**L’isolement relationnel et le sentiment de solitude**

**Préambule :**

Vous arrive-t-il de vous sentir seul(e)? délaissé(e) ou même ignoré(e) par votre entourage? Votre solitude vous fait-elle souffrir? Si vous avez répondu par l’affirmative à l’une de ces questions, peut-être que vous vivez de l’isolement. Durant cette conférence, nous démystifierons ce qu’est l’isolement. Qui sont les personnes les plus à risque? À quoi peut-on reconnaître que l’on vit de l’isolement (ou qu’une personne autour de nous en vit)? Quelles pistes de solutions s’ouvrent à nous, lorsqu’on est victime de l’isolement? Ce sont là plusieurs questions qui seront résolues lors de cette conférence. Je vous invite donc à vous joindre à nous lors de cette conférence téléphonique animée par Paméla Désautels, votre intervenante à l’AÉRA, détentrice d’un baccalauréat en psychologie.

Ce document traite de l’isolement et de la solitude. Dans un premier temps, nous allons définir ces termes. Puis, nous allons énoncer les différences entre eux. Ensuite, nous allons explorer les causes qui sont à l’origine de l’isolement et du sentiment de solitude. Par la suite, les conséquences que l’isolement a sur la personne qui le vit seront communiquées. Et finalement, certaines pistes de solutions qui peuvent nous aider à lutter contre l’isolement seront proposées.

**Définition :**

Tout d’abord, il convient de départager les termes isolement et solitude pour éviter toute confusion. Ce sont à prime abord deux termes qui se ressemblent beaucoup. En effet, la différence entre les deux réside essentiellement dans leur nature d’une part objective et d’autre part subjective. Objective pour l’isolement, soit directement observable et quantifiable en termes de nombre et de qualité, et subjective pour le sentiment de solitude, qui relève davantage d’une évaluation qualitative personnelle à l’individu, un sentiment ressenti.

Isolement social ou relationnel :

L’isolement social est évalué selon la mesure objective de la quantité des rapports sociaux entretenus auprès d’une variété de personnes vivant à l’extérieur du foyer sur une période donnée. On considère qu’une personne est isolée lorsqu’elle a entretenu moins de 4 contacts sociaux au cours d’une semaine. Par contacts sociaux, on entend une conversation à caractère personnel de plus de 5 minutes.

En d’autres mots, l’isolement social ou relationnel se traduit par un nombre très restreint de relations satisfaisantes et valorisantes au sein des différents réseaux sociaux de l’individu (familial, amical, professionnel, affinitaire ou territorial).

L’isolement social peut également inclure une solitude choisie, car certaines personnes, étant plus solitaires, ne ressentent pas le besoin de maintes interactions sociales. Ainsi, une personne peut être considérée comme isolée sans pour autant souffrir de la solitude. Toutefois, la personne isolée est plus à même de développer ce sentiment étant donné la quantité limitée de contacts sociaux qu’elle entretient.

L’isolement social est le résultat d’un manque de communication dû à des relations empreintes d’un manque de reconnaissance et de compréhension de l’autre, de points de vue fort différents, d’un déficit de sécurité et/ou d’une participation empêchée. En effet, pour éprouver l’envie d’entretenir une relation avec quelqu’un, il faut être en mesure de se relier à lui par le biais de points ou d’intérêts communs.

L’isolement devient problématique lorsqu’il est couplé à un sentiment de solitude qui conduit à la souffrance de l’individu isolé, causée par une solitude subie. On qualifie alors l’isolement de dépressiogène.

Solitude :

La solitude est le fait de se retrouver seul. Elle peut être choisie ou subie. Lorsqu’elle est choisie et volontaire, elle est libre de contraintes. Elle peut être interrompue à tout moment, selon le désir de la personne. On choisit de vivre un moment de solitude pour s’y ressourcer et connecter avec nous-mêmes sur tous les plans : corporel, cérébral, émotionnel, affectif, cognitif, fantasmatique, spirituel.

