

Comment combattre la Solitude et l'Isolement



Isolement et solitude : être loin et être seul	4
Les facteurs de risques	6
- La perte du conjoint	6
- La réduction des relations sociales et du réseau familial	7
- Les problèmes de santé	9
- Une perception négative de soi	9
- La perte des rôles sociaux	10
- Un faible niveau de ressources	11
Les conséquences et risques liés à ces phénomènes	14
Le danger de l'automédication	15
L'isolement et la solitude ne sont pas une fatalité	18
- S'inscrire dans une dynamique active	18
- Les services utiles	20
Questionnaire sur la solitude	22

Dans une époque où l'information cède la place au sensationnel, on ne connaît de la solitude que ce qu'on en lit des journaux. C'est la solitude spectaculaire, celle où on retrouve quelquefois un homme chez lui, mort depuis des années dans l'indifférence générale. En marge de ces cas individuels retentissants, on constate une solitude ordinaire, invisible, où une multitude d'anonymes souffre d'un rapport à l'Autre qui tombe en déliquescence.

Selon la Fondation de France, plus de 5 millions de Français sont seuls. Le sentiment de solitude ne touche pas que les âgés, mais ils y sont d'autant plus vulnérables que l'avancée en âge les expose à des facteurs de risques : désinvestissement de la vie professionnelle, perte du conjoint, problèmes physiologiques, etc. Tous ces facteurs concourent à fragiliser la vie sociale des individus jusqu'à des conséquences désastreuses, des actes individuels (suicides) et des catastrophes sanitaires (canicule 2003).

Le présent guide a pour objectif, tout d'abord, de définir ce qu'on entend par sentiment de solitude, d'en identifier les principales causes externes à l'individu, de montrer les conséquences que peut avoir l'entrée en solitude et enfin de présenter les portes de sorties qui peuvent exister.

Isolement et solitude : être loin et seul

L'isolement est une notion générale qui peut être spécifiée selon son type. Ainsi, on peut rencontrer des personnes en situation d'isolement géographique, comme les habitants d'une demeure qui serait éloignée des commerces de première nécessité et dont le chemin d'accès serait laborieux.

L'isolement est une donnée objective, c'est-à-dire qu'il peut être mesuré. D'un point de vue statistique, l'isolement relationnel est défini par le seuil où une personne a moins de quatre contacts par semaine avec l'extérieur. Pour autant, on peut apprécier de s'isoler pour divers motifs, par nécessité de calme ou encore par besoin de réfléchir. À l'inverse, une personne souffrant de solitude pourra ressentir l'indifférence de ses pairs même au sein d'une foule.

Qu'il s'agisse d'isolement géographique ou social, la notion fait référence à un rapport à l'espace, être éloigné de la vie de la Cité ou être en dehors d'espace d'échanges. La solitude tient davantage du rapport à l'Autre, vécu avec souffrance.

La solitude est donc de l'ordre du ressenti. On parle du sentiment de solitude, et il est d'ailleurs très difficile d'observer une personne qui se sent seule. C'est un mal du quotidien, que la personne atteinte porte en elle à l'insu de tous. C'est une angoisse d'anéantissement où l'on a l'impression de ne plus avoir d'importance pour quiconque, et où notre disparition passerait inaperçue.

Si isolement et solitude vont souvent de pair, il n'y a pourtant pas de relation de cause à effet entre eux. Les facteurs intrinsèques aux personnes jouent un rôle prépondérant dans le rapport entretenu avec Autrui, il y a les éternels solitaires et ceux qui ont toujours besoin d'être entourés.

Néanmoins, on peut distinguer plusieurs facteurs de risque d'entrée dans l'isolement et la solitude, de par les ruptures qu'ils induisent chez les personnes.

En bref

On ne choisit pas la solitude qui est une expérience négative, alors que l'isolement peut être un choix.

