

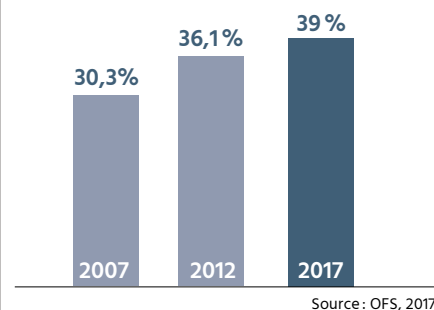
Ensemble contre la solitude

Toujours plus de gens se sentent seuls. Il s'agit d'un vrai problème, dont les conséquences se font sentir dans toute la société. Il est urgent d'agir.

Texte : **Gabrielle Wanzenried**

La solitude est très répandue en Suisse, et pas seulement chez les personnes âgées. Selon les derniers chiffres de l'OFS, qui datent de 2017, près de 39 % des personnes âgées de 15 ans révolus se sentent seules. En 2007, le pourcentage était encore de 30,3 % dans la population résidente permanente, mais atteignait déjà 36,1 % en 2012. Cet indicateur aura certainement encore augmenté pendant la pandémie due au coronavirus. Le sentiment de solitude se retrouve dans tous les groupes d'âge, et la jeune génération est la plus durement touchée. Près de la moitié des 15 à 24 ans (48,2 %) se sentent seuls. Chez les plus de 65 ans, un peu moins d'une personne sur trois ressent de la solitude, les femmes étant fortement surreprésentées avec plus de 45 % par rapport aux hommes (un peu moins de 32 %). Cet isolement social est la conséquence directe de l'individualisme croissant et de l'emprise de la technologie sur notre quotidien, où les contacts tendent à disparaître.

Sentiment de solitude des personnes âgées de 15 ans révolus dans la population résidente



La solitude rend malade

Les personnes âgées ne sont souvent plus aussi mobiles, elles ont parfois perdu leur conjoint et passent beaucoup de temps dans leurs quatre murs presque sans contacts sociaux, en dehors des visites de l'aide et des soins à domicile ou d'autres prestataires de soins. Or la solitude affecte directement la santé tant psychique que physique: les gens seuls tombent plus facilement malades. Les chances de guérison

sont moindres, les taux de complication plus élevés et le risque de décès prématuré supérieurs en cas d'isolement social qu'avec un bon réseau de contacts. Car les relations sociales ont un effet protecteur face aux maladies cardiovasculaires, cancéreuses, infectieuses ou immunologiques. Cette situation a des retombées financières, impliquant des aides publiques plus élevées pour les individus concernés et au final davantage de coûts sociaux. Les mesures visant à atténuer le sentiment de solitude relèvent dès lors de la prévention sanitaire et ont indiscutablement une dimension sociale.

Que faire?

Dans les villes et les grandes communes, on trouve aujourd'hui toutes sortes d'activités culturelles et sportives ou de cours pour seniors que proposent des organisations d'utilité publique et toujours plus de prestataires commerciaux. Or bien souvent, il faut motiver les personnes âgées à faire usage de ces offres. Le cas échéant, des



Tous les seniors ne peuvent ou ne veulent pas participer à des activités de groupe.

Photo: Shutterstock

proches pourront les accompagner la première fois pour vaincre leurs réticences. L'assiduité est de mise afin de nouer et d'approfondir des relations à partir de premiers contacts, ce qui ne va déjà pas de soi quand on est jeune et devient toujours plus difficile avec l'âge. En outre de telles offres, qui sont autant d'occasions de rencontres, ne séduisent qu'une petite partie de la population. D'où l'importance de favoriser les échanges au quotidien. Dans les espaces publics en plein air comme dans les bâtiments publics ou accessibles au public, ou encore dans les immeubles locatifs, il convient de créer des lieux de rencontre où les contacts sociaux soient possibles, de manière simple et décontractée. Les urbanistes et les architectes ont ici un rôle important à jouer, mais aussi en particulier les communes, qui sont responsables de l'aménagement des places et des rues, ainsi que des bâtiments publics. Il est vrai qu'une conception de l'espace public propice aux rencontres ne change pas grand-chose au quotidien des

personnes à mobilité réduite, qui ne quittent que rarement leur logement. Une approche prometteuse tient ici au système des visiteuses et visiteurs de personnes âgées. Il s'agit de la renaissance d'une pratique ayant jadis fait ses preuves et bénéfique tant pour les personnes âgées que pour leurs visiteurs et pour la société dans son ensemble. Les visiteuses et visiteurs sont généralement des personnes depuis peu à la retraite et qui s'engagent bénévolement, convaincues du bien-fondé d'une telle activité.

Responsabilité sociale

La solitude touche tous les groupes d'âge. Il faut par conséquent redoubler d'efforts pour sensibiliser la société au problème, à ses causes et conséquences et notamment aux approches possibles. La solitude nuit gravement à la santé, elle entraîne des coûts et ce thème sera toujours plus brûlant à l'avenir, en raison de l'évolution démographique. La lutte contre la solitude dans la société d'aujourd'hui est donc l'affaire de tous et chacun peut y apporter sa contribution. En particulier, l'État a une responsabilité et des possibilités d'agir, moyennant une approche multidimensionnelle. Il reste d'ailleurs un important potentiel inexploité pour rendre les lieux publics conviviaux et favoriser ainsi les rencontres intergénérationnelles. ■



Gabrielle Wanzenried

Prof. Dr, Professeure ordinaire à la Haute Ecole d'Ingénierie et de Gestion du Canton de Vaud, Haute École de Suisse occidentale HES-SO.

✉ gabrielle.wanzenried@heig-vd.ch