Être capable de vivre des moments seuls avec soi-même peut être très bénéfique. Ce sont des moments où on apprend à se connaître, où on réfléchit sur notre personne. On fait le point sur qui nous sommes, ce que nous désirons, ce à quoi nous aspirons. Quels sont nos rêves ? Qu’est-ce qu’on veut accomplir ? Sommes-nous sur le bon chemin ? en concordance avec nous-mêmes, avec nos valeurs ? En somme, la solitude est une opportunité pour penser sa vie et pour porter un regard aimant sur soi, une occasion de se réconcilier avec soi. Tout comme le silence, elle ouvre à la profondeur du monde et autorise ultimement, lorsqu’elle est pleinement apprivoisée, une certaine sérénité, gage d’une identité pour soi renforcée.

Il est important de pouvoir s’offrir ses moments de calme pour reconnecter avec qui nous sommes. Cette pratique peut prendre de nombreuses formes : marcher, pratiquer un sport, se promener en forêt, observer les étoiles, penser à ceux que l’on aime, prier, méditer, etc.

Il faut cependant prendre garde au risque de ne pas tomber dans l’isolement. En effet, tout est une question d’équilibre. Si ces moments de solitude sont trop importants, ils peuvent nous mener à l’ennui et à la dépression. Dans ce cas, il faut réapprendre à doser les moments avec soi et avec les autres.

En effet, lorsqu’elle devient trop importante, la solitude peut être ressentie comme un malaise, une situation indésirable. Il s’agit ici d’une solitude qui est subie par l’individu. La personne devient donc victime d’une solitude qu’elle voudrait rompre, une solitude qui est renforcée par un isolement par rapport aux autres et qui provoque un sentiment de détresse, source de mal-être, et constitue un risque pour l’individu. La solitude prolongée est une source de stress et de sentiments négatifs de soi-même et d’autrui pouvant conduire à une dépression.

Le sentiment de solitude est subjectif. Il correspond à l’impression d’être seul et qualifie un aspect de la qualité des relations développées qui sont insuffisantes pour satisfaire le besoin interpersonnel de l’individu. Ainsi, la solitude sociale désigne le sentiment d’insatisfaction face à la quantité ou la qualité des contacts établis ou les deux. Cette insatisfaction est exprimée par le biais d’un sentiment de manque, de privation ou de tristesse. La solitude sociale peut, donc, toucher même les personnes qui semblent entretenir ou s’exposer à de nombreux contacts sociaux. Le sentiment de solitude proviendrait donc de la différence entre les relations qu’une personne désire entretenir et sa capacité d’établir ou de maintenir la quantité et le type ou la qualité des contacts désirés.

Dans une étude, on soulève que la solitude, notamment dans sa forme éprouvante, est surtout liée à la représentation d’une privation, d’un sentiment de manque, on y mentionne : « Ce sentiment ne découle pas simplement et uniquement du fait objectif d’être seul, au sens d’isolé, non intégré, non entouré. » Il résulte du fait plus général de se voir « confronté à un problème, une crise, un manque et de ne trouver d’aide satisfaisante pour résoudre le problème, surmonter la crise ou combler le manque, ni dans son entourage, ni en soi-même. Alors la personne se sent seul et en souffre ».

**Causes ou Facteurs de risque :**

Qui sont les personnes les plus à risque d’être en situation d’isolement relationnel et/ou de ressentir de la solitude sociale ?

Les personnes les plus à risque sont :

* Les personnes âgées (65 ans et plus)
* Les personnes vivant seules
* Les personnes appartenant à une classe sociale défavorisée
* Les personnes handicapées ou atteint d’une maladie grave
* Les personnes sans emploi
* Les personnes vulnérables sur le plan psychologique ou vivant un changement de vie important (ex : en situation de deuil, de perte d’emploi ou de séparation), ayant un trouble de santé mentale (ex : dépression, dépendance et toxicomanie, trouble de l’humeur, trouble de comportement, etc.)
* Les personnes en perte d’autonomie
* Les personnes qui viennent de l’étranger, les immigrants
* Les personnes qui agissent à titre de proche-aidant

D’où provient l’effervescence de ce fléau social ?