La solitude n'est pas simplement le fait de se sentir isolé mais surtout d'avoir le sentiment de ne compter pour personne. Dans la solitude, ce n'est pas le nombre de contacts qui importe mais bien leur qualité.

Les facteurs de risque d'isolement et de solitude

La perte du conjoint

Le veuvage constitue le plus important facteur de risque d'entrée en solitude. L'avancée en âge expose les personnes à de multiples deuils, mais le décès de l'autre constitue une véritable rupture biographique. Au-delà de l'être cher qui est perdu, c'est le deuil d'un quotidien qu'on ne partage plus qui est à endurer. Le vide remplit l'espace et impose aux personnes d'apprendre à réorganiser leur vie selon une nouvelle identité sociale, celle de veuf/veuve. Que vais-je faire maintenant de tout le temps qui m'est alloué ? Qui pourra me comprendre ?



Avec l'âge, le veuvage sonne le glas de l'amour partagé. Il est peu probable de retrouver une personne avec laquelle partager sa vie comme ça l'a été pendant des décennies. Le poids de la fatalité s'abat sur les personnes, avec le risque de se résigner à l'exil du lien social.

Vivre un deuil est une épreuve à part entière, mais la tristesse ne doit pas céder la place à la résignation, qui est la porte d'entrée dans la solitude.

N'hésitez pas à vous rapprocher d'associations d'écoute et d'accueil pour les personnes en situation de veuvage (cf. annexe).

La réduction des relations sociales et du réseau familial

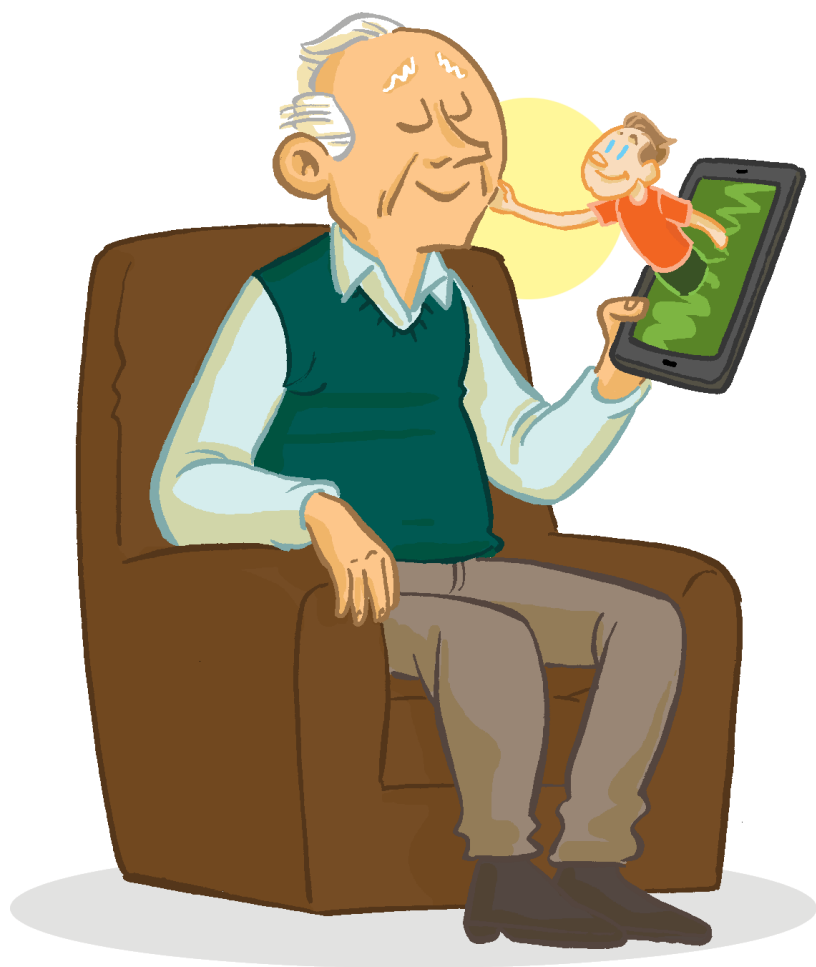
Si des personnes ont la chance de voir leurs enfants et petits-enfants en semaine ou les week-ends, ce n'est pas le cas de tous. La fratrie, les amis vieillissent aussi et disparaissent.

