

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

Artikel: Sortir de l'isolement

Autor: King, Sarah

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-852996>

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: 04.05.2026

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



Bernhard Preibisch, «Waldspaziere u Ig», gouache sur papier, 50 x 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 x 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.

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 «tchat» 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 peuvent 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

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

Margit Oswald, professeure de psychologie sociale

«Il n'y a pas de solution miracle.»

Jörg Haslbeck, spécialiste en santé publique

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.

Sarah King

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