Les sociologues associent l’avènement de l’isolement social d’une part au vieillissement de la population et d’autre part à l’individualisation des modes de vies dans les sociétés occidentales. En effet, les sociologues, lorsqu’ils traitent de la solitude, mettent généralement l’accent sur la prédominance de l’individualisme dans nos sociétés contemporaines, en montrant combien le fil que constitue le lien social est ténu, c’est-à-dire mince, fragile. Si ces évolutions peuvent d’un côté bénéficier à la société en favorisant l’autonomie des individus, elles participent, d’un autre côté, au délitement du lien social en favorisant les situations de solitude. Or, les situations de solitudes conduisent les personnes plus vulnérables vers l’isolement.

L’autre aspect qui influence la propension de l’isolement dans notre société est le vieillissement de la population et l’augmentation de l’espérance de vie. En quoi est-ce que c’est deux phénomènes sociaux influencent-ils l’isolement ? Plusieurs points sont à voir.

D’abord, rappelons-nous que ce sont les personnes âgées qui sont parmi les personnes les plus à risque d’être isolées. Pourquoi ? L’avancée en âge vient avec l’apparition de plusieurs changements au niveau de la santé. Ces changements ont une incidence sur l’autonomie de la personne, sa mobilité, sur son énergie et ses capacités, sur son état psychologique également, son estime de soi (quel regard porte-t-elle sur elle-même ?), etc. Ce sont ici plusieurs facteurs qui peuvent conduire une personne vers l’isolement et la solitude. De plus, l’individu qui se retrouve en situation de perte d’autonomie voit sa confiance en soi diminuer et sans confiance en soi, l’individu connaît des difficultés à se diriger lui-même ; il a besoin de se faire accompagner dans les démarches qu’il doit entreprendre. Selon le sociologue Alain EHRENBERG, les difficultés que beaucoup d’individus ressentent sur le plan psychique trouvent leur origine dans l’impératif d’autonomie, qu’ils ne sont pas à même d’assurer seuls. On remarque ici encore l’influence de l’individualisme omniprésent dans notre société.

Voyons un résumé des facteurs individuels et environnementaux qui influencent l’isolement d’une personne :

Les facteurs individuels :

* Le revenu (précarité financière)
* Le genre
* La détérioration de l’état de santé physique, mentale ou cognitive et autres problématiques provoquant des difficultés à communiquer (ex : diminution de l’acuité visuelle ou de l’ouïe)
* La perte d’autonomie et la peur de devenir un fardeau
* La diminution de la mobilité, l’accès au transport (perte du permis de conduire)
* Le sentiment d’insécurité (la peur de sortir et de tomber)
* Vivre des pertes et des deuils (amis, proches, conjoint…)
* La retraite
* L’éloignement des familles
* Vivre seul
* Être sans enfant
* Être immigrant
* Être proche aidant
* Vivre un déménagement, changer de milieu de vie, se retrouver dans un environnement inconnu

Les facteurs environnementaux :

* Âgisme, vieillissement de la population
* Vivre en milieu éloigné
* Survalorisation de la culture du travail
* Sentiment de sécurité dans les lieux publics
* Aménagement des lieux publics et infrastructure peu adaptés
* Le manque d’opportunités pour se développer et contribuer

À présent, voyons un peu plus en détails certains de ces facteurs influençant la prévalence de l’isolement et de la solitude.

**L’activité professionnelle :**

L’activité professionnelle occupe une place importante dans notre société. Les personnes actives sur le marché du travail se sentent valorisées par cette activité et sont moins à risque de se retrouver en situation d’isolement. Dans le même ordre d’idée, les personnes inactives, sans emploi, les chômeurs, les personnes ayant un faible revenu, les personnes ayant un niveau d’éducation peu élevé et les personnes ayant des limitations ou des handicaps les empêchant d’intégrer le milieu du travail sont parmi les personnes les plus souvent isolées.