Ces disparitions tendent à renforcer l'isolement et le sentiment de solitude.

La perte des amis constitue aussi une épreuve d'autant plus qu'il est plus difficile aux âges avancés de s'en faire de nouveaux. Les nouvelles personnes rencontrées sont souvent « des connaissances », qui en dehors du lieu où s'est fait la rencontre ne seront pas nécessairement recontactées, que ce soit pour prendre des nouvelles ou pour organiser des sorties, des activités.

Avec l'avancée en âge, le réseau social devient très fragile, tout d'abord parce que les deuils sont plus fréquents, mais aussi parce que le lien qui unit les gens, depuis souvent des décennies, ne sera pas remplacé.

Quand entretenir les liens familiaux et amicaux devient difficile, notamment à cause de problèmes de santé ou simplement par éloignement géographique, les moyens de communications peuvent être une solution : le téléphone, Internet : communication par e-mail, webcam.



Les problèmes de santé

L'avancée en âge renforce l'esprit par l'expérience mais affaiblit le corps. Quand c'est le cas, les gestes et actes de la vie quotidienne, même les plus simples, peuvent se retrouver alors impactés.

La fatigue liée au vieillissement naturel, cumulée aux difficultés rencontrées à cause des problèmes de santé, conduit les personnes âgées à devoir diminuer leurs efforts et apprendre à réorganiser leur quotidien, surtout lorsqu'une perte d'autonomie apparaît.

Les activités et loisirs sont nettement diminués voire stoppés. Il s'en suit une raréfaction des sorties, des visites chez la famille et les amis, ce qui contribue à accentuer l'isolement et le sentiment de solitude.

Oui, votre corps fatigue et alors ? Il lui reste encore assez d'énergie pour continuer à pratiquer vos passions, vos activités. Continuer à s'adonner à ses occupations est primordial, surtout pour le moral et l'estime de soi ! Même si ce n'est qu'une histoire de quelques minutes par jour, c'est toujours ça de gagné !

Une perception négative de soi

La survenue de problèmes de santé et les conséquences qui en découlent, fait que les personnes âgées doivent, parfois, faire le deuil d'une ancienne vie plus active et peuvent se renvoyer une mauvaise image d'elles-mêmes.

Il leur est difficile d'arriver à accepter que leur corps vieillisse, qu'il soit plus fatigué et par conséquent de pouvoir faire moins de choses.

À l'extrême, certains seniors n'osent plus sortir car ils se sentent réellement diminués et ont honte que les amis, la famille les voient dans cet état.

Une partie de ces personnes tombe dans la résignation et se renferme alors à domicile.

Lorsque vous sortez faire vos courses ou bien pour vous promener, n'hésitez pas à passer du temps devant votre miroir pour vous apprêter !

S'entendre dire que l'on est beau ou belle n'a jamais fait de mal à personne. Mais avant tout, si vous vous sentez bien dans votre peau, votre entourage le ressentira également, c'est garanti !

La perte des rôles sociaux

La fin de la vie professionnelle marque le début d'un nouveau rôle social, celui de retraité. Il s'agit d'un passage dur à vivre car il faut réorganiser son quotidien et trouver de nouveaux buts et projets.

C'est le moment crucial où les personnes :

- Vont contrebalancer la sortie du réseau professionnel par un plus fort investissement dans le réseau amical,
- Ou au contraire, elles vont se replier sur le réseau marital, au risque d'entrer brusquement dans la solitude en cas de deuil.

Adhérer à une association est important au plan individuel mais aussi au plan collectif.

