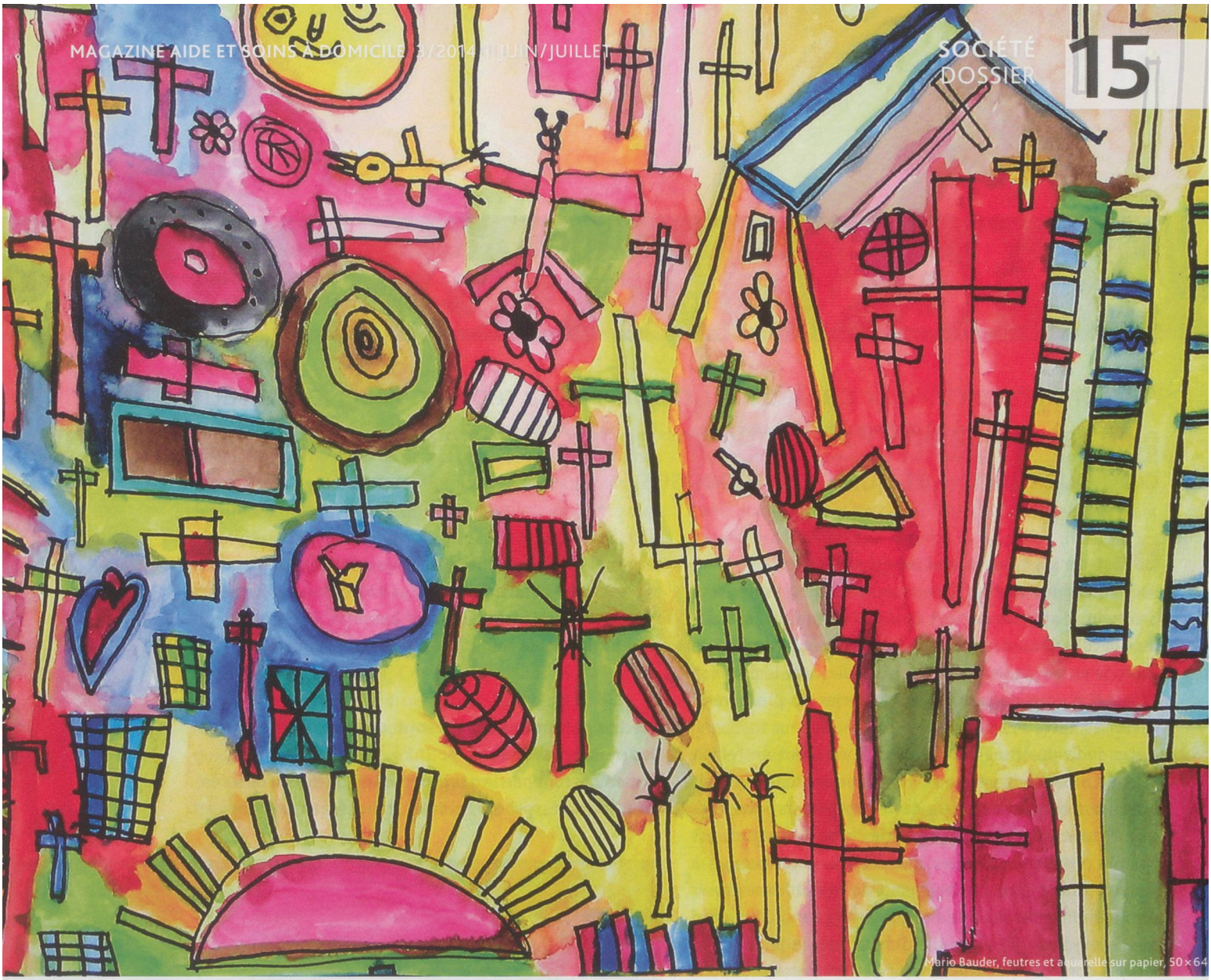
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Mario Bauder, feutres et aquarelle sur papier, 50 × 64