Par la suite, considérons également le départ à la retraite comme facteur précipitant de désinsertion sociale pouvant conduire à l’isolement. En effet, la retraite vient apporter une modification majeure au rythme de vie de la personne. Peu à peu les contacts sociaux diminuent après la retraite et le réseau social se rétrécit. Les relations avec les collègues de travail se perdent, la personne n’a plus besoin de sortir chaque jour du domicile pour aller travailler et, lors de nouvelle rencontre, elle ne peut plus se définir par son travail qui faisait partie intégrante de son identité auparavant et qui plus est, est un sujet de conversation intéressant pour établir un contact avec les autres et apprendre à se connaître. À tout cela peut s’ajouter un sentiment d’inutilité lié à l’interruption de l’activité professionnelle qui renforce le sentiment de solitude et d’isolement, notamment chez les hommes. En effet, par le biais du travail, nous nous définissons, mais nous trouvons également un sens à notre quotidien. On se sent utile, on a un but, une vocation. Pour ces raisons, il est intéressant d’investir dans le bénévolat après la retraite afin d’entretenir ce sentiment d’utilité, de maintenir les contacts sociaux et de s’investir dans la communauté en s’impliquant dans une cause qui nous tient à cœur.

**L’état de santé :**

L’état de santé est déterminant et il impacte sur plusieurs aspects de la vie d’un individu : son autonomie, sa mobilité, son énergie, ses capacités d’adaptation, ses capacités de communication, son sentiment de sécurité, sa confiance en soi, son estime personnelle, etc. Les chercheurs soutiennent que l’isolement relationnel est principalement dû à des facteurs socio-économiques et à des situations de perte d’autonomie. D’ailleurs, on remarque que l’isolement relationnel est corrélé à la perte d’autonomie : l’isolement relationnel des personnes handicapées est deux fois plus élevé que l’isolement relationnel de la population.De plus, le handicap et la perte d’autonomie sont communément cités comme étant à l’origine de la solitude.

La mobilité :

Les difficultés rencontrées au niveau de la mobilité contribuent à la perte d’autonomie de l’individu. En effet, avec l’âge, les personnes âgées se déplacent de moins en moins. Il devient alors plus difficile de faire des rencontres, de voir du monde, d’échanger avec l’entourage, de voir autre chose que les pièces de sa maison… Une bonne partie de la vie sociale des personnes âgées est procurée par les échanges avec les commerçants, les voisins, les rencontres inopinées d’anciens amis ou de famille éloignée dans les supermarchés… Quand la personne ne peut plus sortir, elle est privée de tous ces prétextes pour tromper leur sensation d’isolement et de solitude.

En addition à la mobilité de l’individu, mentionnons également l’accès aux transports. Lorsque la personne ne peut plus se déplacer par ses propres moyens, elle doit recourir à d’autres moyens de transports tel que les transports en commun ou elle doit demander à son entourage un accompagnement pour pouvoir continuer de vaquer à ses occupations quotidiennes. Cette démarche demande de l’adaptation pour la personne et nécessite également que les moyens utilisés soient adaptés à elle, ce qui n’est pas toujours le cas. En situation de dépendance face aux autres, la personne en perte d’autonomie peut craindre de devenir un fardeau pour son entourage et pourrait alors se replier sur elle-même et s’isoler.

Estime de soi :

À travers le temps, la personne vit plusieurs transformations et changements au niveau de son corps qui peuvent affecter son image personnelle, soit le regard qu’elle porte sur elle-même. Une faible estime de soi ou une image négative de son corps peuvent mener à un évitement des interactions sociales, contribuant de ce fait à l’isolement relationnel de ces personnes et ont un impact sur leur confiance en eux. Ainsi, pour éviter l’embarras, certaines personnes esquiverons les contacts avec les autres.

Les difficultés de communication : D’autres situations peuvent mener à l’évitement des liens sociaux telles que les difficultés de communication. Avec l’avancée en âge, les personnes âgées sont plus à risque de développer des troubles de la vue ou de l’audition. Ces derniers pourraient entraver une bonne communication avec son interlocuteur.