C'est surtout aussi un moyen de créer des liens sociaux, de s'épanouir, d'apprendre et de faire partager son savoir.

Un faible niveau de ressources

Les personnes percevant un faible revenu mensuel ont tendance à être plus isolées.

En effet, beaucoup de services sont payants, comme les transports, beaucoup de clubs proposent des activités, des sorties mais il y a également des frais d'adhésion à régler.



Malheureusement, de nombreuses personnes ne peuvent pas se permettre de faire de telles dépenses. De ce fait, pour des personnes dont les relations sociales sont faibles voire inexistantes, ce manque de moyens financiers va également contribuer à l'isolement. Mais certaines associations prennent en compte ces difficultés sur justificatifs.

Existe-t-il des endroits que vous ne connaissez pas ? Des activités qui vous ont toujours intéressées mais que vous n'avez jamais eu le temps de découvrir ? Sûrement !

A la retraite, le temps est aux découvertes. De plus, nous avons la chance d'avoir plusieurs niveaux de sociabilité, et ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier reste le moyen le plus efficace de prévention de la solitude.

Parmi les risques du repli et de l'enfermement sur soi, on trouve, dans la continuité d'une certaine forme de mal-être, le danger de l'auto-prise en charge par une personne en difficulté.

En effet, l'individu qui doit faire face essentiellement à lui-même comme à ses démons, peut développer des tendances à l'hypocondrie. Son imaginaire peut prendre, alors, le dessus sur la réalité objectivable et lui dicter des conduites pouvant être, sous certaines formes, dangereuses pour son intégrité physique et/ou mentale.

Il en est ainsi de l'absorption, hors contrôle d'un médecin, de médicaments que nombre de personnes âgées conservent au-delà de leur date de péremption.

Les Français ont la consommation la plus élevée en médicaments au sein de l'Europe !!

Les plus de 60 ans consomment 40% de somnifères alors qu'ils ne sont que 20% de la population.

A partir de 65 ans, un tiers des personnes consomme ces médicaments alors que seulement 10% se plaignent de troubles du sommeil.

Les conséquences et risques liés à ces phénomènes



Le danger de l'automédication

Une forte consommation

Les personnes de plus de 75 ans sont souvent fragilisées par certains désordres fonctionnels liés au vieillissement, comme l'insuffisance rénale qui réduit l'excrétion des médicaments. Elles sont donc très exposées au risque médicamenteux.

De plus, ces personnes sont très souvent déshydratées, avec une fonction hépatique parfois altérée qui va assurer moins vite et moins bien la métabolisation des médicaments par le foie. D'où un risque accru de surdosage.

De plus, les personnes âgées sont souvent poly-médicalisées (arthrose, hypertension artérielle, diabète, appareil cardiovasculaire).

En surajoutant les médicaments, elles prennent le risque de créer des interactions médicamenteuses.

Par exemple : la prise d'un antalgique et (ou) d'un anti-inflammatoire pour la douleur avec un anticoagulant sera la cause d'hémorragies digestives.

Cette surconsommation de médicaments a des effets IATROGENES sur la personne.

En grec, iatrogène signifie « provoqué par le médicament ». Une maladie, un symptôme sont dits iatrogènes lorsqu'ils sont occasionnés par un traitement médical.

Si l'effet va mettre en danger la vie du patient, on parle d'accident iatrogène.

- Prise inadaptée
- Sur-prescription
- Incompatibilité inter-médicamenteuse

Trois facteurs qui favorisent le risque iatrogène :

- Poly-médicalisation (plus de 10 médicaments par jour),
- Altération des fonctions physiologiques,
- Diminution des capacités mnésiques qui augmentent le risque d'erreur dans la prise des médicaments.

La iatrogénèse médicale entraîne 130 000 hospitalisations par an !

La iatrogénèse cumulée aux infections nosocomiales cause 20 000 morts par an soit 4 fois plus que le nombre de morts sur la route !