Seul avec soi-même

red. Subie ou apprivoisée, cachée ou revendiquée, option de vie ou abandon social, la solitude est un sujet bien connu pour les professionnels de l'aide et des soins à domicile, qui sont aux premières loges pour en repérer les risques chez les autres. Et pour savoir que les soignants, eux aussi, se sentent souvent bien seuls face à leur tâche. Le magazine ASD a pu illustrer ce dossier «Solitude» avec une série d'illustrations créées par les pensionnaires du foyer de la Fondation Brüttelenbad, dans le Seeland bernois. Seules dans leur monde? Ces personnes mentalement et physiquement handicapées ne le sont pas toujours. Car elles ont trouvé ici un logement et une occupation, notamment dans l'atelier d'impression et de peinture où se créent de véritables œuvres d'art. Avec leurs couleurs vives et exubérantes, leur fantaisie et leur joie de vivre, elles transmettent, en regard des textes publiés, quelque chose d'important: la confiance. Tous ces travaux (dessins, calendriers, cartes postales, etc.) peuvent être commandés auprès de la Fondation.

www.bruettelenbad.ch

MAGAZINE AIDE ET SOINS À DOMICILE 3/2014 | JUIN/JUILLET

«Me voici donc seul sur la terre…»

Aucun signe extérieur par lequel on pourrait la repérer. Mais la solitude peut rendre malade. Pour tenter une approche de ce phénomène silencieux, cinq questions – et quelques réponses.

1 Est-on solitaire quand on est seul?

«Me voici donc seul sur la terre, n'ayant plus de frère, de prochain, d'ami, de société que moi-même…», écrivait Jean-Jacques Rousseau. Le philosophe savait profiter de sa solitude en parcourant la nature. Elle lui donna la distance nécessaire pour concevoir ses «Rêveries du promeneur solitaire» entre 1776 et 1778.

Les individualistes qui vivent délibérément en retrait existent aussi à notre époque. Et chaque existence connaît une phase en solo. La chose devient problématique lorsqu'on aspire en permanence à autre chose. La solitude est alors la conscience cruelle d'une distance intérieure vis à vis des autres, et la quête lancinante du lien. On désire avoir des relations nourrissantes et qui ont du sens. C'est ainsi que le psychologue Reinhold Schwab décrit la solitude. Il n'y a donc pas nécessairement besoin d'être seul pour se sentir seul. Cela peut très bien arriver en société. Le pendant de la solitude n'est pas la multitude, mais la conscience d'une connexion intérieure, d'un état d'affinité avec d'autres personnes.

2 La solitude a-t-elle augmenté?

L'Office fédéral de la statistique le sait: 30 pour cent de la population suisse se sentent seuls. L'époque moderne a amené des constellations nouvelles qui peuvent engendrer la solitude: moins de grandes familles, plus d'écarts entre les générations, séparation des lieux de vie et de travail, mobilité géographique et sociale… Dans les grandes villes, près de la moitié des ménages sont constitués d'une seule personne. Cela ne signifie pas pour autant qu'il y a davantage de personnes souffrant de solitude. Vivre seul peut être l'expression d'une autonomie, recherchée précisément par les femmes et les jeunes. «Les mouvements sociaux et culturels incessants font que la solitude augmente d'un côté et diminue de l'autre», écrit Caroline Bohn, spécialiste en sciences sociales. Elle trouve bien plus important de thématiser la manière dont on considère la solitude aujourd'hui, avec une tendance à la dissimuler comme une chose honteuse. «Avec la diversité des styles de vie de notre époque, on est focalisé non pas sur une augmentation de la solitude, mais sur le risque d'échec d'un projet de vie», estiment Patricia Schulz et Katharina Belser, auteures spécialisées dans l'égalité entre les femmes et les hommes. Et c'est cela qui peut provoquer la solitude si on manque de soutien.

3 Les personnes seules sont-elles surtout des personnes âgées?

Les seniors font partie des groupes à risques – qu'ils soient veufs, divorcés, proches aidants, touchés par un handicap auditif ou visuel, dépendants de l'aide à domicile ou non. Parmi les septuagénaires de notre pays, 36 pour cent des femmes et 21 pour cent des hommes se sentent seuls. Les femmes d'un âge avancé qui vivent seules, en particulier, n'ont pas assez de relations de proximité, remarque l'Observatoire suisse de la santé (Obsan). D'autres groupes sont également menacés d'isolement social: les personnes manquant de formation, celles qui proches du seuil de pauvreté, les migrants et les migrantes, les parents seuls, les malades psychiques. Ces derniers subissent à moyen terme une coupure assez nette dans leur réseau social en raison de leurs troubles psychiques. Caroline Bohn trouve qu'il faudrait dépister la solitude là où on ne l'imagine pas de prime abord: «Derrière un immense sourire et une joie apparente peut se dissimuler une grande souffrance.»