Les personnes âgées dont les troubles de la vision ou de l’audition ne sont pas diagnostiqués ou traités comme il se doit ont tendance à éviter les situations impliquant des liens sociaux, à cause de la honte et des difficultés à communiquer. Une mauvaise audition est propice à l’isolement des personnes âgées, alors qu’un appareil auditif peut souvent faciliter la communication et changer la situation du tout au tout ! Il est donc, important de prévoir une bonne prise en charge, avec un traitement adapté, pour permettre au senior de maintenir une vie sociale et pouvoir sortir de chez lui sans crainte de vivre des situations embarrassantes qui pourraient lui être évitées.

Un petit clin d’œil concernant le réseau social de la personne âgées, tout comme elle, ses amis aussi vieillissent ! Certains ne peuvent plus se déplacer, d’autres sont fréquemment hospitalisés, d’autres déménagent dans une autre région pour être plus proche de leurs enfants… Les contacts deviennent alors plus difficiles et de moins en moins fréquent, car eux aussi vivent avec certaines limitations qui entravent leurs capacités à entretenir les liens sociaux qu’ils détenaient auparavant.

Santé mentale :

Un dernier point qu’il importe d’aborder ici, en ce qui concerne l’influence de l’état de santé sur l’isolement, est la santé mentale. Il est important de demeurer à l’affût du bien-être psychologique de la personne afin de s’assurer qu’elle ne soit pas atteinte d’un trouble de santé mentale qui la pousserait à s’isoler davantage et à se replier sur elle-même. L’isolement et la solitude peuvent mener à la dépression et, de la même façon, la dépression accentue le phénomène d’isolement de la personne et de repli sur soi.

Si vous remarquer des symptômes s’apparentant à une dépression (envie de s’isoler, perte d’appétit, grande fatigue, tristesse et pleurs fréquents, etc.), il est important d’aller chercher de l’aide auprès d’un professionnel de la santé qui saura traiter ce trouble. C’est d’ailleurs ce que nous conseille la psychologue Stéphanie Léonard dans son article au sujet de l’isolement : « Quand la solitude prend trop de place dans nos vies et qu’elle nous fait souffrir, il importe de la combattre rapidement, avant qu’elle ne se transforme en repli sur soi, prévient Stéphanie Léonard. Et, si on éprouve une mélancolie persistante, si on se sent perpétuellement blasés, rejetés ou exclus, on souffre peut-être d’un trouble de l’humeur, et il faut alors aller chercher l'aide auprès de professionnels. »

**La perte du conjoint :**

Outre la venue des problèmes de santé et la perte d’autonomie, d’autres situations engendrent la solitude chez les personnes âgées ; je pense notamment au veuvage, à la perte du conjoint. Avec l’augmentation de l’espérance de vie, les femmes survivent souvent à leur mari. Elles se retrouvent en situation de deuil qui les mènent dans une situation de solitude à la suite de la perte importante de leur confident le plus proche.

La personne endeuillée peut ressentir le besoin ou avoir tendance à s’isoler, se sentir seule, se replier sur elle-même… Un fort sentiment de solitude peut apparaître une fois le deuil terminé puisque le veuvage est un passage radical de la vie de couple vers une vie en solo.

Vivre seul demande une adaptation et le support que la personne pouvait retrouver en son partenaire de vie étant absent, cela peut être d’autant plus difficile de se voir confronter à ses limitations (qui étaient parfois compensées par l’autre).

C’est également le mode de vie qui se voit changé. Dans la vie de couple, la majorité des interactions se font au sein du foyer et tournent autour du noyau familial. Or, lorsque la personne se retrouve seule, elle doit réapprendre à se tourner vers l’extérieur, ce qui peut être un grand défi pour certain.

D’ailleurs, les attentes personnelles et sociales qui favorisent le mariage plutôt que le célibat peuvent créer un plus grand risque de solitude chez les personnes veuves, la solitude étant l’un des principaux problèmes rencontrés par les personnes veuves et le degré du sentiment de solitude ressenti peut être plus ou moins grand selon la durée du mariage.