Les Benzodiazépines (BZ)*

Elles sont considérées comme les « anesthésiantes de l'état anxieux ».

Les Benzodiazépines font le lit de la maladie d'Alzheimer.

Consommer pendant plus de 3 mois ces Benzodiazépines pour lutter contre l'angoisse, l'anxiété, ou l'insomnie augmente de plus de 50% le risque de développer la maladie d'Alzheimer.

Prendre pendant moins de 3 mois une de ces molécules n'entraîne aucune hausse du risque de développer une maladie d'Alzheimer.

Mais au-delà de

- 3 mois : le risque augmente de 51 %,
- 6 mois : le risque bondit de 80%.

De même, le risque augmente avec l'utilisation des Benzodiazépines à longue durée d'action par opposition aux Benzodiazépines à courte durée (1/2 vie).

½ vie : temps nécessaire pour que sa concentration dans le sang diminue de moitié (minimum 20 heures).

En France, les Benzodiazépines utilisées ont souvent une 1/2 vie longue pour les personnes âgées.

Les Benzodiazépines peuvent provoquer une démence pouvant entraîner des troubles du sommeil et de l'anxiété.

En effet, à longue durée, elles mettent du temps à s'éliminer et provoquent alors une hypovigilance chez les personnes âgées.

Cette hypostimulation a des effets délétères sur le fonctionnement cognitif.

De plus, les Benzodiazépines multiplient par 3 ou 5 le nombre d'apnées du sommeil avec les conséquences sur le risque cardio-vasculaire et la cognition.

Voici les Benzodiazépines les plus utilisées avec une ½ vie longue :

- Hypnotiques : Imovane, Stilnox, Mogadon,
- Anti-épileptique: Rivotril,
- Anxiolytiques : Lexomil, lysanxia, xanax,
- Anti-dépresseurs : Prozac, Deroxat, Seropram,
- Neuroleptiques : Haldol, Risperdal, Tégrétol,
- Apparentés : Myolastan,
- Sédatif : Atarax.

Effets secondaires : Amnésie, troubles du comportement, agitation, altération de l'état de conscience, nervosité, idées délirantes, irritabilité, syndrome confusionnel, addiction.

Les Benzodiazépines ne sont peut-être pas directement responsables de l'apparition d'une démence mais elles lui offrent, sans doute, un terrain fertile quand elles sont présentes sur de longues périodes.

Le délai maximum de consommation pour les anxiolytiques est de 3 mois et 1 mois pour les hypnotiques.

* Source : Etude sur les effets néfastes des benzodiazépines menée par l'Unité Inserm 657.

L'isolement et la solitude ne sont pas une fatalité

S'inscrire dans une dynamique active

L'avancée en âge et surtout « l'entrée » dans le vieillissement, marquée par la retraite, peut être vue comme une seconde vie.

Désormais vous avez du temps libre. Après tant d'années de dévouement à votre travail, à votre famille, vous êtes enfin libres d'agir et de vous occuper comme vous l'entendez : profitez-en !

Les soucis de la vie sont différents. Les enfants ont grandi et les personnes ont plus de temps pour s'occuper d'elles et réaliser des projets. C'est une période où l'on peut commencer un autre style de vie tout autant intéressant.

Il faut arrêter de stigmatiser négativement la vieillesse qui n'est pas synonyme d'inactivité. De nombreuses personnes vont, dès leur retraite, rester très actives. Prenons pour exemple l'adhésion aux associations.

D'après une enquête IFOP de 2019 pour l'association France bénévolat, environ 31 % des Français âgés 65 ans et plus sont engagés bénévolement dans une association.

Les personnes se sentent à nouveau utiles et c'est aussi un moyen de créer des liens sociaux, de s'épanouir, d'apprendre et de faire partager son savoir.

Cependant, à cause d'un regard délétaire porté sur la vieillesse, il arrive que certaines personnes puissent se montrer réticentes quant à l'adhésion à une association de peur qu'on les refuse en raison de leur âge. Ces personnes ont beaucoup à apprendre aux nouvelles générations.