Adrian Holliger, «Requin Blanc», crayon aquarelle sur papier, 48×36 cm

4 La solitude nuit-elle à la santé?

Oui, indéniablement. La solitude réduit la durée de vie, comme l'ont démontré en 2010 deux chercheurs américains, Juliane Holt-Lunstad et Timothy Smith, en analysant les données de 300 000 femmes et hommes. Résultat: les personnes ayant un appui social vivent plus longtemps. Celles dont l'environnement social est faible meurent plus jeunes. Selon cette étude, la solitude serait aussi néfaste que de fumer 15 cigarettes par jour et la vie en ermite devient plus dangereuse si on ne fait pas d'exercice et qu'on prend de l'embonpoint. D'autres travaux de recherche se penchent sur des liens entre la solitude et la tension artérielle, la dépression, le stress ou la dégradation des processus cognitifs. Le modèle inverse est également observé: les personnes bien intégrées préservent mieux leur santé physique et psychique, récupèrent plus vite après une maladie et supportent mieux les charges de l'existence. Les contacts humains influencent les réactions face au stress, les taux hormonaux, les défenses immunitaires et les inflammations. L'important n'est pas d'avoir un grand nombre d'amis, mais des relations de qualité.

5 La solitude est-elle un problème individuel?

Les chemins qui mènent à la solitude et qui en font sortir sont l'affaire de chacun. Mais il serait trop facile de «voir les sources du problème uniquement dans la personnalité de l'individu», souligne Caroline Bohn. La société est co-responsable. D'ailleurs, même l'Obsan suggère de ne pas oublier la «dimension sociale» de la santé. En se créant un réseau favorisant les échanges, par exemple dans une maison de quartier ou dans le voisinage, on se fait du bien. La Fondation «Promotion Santé Suisse» va mener ces prochaines années un projet pilote dans ce sens, afin d'agir contre la solitude des aînés dans les communes de plusieurs cantons. Le but est d'encourager et valoriser la place des personnes âgées dans leur environnement. Pour atteindre les moins mobiles d'entre elles, l'organisation locale d'aide et de soins à domicile à un rôle déterminant à jouer, rappelle Hilde Schäffler, responsable du projet Via: «Il y a tout un travail de sensibilisation à faire sur le thème de la solitude.»

Susanne Wenger

www.promotionsante.ch/via

«Tu te déplaces avec ta bulle»

Diego a 56 ans. Conscient de son caractère très sentimental, il a choisi à un moment donné de ne plus créer des liens forts, comme pour échapper au risque de perdre l'autre – et de souffrir. Il parle du besoin «d'être avec soi» qui s'est ainsi développé chez lui.

Depuis dix-neuf ans, il vit seul. Les derniers souvenirs qu'il a d'une vie commune avec quelqu'un sont lointains. A l'époque, il était trentenaire, plongé successivement dans deux grandes histoires amoureuses. Il a vécu avec elles (qui sont restées les deux femmes de sa vie) cette cohabitation qui lui paraît aujourd'hui étrange. Diego a formé ce qu'on appelle «un beau couple», voyagé à deux, façonné des projets; et à deux reprises, l'histoire s'est soldée par une rupture très douloureuse. Difficulté à rester? Difficulté à s'engager? Ce n'est toujours pas très clair pour lui aujourd'hui. Ce qui est certain, en revanche, c'est qu'il ne veut pas replonger dans la solitude cruelle qui a suivi ces deux ruptures. «Parce qu'elle était subie. C'est là que je me suis senti le plus seul de ma vie. Je subissais l'intensité des sentiments, je souffrais beaucoup. Et en plus, je n'avais que des boulots temporaires.»