**Vivre seul :**

Un autre facteur incitant à l’isolement relationnel et au sentiment de solitude est le fait de vivre seul. Au sein de la pyramide des âges, les personnes âgées sont les plus touchées par le fait de vivre seul, ce sont près de la moitié des plus de 80 ans qui vivent seuls.

Parmi les catégories de personnes vivant seules, on retrouve les personnes défavorisées et les personnes âgées de 75 ans et plus, on retrouve également davantage de femmes. Cette situation s’explique notamment par le fait que 80 % des personnes en situation de veuvage sont des femmes et que 85 % des chefs de familles monoparentales sont également des femmes.

Plusieurs causes individuelles, choisies ou subies, sont à l’origine de la vie seul. Tout d’abord, l’allongement de la jeunesse est l’une des principales causes de célibat et est dû à l’allongement des durées de scolarité et aux difficultés d’insertion dans le monde du travail. L’instabilité croissante des couples contribue également au célibat du fait de la généralisation du concubinage et des divorces. L’élévation de l’espérance de vie, associée à un fort différentiel entre hommes et femmes, renforce l’augmentation du célibat au sein de la population. Enfin, une part de la population choisit de vivre seul, quand bien même l’idée de constituer un couple à un moment donné de sa vie reste fortement ancrée dans les mœurs. En bref, les causes menant à la vie seule sont le célibat choisi, la monoparentalité, la séparation ou le divorce et le veuvage.

Mais vivre seul ne veut pas dire pour autant manquer de contacts avec l’extérieur. Bien au contraire, les personnes vivant seules montrent une plus grande aisance à développer des contacts avec leur entourage que les couples. De fait, leurs relations sont plus nombreuses et plus amicales. Aussi, leur sociabilité est par nature tournée vers l’extérieur quand celle des couples est d’abord centrée sur le noyau familial. Ces relations plus nombreuses avec l’extérieur ne compensent pas pour autant l’absence de contacts au sein du foyer qui sont sources de soutien affectif pour les personnes vivant en couple. Ainsi, le fait de vivre seul n’est pas directement lié à l’isolement relationnel, mais le sentiment de solitude est plus fréquent chez ces personnes que chez les personnes qui vivent en couple. On remarque d’ailleurs que le sentiment de solitude est inégalement réparti au sein de la population. La population concernée par le sentiment de solitude ne correspond pas exactement à la population touchée par l’isolement relationnel.

De plus, on révèle que ce sont les hommes qui sont les plus exposés à l’isolement relationnel, mais que ce sont les femmes qui sont plus enclines de vivre un sentiment de solitude. Du fait de leur nature, les hommes parlent très peu d'eux-mêmes et de leurs émotions. Alors, au moment du passage à la retraite, ils parlent davantage d'un « sentiment d'inutilité » plutôt que de solitude. Les femmes, quant à elles, parlent davantage d'un « sentiment de solitude », c'est-à-dire d'un mal-être lié à des regrets ou à une insatisfaction quant à leur vie professionnelle ou familiale. Ce sentiment est renforcé par le veuvage ou le célibat. Autrement dit, le sentiment de rupture provient le plus souvent de la sphère personnelle et familiale du côté des femmes et de la sphère professionnelle et sociale du côté des hommes.

Il semble également que les femmes tendent à avoir une plus grande exigence dans la qualité des contacts que les hommes. En ce sens, les femmes auraient relativement besoin de plus de relations pour les protéger du sentiment de solitude que les hommes.

**Conclusion :**

Donc, si on résume brièvement ce qu’on vient de dire, l’isolement social et la solitude sont des situations qui tendent à être plus fréquentes au fur et à mesure qu’une personne vieillit et que son réseau familial et de connaissances rétrécit. Les contacts sociaux diminuent généralement après la retraite et poursuivent leur déclin à la suite du décès des membres de la famille et des amis et des changements de résidence qui font suite à la perte du conjoint, aux handicaps moteurs et aux problèmes de santé.