Adhérer à une association est tout aussi bénéfique au plan individuel que collectif

Les clubs d'animations sont aussi de bons moyens pour lutter contre l'isolement. En effet, c'est un moyen de faire de nouvelles connaissances et de découvrir ou poursuivre des activités.

Dans votre ville, il existe divers clubs proposant toutes sortes d'activités : le jardinage, les clubs de randonnées, informatique, etc.

Il existe aussi des sites internet, gratuits, qui permettent la création de liens sociaux entre les personnes âgées ou bien de les mettre en contact avec la plus jeune génération.

Le site internet voisin-age.fr vous met en relation avec des habitants de votre quartier en privilégiant la proximité, les échanges et les affinités.

Les + :

- Faire des rencontres intergénérationnelles,
- Transmettre aux plus jeunes,
- Apporter aux plus jeunes un regard différent sur la vieillesse.
- Pour lutter contre l'isolement et la solitude, rester actif tout en maintenant des relations sociales variées. De plus, cette activité est aussi le secret d'un bon vieillissement !

Rejoignez les Sociétales, le réseau d'association des retraités AG2R LA MONDIALE

Pour conserver une vie sociale en pratiquant de nombreuses activités conviviales entre seniors ou trouver la mission bénévole qui vous correspond.

Contact : BG_LES_SOCIETALES@ag2rlamondiale.fr

<https://www.ag2rlamondiale.fr/55-ans-et-plus/retraite/service-le-reseau-des-societales>

Les services utiles

Les services AG2R LA MONDIALE

Accompagnement ECO - Les équipes sociales AG2R LA MONDIALE sont à votre écoute 5 jours /7 et vous proposent des réponses adaptées en cas de difficultés. **Contact** : Tél. 0 969 36 10 43 - actionsociale@ag2rlamondiale.fr

Allo Alzheimer - Antenne d'écoute téléphonique et de soutien pour l'entourage des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. 7 jours/7, de 20h à 22h.

Contact : 0 970 818 806 (coût d'un appel local) - www.allo-alzheimer.fr

Les services de nos partenaires

Au bout du fil - Des appels de convivialité et/ou des conférences "Mon heure vitalité" que vous programmez vous-même par téléphone.

Appel : 01 70 55 30 69 - <https://www.auboutdufil.org/contact.html#w-anchor-top>

Conférence : 09 72 63 56 25 - alm.as@auboutdufil.org

Astrée - Vous rencontrez une difficulté d'ordre personnel ou professionnel et souffrez de solitude ? Faites-vous accompagner par téléphone avec l'aide d'un bénévole. Appel gratuit, anonyme et confidentiel.

Contact : www.astree.asso.fr/fr/vous-accompagner

Unis-cités - En individuel ou en groupe, devenez autonome face au numérique en bénéficiant de l'aide de jeunes en service civique à travers le programme « Les Connectés ». Les jeunes vous feront découvrir les équipements numériques et tous les usages que vous pouvez en faire.

Contact : www.ag2rlamondiale.fr/contactez-nous/les-connectes

Voisins Solidaires - Pour favoriser l'entraide entre voisins et partager un peu de chaleur humaine, rendez-vous sur leur site pour connaître les kits clés en main. **Contact** : <https://voisinssolidaires.fr/>

Les petites cantines - Rendez-vous dans des cantines de quartier associatives où les convives se rencontrent et cuisinent ensemble des produits locaux, pour partager ensuite leur repas, dans la convivialité. Les prix sont libres. **Contact** : www.lespetitescantines.org/

Famileo - Grâce à l'insertion des messages et photos échangés en famille, créez votre journal personnel qui apportera du bonheur à votre proche. Gratuit pendant 2 mois avec le code AG2R.