«Quand je disparaîtrai, le monde disparaîtra avec moi.»

S'arranger avec la peur de l'échec

Au bout de quelques années, Diego commence à sortir du tunnel. Il est toujours dans le regret, mais trouve un accord avec lui-même. «Le constat était que j'avais quarante ans et que c'était le début d'une période où j'allais rester seul. Car pour rien au monde je voulais risquer de revivre encore une fois une telle déchirure. Ce n'était pas obsédant, mais c'était clair.»

Diego apprend donc une autre solitude: celle qu'on choisit. Il s'installe dans cette nouvelle vie comme on se met en ménage. Autour de lui, les amis ont peu à peu fondé des familles. Lui au contraire peut improviser, ne pas rentrer chez lui en sortant du travail, ne rien demander à personne, lire la nuit ou dormir le jour, sans contraintes. Diego se découvre donc libre, riche d'une indépendance qu'il n'avait pas identifiée comme telle. Pendant cette période, il fait à nouveau des rencontres amoureuses, même si elles ne durent pas: désormais, elles ne peuvent être que passagères. Sa vie sociale fonctionne plutôt bien.

Diego a des amis, toujours les mêmes depuis vingt ans, et des collègues dans le cadre de son nouveau travail dans un service culturel de la Ville de Genève.

«Les amis sont toujours restés. Bien sûr, ça m'a parfois pesé de voir des amis en couple. L'image qu'on projette de la personne toujours seule, c'est plus pénible que le fait même d'être seul. La conformité, c'est quand même le couple. Alors quand j'étais mal à l'aise parce que mes amis mettaient le doigt là-dessus, j'esquivais les invitations. Cela pouvait durer plusieurs semaines. Mais maintenant, j'assume mieux. Je suis moins fragile.»

«Ma solitude a mûri, pour devenir quelque chose de précieux.»

Que faisait-il, alors, pendant ces périodes de repli? Avec quoi «compenser» quand on décide de réduire les échanges sociaux?

Diego est une personne qui a étonnamment peu de besoins. Il se déplace à vélo et habite un deux pièces plutôt sombre dans un vieil immeuble sans ascenseur. Passionné de poésie et de littérature, il est entouré de livres et d'objets

Christian Augsburger, «Indianer», crayon sur papier, 33 × 48 cm

ramenés de voyage. Il n'a jamais eu de télévision de sa vie. Un ordinateur récupéré chez son frère, oui, mais sans connexion internet.

«A part le téléphone, je n'ai pas besoin de tous ces moyens qui permettent d'être en lien avec les autres: le portable, internet, les réseaux sociaux. J'y résiste sans trop de difficulté.»

Presque chaque soir, le repas de Diego est identique: une petite entrée simple, suivie d'une soupe qu'il prépare lui-même. C'est un vrai repas, pris dans le calme. Et à midi? «J'ai mes petites adresses où on peut aller seul et ne pas se retrouver seul. L'un d'eux est un restaurant associatif: on s'assied à de grandes tables et les gens se parlent. L'autre est une cafeteria Migros.» Pour des raisons économiques, Diego préfère ne pas aller déjeuner avec ses collègues trop souvent, car l'addition dans les bistrots du quartier revient plus cher.

Se protéger tout seul

Au fil des années, Diego compte: «Cinq ans seul, dix ans seul… je me disais: c'est fou! Je ne suis pourtant pas programmé pour être seul! Aujourd'hui, je ne compte plus les années; cela ne veut plus rien dire.» D'ailleurs, son parcours n'est pas linéaire: Diego a des hauts et des bas, un tempérament qui tend de plus en plus vers le calme… et moins vers le regret. «La solitude est une bulle. Par exemple, je vais au cinéma seul depuis toujours. J'aime ça. La réception est totale! C'est une bulle de plaisir, je n'ai pas besoin du prétexte d'y aller avec quelqu'un. Tu te déplaces avec ta bulle.»

N'essayant pas d'augmenter son temps de travail (un 70 %), Diego recherche la tranquillité. Selon lui, l'extérieur produit déjà beaucoup d'interférences: les autres, le paysage, le bruit. Dans la solitude, il trouve une forme de disponibilité pour lui-même. «Tenir compte de l'autre, c'est astreignant! Si je passe toute une journée avec quelqu'un, j'ai besoin de souffler.»