**Les conséquences de l’isolement sur les différents aspects touchés :**

En ce qui concerne l’isolement social, on se voit confronter à un cercle vicieux. En effet, plusieurs des causes observées peuvent également être des conséquences inhérentes à l’isolement et au sentiment de solitude. Ainsi, l’isolement social peut être la conséquence de certaines pathologies, mais aussi leur cause, selon les cas.

L’isolement social entraîne une certaine forme de souffrance psychosociale. L’isolement social et le repli sur soi sont des formes d’expression de la souffrance psychosociale qu’ils engendrent. Ainsi, la solitude pourrait prédisposer les personnes âgées à développer ou à aggraver des problèmes de santé mentale, que ce soit directement ou indirectement.

En effet, une fois amorcée, la désocialisation ne fait que s’accentuer progressivement, la personne isolée réduit le nombre de ses sorties et de ses activités. Le manque de socialisation entraîne alors un déficit de stimulations cognitives et sensorielles. Le psychisme est également ébranlé. Des sentiments négatifs apparaissent : sentiment d’abandon, dépréciation de soi, sentiment d’être inutile, d’être incapable, de ne plus intéresser personne, etc. Le repli sur soi s’intensifie et une spirale négative s’enclenche pouvant aboutir à une maladie bien connue : la dépression.

LES EFFETS NÉFASTE DE L’ISOLEMENT SUR LE CERVEAU :

Être isolé peut mener à la dépression et causer une perte d’appétit. Combinés, ces symptômes peuvent conduire à une légère démence et mener rapidement à une perte des capacités de raisonnement et de mémoire, contribuant ainsi à la maladie d’Alzheimer.

Il a été prouvé que l’isolement est aussi dangereux pour la santé que l’obésité, l’alcoolisme et le tabagisme. En plus d’augmenter de 60 % le risque de démence ainsi que de régression cognitive, il est associé à des niveaux supérieurs de dépression et de suicide.

À l’inverse, la présence de personnes attentionnées et aimantes contribue à une meilleure qualité de vie. Le contact humain est tellement important pour prévenir les méfaits de l’âge.

Ensuite, le suicide est la conséquence la plus violente de l'isolement, c’est un phénomène qui connaît une ampleur mondiale. Suivant le haut taux de suicide observé chez les personnes âgées, le suicide semble un des moyens auquel les personnes âgées ont recours pour régler les problèmes liés au vieillissement et à la maladie ! Cette observation doit nous inciter à prendre au sérieux tous les indices qui font soupçonner un risque potentiel de suicide. La propension au suicide est généralement corrélée à une situation d'isolement ou de solitude ressentie. Dans certains cas, les difficultés matérielles et psychologiques s'accumulant, certaines personnes se laissent mourir et font le choix d'un véritable suicide que certains appellent un « suicide altruiste ».

Les conséquences sur le plan physique : L’isolement social et la solitude ont également une influence négative sur la santé physique. De la même façon, la détérioration de l’état de santé peut mener à un plus grand isolement social et au sentiment de solitude. Des études ont démontré que la solitude représente un des principaux prédicteurs de l’état de santé chez les personnes âgées placées en établissement. De nombreuses autres études ont révélé que la santé a un lien direct avec le bien-être ressenti. Il existe également un lien entre l’auto-évaluation de la santé et le sentiment de solitude : un haut niveau de solitude serait associé à une auto-perception plus négative de l’état de santé.

La perception des relations personnelles influence le sentiment de santé physique ainsi que la santé physique elle-même. On pourrait donc en déduire que les personnes âgées qui ne souffrent pas de solitude ont une perception plus positive de leurs relations personnelles, qu’elles acceptent le vieillissement et les changements qui l’accompagnent et qu’elles ont une perception positive de leur santé.

La solitude pourrait également avoir un effet négatif sur le système immunitaire et entraîner des problèmes de santé. Les études démontrent aussi que les personnes ayant des problèmes de santé et souffrant d’une grande anxiété tendent à ressentir un niveau plus élevé d’isolement et de solitude.