Contact : 02 46 84 02 82 - www.famileo.com

Lilavie - Grâce au journal « Vite lu », participez à des rencontres entre personnes âgées et isolées d'un même quartier. Avec l'aide d'un bénévole, échangez ensemble chaque semaine sur l'actualité, autour d'un café et de gâteaux. **Contact** : Tél. 02 43 53 18 34 - asso.lilavie@orange.fr

Autres services

Allô Service Personnes Agées - L'équipe de bénévoles et de professionnels de l'Institut de Gérontologie Sociale se relaie 5 jours /7 pour appeler des personnes âgées à leur domicile situé en région PACA.

Contact : Tél. 04 91 53 27 55

Solitud'écoute - La ligne d'écoute et de soutien téléphonique des Petits Frères des Pauvres, destinée aux + de 50 ans, souffrant de solitude, d'isolement ou de mal-être. Gratuit 7 jours/7 de 15h à 20h.

Contact : Tél. 0 800 47 47 88

SOS Amitié - L'équipe assure 24h/24, 7 jours/7, une écoute bienveillante, gratuite, anonyme et confidentielle. **Contact** : Tél. 09 72 39 40 50 - www.sos-amitie.com

Questionnaire sur la solitude

Pour chaque question, cochez la réponse qui correspond

1/ Au quotidien, vous vivez :

- A en couple, en famille
- B en logement en collectivité (EHPAD, foyer, etc)
- C seul(e)

2/ Vous arrive-t-il de vous sentir seul(e) :

- A jamais
- B de temps en temps
- C souvent

3/ Lorsque vous avez besoin d'aide, vous pouvez réellement compter sur :

- A plus de 3 personnes
- B moins de 3 personnes
- C aucune personne

4/ Êtes-vous satisfait(e) de l'aide apportée par ces personnes :

- A satisfait(e)
- B plutôt satisfait(e)
- C insatisfait(e)

5/ Combien de visites au total recevez-vous par semaine que ce soit de la part de votre famille, vos amis, professionnels de santé et/ou aide à domicile :

- A plus de 8 visites
- B plus de 4 visites
- C moins de 4 visites

6/ Comment appréciez-vous les contacts établis avec ces personnes :

- A satisfait(e)
- B plutôt satisfait(e)
- C insatisfait(e)

7/ Sortez-vous régulièrement de chez vous :

- A plus de 6 fois par semaine
- B plus de 3 fois par semaine
- C moins de 3 fois par semaine

8/ Pratiquez-vous des activités à l'extérieur de votre domicile : clubs, bénévolat, marche, etc :

- A plus de 5 fois par semaine
- B plus de 3 fois par semaine
- C moins de 3 fois par semaine

Pour calculer votre résultat

Ce questionnaire contient 8 questions. Additionnez les points selon la lettre que vous avez cochée et indiquez ensuite le résultat obtenu dans le carré blanc.

- A correspond à 0 point,
- B à 1 point,
- C à 2 points.

Résultat

De 0 à 6 : Il semblerait que vos journées soient assez occupées autant par différentes activités et loisirs, que par les visites que vous recevez ou passez. Continuez comme ça !

De 7 à 11 : Globalement satisfaisant. Toutefois, faites attention à maintenir votre réseau social et pourquoi ne pas vous inscrire dans des clubs, faire du bénévolat ou bien faire appel à des associations qui visitent à domicile ?

De 12 à 16 : Nous vous conseillons de vous rapprocher de professionnels qui pourront vous écouter et vous aider.

Sous la direction du Professeur **Philippe PITAUD**, Président de l'Institut de Gérontologie Sociale,
Document réalisé par **Rémi DESCHAMPS**, Directeur de l'Institut de Gérontologie Sociale et le
Dr Jean-Claude MOUNITION, Gériatre.

Guide réalisé avec le soutien d'AG2R Agirc-Arrco

AG2R LA MONDIALE
14-16, boulevard Malesherbes
75008 Paris
www.ag2rlamondiale.fr



AG2R LA MONDIALE