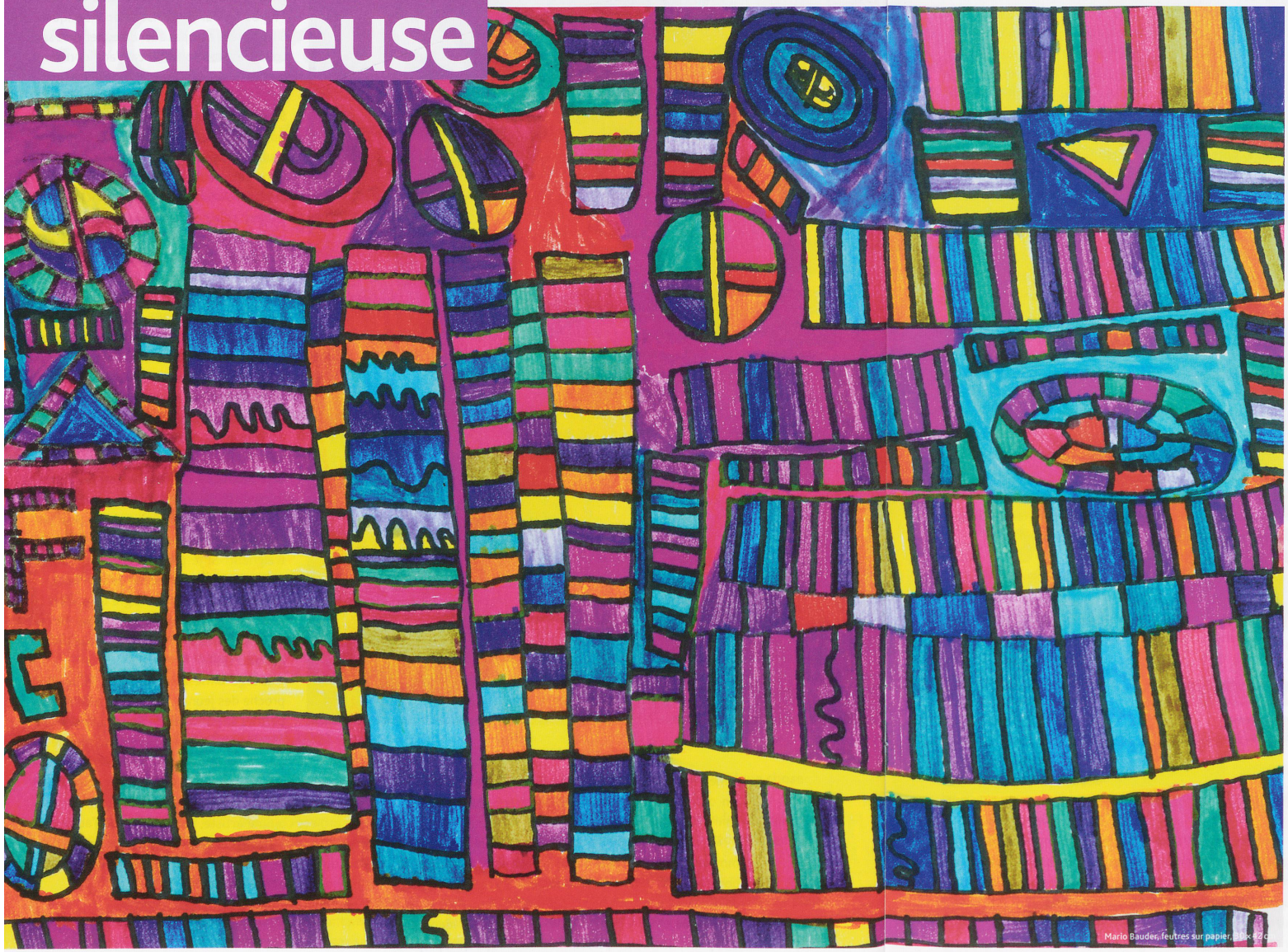
Ce qui lui manque malgré tout, c'est la tendresse, l'échange au jour le jour. Se reposer sur quelqu'un. «Mais il faut se protéger tout seul.»

