

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 30 (2000)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Il est possible de prévenir l'isolement!  
**Autor:** Probst, Jean-Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826528>

### **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:** 03.04.2026

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

# Il est possible de prévenir l'isolement!

Gilbert Bécaud l'affirme, dans une chanson: «La solitude, ça n'existe pas!» Mais entre la poésie et la réalité, il y a parfois un gouffre et les personnes qui vivent seules le savent bien. Pourtant, il suffit parfois d'un petit effort...

**D**ans une société où la communication devient malade, les gens ne se sont jamais sentis aussi solitaires. Certes, les téléphones portables permettent les contacts en tous lieux et en tout temps; de nombreux seniors s'envoient des messages électroniques en tapant sur un clavier d'ordinateur; on se parle à travers la radio ou la télévision. Mais c'est à peine si on se salue dans la cage d'escalier ou dans l'ascenseur.

Nous construisons des ponts entre les individus et en même temps nous élevons des murs de béton. Pas facile de s'y retrouver dans cette jungle électronique où tout semble facile et où tout nous embrouille.

Pourtant, tout existe pour permettre aux personnes vivant seules de se rencontrer, de communiquer, d'échanger quelques mots, des idées, un peu de chaleur humaine. «Bien sûr, on ne peut pas éviter la solitude, mais il est possible de prévenir l'isolement», dit

Joëlle Gervais, assistante sociale à Pro Senectute Vaud.

Certaines personnes, pour des raisons de sécurité ou de santé, ne sortent plus de leur logement. Il faut savoir qu'il existe un service de maintien à domicile, composé de spécialistes ou de bénévoles qui se chargent d'améliorer le confort des solitaires. «Des aides de ménage effectuent la toilette, des personnes livrent les repas à domicile, des ergothérapeutes et des physiothérapeutes soulagent les douleurs, des bénévoles accompagnent les personnes qui ont des difficultés à se mouvoir ou effectuent des visites hebdomadaires; bref, tout un système est mis en place pour venir en aide aux seniors qui souffrent de solitude ou d'isolement.» Dans le seul canton de

## DIX CONSEILS POUR ÉVITER LA SOLITUDE

- 1** N'hésitez pas à prendre contact avec l'extérieur en appelant Info Seniors, tél. **021/641 70 70** de 8 h 30 à 12 h., la Vie montante, tél. **021/636 13 08**, ou la Main tendue, tél. **143**, 24 heures sur 24.
- 2** En appelant l'administration communale, vous serez mis en relation avec des aides ménagères, des aides médicales et des gens qui servent les repas à domicile ou qui vous tiennent compagnie.
- 3** Il existe un peu partout des services de lecture à domicile mis en place par le Mouvement des Aînés. Vous aurez toutes les informations nécessaires en appelant le tél. **021/321 77 66**.
- 4** Des centres de rencontres ont été mis en place à Lausanne, Nyon, Aigle et Yverdon. Renseignements à Pro Senectute Vaud, tél. **021/646 17 21**. On y pratique des jeux et des bricolages.
- 5** Les Clubs d'aînés existent dans toutes les régions de Suisse romande. Nous en publions régulièrement les adresses. N'hésitez pas à nous appeler pour connaître le club de votre région. Tél. **021/321 14 21**.
- 6** Pro Senectute Vaud propose une série d'excursions destinées aux personnes en chaise roulante avec Jolybus et Not'bus. Les participants sont pris en charge et accompagnés à leur domicile.
- 7** Les personnes à mobilité restreinte s'adresseront également à Transport-Handicap via Info Seniors, tél. **021/641 70 70**. Cette association effectue les transports chez le médecin, etc.
- 8** Les animaux de compagnie sont fortement recommandés aux personnes souffrant d'isolement. Les chiens permettent des contacts durant la promenade, les chats sont plus indépendants. A vous de choisir...
- 9** Certains séjours destinés aux personnes à mobilité réduite encouragent les rencontres. Impossible de citer toutes les offres. Info Seniors vous renseignera au tél. **021/641 70 70**.
- 10** La TV ne vous écoute pas. Pour le dialogue, appelez l'Avivo (**021/312 06 54** et **022/329 13 60**), Caritas (**021/320 34 61** et **022/708 04 44**) ou le Centre social protestant (**021/320 56 81** ou **022/807 07 00**).

