

Rapports entre voisins et bien-être – en temps de pandémie aussi

Une étude a montré à quel point la personne vivant juste à côté d'elles est importante pour les personnes âgées.

Texte : Alexander Seifert



Un petit effort pour de grands effets : proposer aux voisins âgés de faire leurs courses.

Photo : Shutterstock

Dans son concept de 2015 « Vieillir en bonne santé », l'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit un processus dynamique, déterminé et copiloté par les individus eux-mêmes. L'accent y est mis sur la préservation, à leur niveau, de la qualité de vie au quotidien. Or cette dernière n'est pas qu'une affaire personnelle, mais dépend aussi du contexte immédiat. Le voisinage personnel, soit les individus avec qui on cohabite, joue un rôle-clé pour les personnes âgées. Dans la mesure où de bons contacts sont noués, chacun peut être amené à apporter de l'aide à ses voisins ou à en recevoir de leur part.

Nous vivons tous entourés de voisins, avec qui nos échanges peuvent être mesurés à l'aune des contacts établis et du soutien mutuel apporté. Ces contacts, sous forme de rapports de bon voisinage, constituent une précieuse ressource pour gérer son quotidien à un âge avancé. Or comment se présentent-ils au juste dans la vie de tous les jours, et jusqu'à quel point influencent-ils notre senti-

ment de solitude ? En 2019, une étude de sciences sociales placée sous la direction d'Alexander Seifert s'est intéressée à la question. Un volet du projet consistait dans la saisie microlongitudinale de données quotidiennes sur l'importance des rapports de bon voisinage pour les personnes âgées.

« Les contacts établis entre voisins aident à échapper au sentiment de solitude. »

Pendant trois semaines, 77 Zurichoises et Zurichois âgés de plus de 60 ans ont été questionnés trois fois par jour, au moyen de smartphones (remis en prêt), au sujet de leurs contacts de voisinage et de leur bien-être personnel momentané.

Les contacts entre voisins, une précieuse ressource

Les résultats montrent qu'un jour moyen, sur les 20 jours qu'a duré l'enquête, 19 % des participants sont entrés en contact avec un voisin. Dans la plupart des cas, les contacts ont duré plus de deux minutes, et donc sont allés au-delà de simples salutations. Les contacts avec les voisins sont certes plus rares qu'entre amis (32 %), mais plus fréquents que ceux avec ses propres enfants (13 %). Un tiers de ces contacts étaient dus au hasard et avaient eu lieu en dehors de l'immeuble. Enfin, 7 % des contacts observés étaient liés à une tâche d'entraide. Quant à l'importance subjective accordée aux rapports de bon voisinage,

ce facteur permettait de prédire la fréquence de tels contacts. Les femmes rendent plus souvent service à leurs voisins que les hommes. Des différences nettes s'observent d'un jour à l'autre dans le cadre des relations de bon voisinage. Comme le montrent les abondantes données collectées au quotidien, de tels contacts donnent l'impression de ne pas être seul le jour en question. En outre, une corrélation positive est apparue entre les relations de bon voisinage entretenues au quotidien et le sentiment subjectif d'appartenance à une communauté.

Les petits gestes qui comptent

Pour la première fois, les données en temps réel mesurées au quotidien sur les contacts noués entre voisins démontrent que même si toute règle a ses exceptions, les contacts quotidiens établis avec les voisins sont essentiels pour de nombreuses personnes âgées, qui échappent ainsi à leur sentiment de solitude et d'isolement. En cette période de pandémie du coronavirus, les voisins sont d'autant plus importants qu'au-delà du sentiment subjectif que « quelqu'un est là si j'ai besoin d'aide », ils apportent désormais une aide pratique. De nombreux projets ou initiatives locaux attestent du fulgurant « essor de l'aide entre voisins » en Suisse. De tels projets montrent clairement que l'« appartenance sociale » est compatible avec la « distanciation physique ». On peut très bien p. ex. déposer des achats devant la porte de son voisin, ou glisser dans sa boîte aux lettres un billet ainsi conçu : « Si vous avez besoin d'aide, je suis joignable au n° ». Autrement dit,

les relations de bon voisinage se manifestent surtout par de petits gestes, qui s'avèrent élémentaires pour le sentiment subjectif de vie sociale (« je ne suis pas seul[e] ici »). Cultivons donc ensemble – par de petits gestes – les relations de bon voisinage. ■



Alexander Seifert

sociologue, Dr. phil.
Collaborateur scientifique à la Haute école spécialisée de la Suisse du Nord-Ouest (FHNW) et à l'Université de Zurich

✉ alexander.seifert@fhnw.ch



Pour en savoir plus :

L'étude « Nachbarschaftlichkeit im Alter » est téléchargeable sous :

bit.ly/2SWzw4K