Diego aime tous les âges. Il se sent proche des jeunes. L'échange avec eux lui permet de partager, de transmettre. «Cela comble un manque: peut-être celui de ne pas avoir été parent! Je suis «plein» de quelque chose que je peux partager, mais j'ai compris qu'il n'y a pas besoin de se perpétuer pour cela. Je me suis toujours projeté comme artiste, alors le jour où j'aurai plus de temps, ce sera pour ça: accompagner des jeunes dans la découverte de belles choses. Et quand je disparaîtrai, le monde disparaîtra avec moi.»

Nicole Dana-Classen

MAGAZINE AIDE ET SOINS À DOMICILE 3/2014 | JUIN/JUILLET

Une compagne silencieuse


Mario Bauder, feutres sur papier, 21 x 42 cm

Le quotidien des clients du service obwaldien de soins à domicile est souvent peuplé d'une compagne invisible: la solitude. Collaborateurs et collaboratrices connaissent bien le problème. Avec leurs clients, ils cherchent des solutions.

Nous vieillissons, nous vivons plus longtemps et nous devenons parfois plus fragiles. Les occasions de maintenir notre réseau social deviennent plus rares. L'équation «fragilité = solitude» vise-t-elle juste? Pas vraiment, disent les infirmières diplômées Evelyne Abegg et Anita Niederberger. Ces deux responsables de groupe travaillent chez Spitex Obwald, service de maintien à domicile qui accompagne environ 650 clients par an. La solitude peut s'inviter chez tout un chacun, indépendamment de l'âge, de la taille du ménage ou de l'intégration au monde du travail. «Nous connaissons tous des personnes qui se sentent très seules, des jeunes, des gens habitant au centre d'un village ou vivant avec un mari ou une épouse. L'image du paysan de montagne solitaire dans sa cabane, loin de la civilisation, n'est qu'un cliché», explique Evelyne Abegg. Elle dit aussi que l'abandon de la structure familiale traditionnelle et un environnement urbain de plus en plus anonyme peuvent engendrer la solitude.

Des signes qui ne trompent pas

Le temps que les collaboratrices peuvent consacrer à leurs protégés est adapté aux besoins et toujours limité. Il s'agit donc d'être très attentif pour constater si une personne souffre de solitude. «Il faut être à l'écoute de l'autre, éviter de simplement cocher les cases de notre liste. C'est le seul moyen pour détecter les états d'âme d'un interlocuteur et ressentir sa détresse», commente Anita Niederberger.

> «Il faut éviter de simplement cocher les cases de notre liste.»
> Anita Niederberger, Spitex Obwald

Jürg Heri, feutres sur papier, 27 x 43 cm

Être attentif, c'est bien; mais pour identifier la solitude, il faut aussi savoir communiquer. «Si on salue toujours le client avec la formule standard ‹bonjour, comment ça va?›, il ne faut pas s'étonner si on reçoit une réponse tout aussi standard», explique Anita Niederberger. Elle tient donc à soigner les échanges et à éviter les automatismes. Pour dire ‹au revoir›, elle dira volontiers ‹prenez bien soin de vous›. Plus d'un client lui a ainsi ouvert son cœur et fait savoir – directement ou par allusion à peine voilée – combien la solitude lui pesait. C'est l'occasion qu'il faut saisir. Et si le temps manque pour en parler ouvertement, Anita Niederberger rassure le client en lui disant qu'elle ne l'oubliera pas et reprendra la discussion dès que possible, ou qu'elle va mettre au courant l'infirmière responsable.

Recroquevillé sur soi-même

Il faut aussi ouvrir les yeux, savoir observer. La solitude va souvent de pair avec une tendance à négliger l'aspect physique ou la propreté de l'appartement. Ceci est aussi valable pour les personnes qui répondent laconiquement aux questions posées, se retirant de plus en plus dans un monde intérieur. Un processus de guérison stagnant peut également indiquer que la personne souffre de solitude. Comme des plaies ouvertes qui ne se referment plus. On observe également que la santé des personnes souffrant de solitude se détériore parfois juste avant et pendant les jours de fête: c'est dans ces périodes qu'elles réalisent vraiment à quel point elles sont seules.