## APPRENDRE À ÉCOUTER!

Ecouter, c'est peut-être le plus beau cadeau que l'on puisse faire à quelqu'un. C'est lui dire: «Tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là.»

Ecouter, c'est commencer par se taire. Avez-vous remarqué combien les dialogues sont remplis d'expressions du genre: «C'est comme moi quand... ou ça me rappelle ce qui m'est arrivé?» Bien souvent, ce que l'autre dit n'est qu'une occasion de parler de soi.

Ecouter, c'est commencer par arrêter son petit cinéma intérieur, son monologue portatif, pour se laisser transformer par l'autre; c'est accepter que l'autre entre en nous-même comme il entrerait dans notre maison.

Ecouter, c'est laisser tomber ce qui nous occupe pour donner tout son temps à l'autre. C'est comme une promenade avec un ami. On marche à son pas, on s'arrête avec lui et on repart ensemble.

Ecouter, c'est accueillir l'autre avec reconnaissance, tel qu'il se définit lui-même, sans se substituer à lui pour lui dire ce qu'il doit être. C'est être ouvert positivement à toutes les idées, à tous les sujets, à toutes les expériences, à toutes les solutions, sans interpréter, sans juger, laissant à l'autre le temps et l'espace de trouver une voie qui est la sienne.

Ecouter, c'est donner à l'autre ce que l'on ne nous a peut-être jamais donné. C'est-à-dire de l'attention, du temps, une présence affectueuse. C'est en apprenant à écouter les autres que nous arrivons à nous écouter nous-mêmes.

Ecouter notre corps, écouter nos émotions, c'est le chemin pour apprendre à écouter la terre et la vie. C'est devenir poète, c'est sentir le cœur et voir l'âme des choses.

Apprendre à écouter quelqu'un, c'est l'exercice le plus utile que nous puissions faire pour nous libérer de nos propres détresses.



Dessin Skyll

Vaud, on dénombre aujourd'hui entre 150 et 160 bénévoles. «Cela ne suffit malheureusement pas à couvrir les besoins, qui vont en augmentant», affirme Joëlle Gervais.

Différents centres de rencontres ont été créés un peu partout en Suisse romande. On les trouve principalement au cœur des villes, là où l'isolement se fait le plus sentir. Car à la campagne et dans les villages, où tout le monde se connaît, il existe un réseau de solidarité naturel. Généralement, ce sont les centres médico-sociaux qui permettent de «dénicher» les personnes victimes de l'isolement. Quelques rares individus échappent à ce réseau. Cela engendre parfois des drames qui font la première page des journaux.

### La Main tendue, N° 143

La détresse des seniors est également constatée du côté de la Main tendue, où l'on estime à 10% le nombre d'appels émanant de personnes âgées de plus de 60 ans, ce

qui représente environ 240 000 personnes à travers le pays, 2200 dans le canton de Vaud. «Il n'y a pas de remède miracle pour enrayer l'isolement, explique Mark Milton, directeur de la Main tendue. Nous sommes convaincus que le chemin pour couper l'isolement passe par la relation. Mais certaines personnes n'arrivent plus à créer des relations, elles n'ont plus de ressources. Et puis, l'écoute ne suffit pas. Bien sûr, on a tous besoin d'être entendus, mais le sens unique ne suffit pas, il faut un échange. Si une relation peut s'établir, alors c'est la naissance d'une solution...»

Ultime conseil de M. Milton: «Il ne faut pas attendre la déprime profonde avant d'appeler la Main tendue. Des personnes qui ont reçu une formation adéquate parviennent à rétablir le dialogue, qui est à la base de l'équilibre. Il ne faut pas seulement un récepteur, mais un émetteur-récepteur.»

Jean-Robert Probst