«Parfois, un sentiment d'impuissance nous envahit.»

Evelyne Abegg, Spitex Obwald

Un large éventail de solutions

La solitude d'un client devenue évidente, on discute de son cas. L'infirmier ou l'infirmière référent(e) partage les informations recueillies avec les collègues des services de jour et de nuit, de l'intendance, des soins palliatifs ou de l'équipe psychiatrique pour déterminer les mesures à prendre. «Le plus important est d'aborder la situation avec le client et de chercher – ensemble – une solution», dit Anita Niederberger. Quand la solitude s'installe surtout le soir, retarder la visite de deux heures et passer vers 20 heures peut déjà soulager la personne. C'est une mesure simple à réaliser, mais rarement totalement efficace.

Il faut alors, en tenant compte de la situation individuelle, opter pour un RAI-HC, une discussion avec les proches et le médecin de famille ou éventuellement l'assistance d'un aumônier. Une autre possibilité est l'établissement d'un géno-/écogramme avec l'ensemble du réseau social du client, y compris les animaux domestiques. «Dès que le client a tous ces contacts devant les yeux, il se rend parfois compte que c'est peut-être aussi à lui de renouer avec telle ou telle personne», remarque Evelyne Abegg.

Dans un même temps, les collaboratrices et collaborateurs des soins à domicile vantent les offres d'institutions et d'associations, par exemple les repas de midi. Il arrive qu'ils présentent un client solitaire à un autre, mais cela implique qu'on tire quelques ficelles, protection des données oblige! Comment faire? Evelyne Abegg par exemple s'est occupée de deux clientes se sentant seules, des amies d'enfance qui s'étaitent perdues de vue. Elle a recommandé à l'une comme à l'autre de se rendre au culte le dimanche. Les deux dames ont suivi le conseil, se sont rencontrées et ont renoué leur amitié en se rendant dans un café.

C'est au client de vouloir

Les collaborateurs de l'aide et des soins à domicile peuvent souvent atténuer le sentiment de solitude. Mais il arrive que les efforts restent vains. «Bon nombre de clients ne cherchent pas à sortir de leur solitude. Ils sont solitaires et malheureux à la fois. C'est une situation délicate pour nous», ajoute Evelyne Abegg. Sa collègue acquiesce: «Parfois, nous sommes envahis d'un sentiment d'impuissance. Mais nous devons alors admettre que le client a refusé les options qui auraient pu changer les choses. Si nous considérons ce qui est entrepris pour lui faciliter la vie, la solitude d'un client pèse moins sur nos épaules.»

Karin Meier

Bernhard Preibisch, «Waud spaziere u ig», gouache sur papier, 50 × 70 cm

Sortir de l'isolement

La solitude est douloureuse, surtout lorsqu'elle est provoquée par l'isolement. En changeant sa propre perception des choses et avec un soutien pratique, on peut trouver des voies pour s'en sortir.

Imaginons. Un homme âgé est assis sur une terrasse et mange un croissant, les yeux rivés sur son café. Chaque matin, entre 9 et 11 heures, il répète ce rituel. Des jeunes gens passent, sacs au dos, heureux de partir pour une randonnée en montagne. L'homme leur jette un regard, puis continue à fixer sa tasse de café. Solitude? Isolement? Peut-être vient-il de perdre sa femme, comme c'est arrivé à l'un ou l'autre de ses amis. Ses enfants habitent à l'étranger. L'arthrose dont il souffre l'empêche de se rendre chez des connaissances. Margit Oswald, professeure de

Bernhard Preibisch, «Bernhard mit Schurz», gouache sur papier, 44 × 63 cm

psychologie sociale à l'Université de Berne, estime que la solitude est plus dangereuse pour l'estime de soi lorsqu'elle a pris la forme d'un isolement total.

Modifier la perception

Du point de vue psychologique, et en se plaçant dans l'optique de la personne concernée, Margit Oswald pense à quatre manières de traiter le sentiment de solitude. Le «Disengagement» est efficace de façon temporaire. L'homme en question, dans ce cas, nie le besoin de relations. En revanche, lorsqu'il recherche activement des contacts sociaux qui ne présentent aucun danger ou des occupations qu'il peut accomplir seul, on parle de «Disidentification». Cet homme pourrait ainsi se procurer un chien comme lien social n'impliquant aucune menace, ou encore s'intéresser aux espèces d'oiseaux vivant dans sa région. Une troisième possibilité serait de modifier son comportement en évitant les stéréotypes négatifs sur l'âge. Il pourrait changer sa manière de s'habiller et entreprendre des randonnées en montagne. Finalement, il pourrait accepter la menace pesant sur son identité sociale et prendre pour exemple Yuiciro Miura qui a gravi le Mount Everest à l'âge de 80 ans. En choisissant ces stratégies, on peut donc maintenir le sens de sa propre valeur. Grâce à une modification dans la façon de penser, sentiments et comportements peuvent changer à leur tour.

«Le sentiment d'appartenance à un groupe est fondamental.»

Margit Oswald, professeure de psychologie sociale

Voir le bon côté chez l'autre

Dans son programme «Ease», l'Américain John Cacioppo, un chercheur passionné par ce sujet, s'engage encore plus dans le domaine pratique. En premier lieu, il faut élargir le rayon d'action. Dès que le sentiment d'isolement apparaît, la personne concernée doit activement rechercher les rencontres. Un simple échange de mots avec un passant peut suffire. Si la personne remarque de l'intérêt dans les propos échangés, elle doit passer à l'action. Des promenades régulières en commun, par exemple, permettront d'approfondir les relations. Dans ce contexte, s'il ne faut pas avoir trop d'attentes, celles-ci doivent être résolument positives. Cela nécessite un peu de pratique. Celui qui est aimable envers son prochain et porte de l'intérêt à autrui éveille chez l'autre des réactions semblables.

Des moyens concrets

Face à l'amplitude du phénomène, les offres pour lutter contre la solitude augmentent elles aussi. Ainsi, le concept de «tchatche» téléphonique créé par le Bernois Marco Kläy, le Plouder Draht (ploudere.ch) offre des possibilités d'échanges: deux fois par mois, un membre de l'équipe Plouder est à disposition pour bavarder avec vous pendant 30 minutes sur la vie quotidienne ou les événements du monde. Ce service, qui fonctionne sur demande, ne remplace pas les relations profondes, mais est un premier pas pour sortir de l'isolement social. Pro Senectute Suisse présente différentes offres, tels que «Quartiers Solidaires» dans le canton de Vaud, qui favorise la création de liens entre les habitants, avec des projets, des fêtes, etc. «La population a ainsi accès à des personnes seules, qui souvent, ne savent pas ce qui est proposé», explique Franziska Ricklin de Pro Senectute Suisse. Les personnes intéressées peut également suivre des cours dans différents domaines d'intérêts et obtenir des informations sur les réunions.

Autre piste contre la solitude; les logements intergénérationnels, dont la fonderie de Winterthur est un exemple bien connu. Depuis 2013, la mixité des âges favorisent ici le contact et la solidarité entre les résidents. Enfin, l'idée du logement échangé contre de l'aide rencontre de plus en plus de succès. Les étudiants obtiennent une chambre qu'ils paient sous forme de services (conviva-plus.ch). Les mesures ne porteront leurs fruits que si la personne confrontée à des sentiments de solitude s'attaque activement au problème. Il faut savoir qu'il n'y a pas de solution miracle, comme le souligne le Dr Jörg Haslbeck, spécialiste en santé publique: «A partir d'une palette de moyens mis à disposition, il faut choisir ceux qui répondront le mieux aux besoins individuels.» En d'autres termes, à chacun d'être pro-actif et de choisir la manière de combattre son isolement. Tout comme cet homme âgé, qui a réellement existé. Peut-être n'était-il pas totalement isolé et qu'il savourait simplement, chaque jour sur la terrasse, son café et son croissant.

«Il n'y a pas de solution miracle.»

Jörg Haslbeck, spécialiste en santé publique

Sarah King

- www.ploudere.ch
- www.pro-senectute.ch
- www.giesserei-gesewo.ch
- www.conviva-plus.ch