Le stress chronique causé par l’isolement attaque le système immunitaire et cause de l’inflammation, un problème associé à différentes maladies telles que l’insuffisance coronarienne, le diabète de type 2, l’arthrite, les maux de tête, la lombalgie et les douleurs abdominales. Il modifierait aussi l’activité endocrinienne du corps. Les personnes les plus isolées montrent un plus haut niveau d’anticorps associés à une augmentation de la douleur, de la dépression et de la fatigue chronique. L’isolement interfère même avec le fonctionnement du système nerveux parasympathique, ce qui peut mener à des problèmes cardiaques.

La personne isolée vit dans un état d’hypervigilance permanent qui crée des troubles du sommeil et augmente le risque de morbidité et de mortalité. En effet, l’isolement social a des effets jusque sur le taux de mortalité prématurée. L’isolement social est un facteur de risque comparable au tabagisme, et deux fois plus important que l’obésité.

Bien que les études menées jusqu’à présent démontrent que l’isolement social, la solitude et la santé sont étroitement liés, l’incertitude demeure quant à leur ordre d’apparition. L’isolement social et la solitude accélèrent-ils l’apparition des problèmes de santé ou est-ce que ce sont plutôt les problèmes de santé qui précipitent l’état d’isolement et de solitude? Certains auteurs croient que la solitude découle d’une diminution du nombre de contacts avec d’autres personnes en raison d’une mauvaise santé alors que d’autres suggèrent que la diminution de contacts et l’état de solitude précèdent un mauvais état de santé.

Dans une étude, des chercheurs ont élaboré cinq scénarios possibles pour expliquer le lien entre la solitude et la santé. Les deux premiers scénarios suggèrent que la solitude est une cause, en ce sens qu’elle précède la détérioration de la santé mentale ou physique. Les trois autres scénarios suggèrent que la solitude découle d’une mauvaise santé. Ainsi, une personne âgée qui a une mauvaise santé pourrait être incapable ou réticente à établir des contacts sociaux, menant ainsi à l’isolement social et au sentiment de solitude. D’autre part, il est possible que la personne âgée qui est seule soit moins active, qu’elle s’alimente mal et qu’elle soit moins stimulée mentalement, ce qui pourrait entraîner des problèmes de santé.

**Pistes de solution pour lutter contre l’isolement :**

On vient de voir une multitude d’éléments pouvant être à l’origine de l’isolement social, ainsi que les conséquences qui peuvent en découler. Au travers toutes ces informations, on peut dégager des points impératifs sur lesquels nous devons agir pour lutter contre ce fléau social. Ainsi, je crois que l’essentiel est de miser sur le lien social de la personne soit en maintenant son insertion sociale et son activité communautaire, en préservant son autonomie et en lui assurant un suivi adéquat pour qu’elle maintienne une bonne santé physique et mentale. Concrètement, qu’est-ce qu’on peut faire pour lutter contre l’isolement et amoindrir le sentiment de solitude ? J’ai réuni les conseils provenant de dizaines de sites qui nous guident dans notre combat contre l’isolement et la solitude. Voyons un peu ce qui en ressort majoritairement.

Pour combattre la solitude, il ne faut pas seulement multiplier les initiatives pour sortir de l'isolement, il faut également changer d'état d'esprit et adopter de nouveaux comportements.

« La solitude n'est pas une fatalité, même si elle dépend en partie de conditions matérielles et environnementales, elle est aussi affaire de positionnement et de comportement », nous révèle la psychologue et psychothérapeute Anne-Laure Martin. Pour adopter le bon état d'esprit, il est à la fois nécessaire de prendre conscience de ses manques et besoins que d'amorcer le changement par petites touches au quotidien.

**1- Interrogez-vous sur vos besoins**

Il est important de hiérarchiser ses besoins et ses manques pour ne pas se tromper de priorité. Votre sentiment de solitude est-il lié à la perte de liens sociaux (chômage, déménagement, maladie) ou bien fait-il suite à une rupture amoureuse ou familiale ? L'important est d'identifier le besoin ou le manque le plus important et le plus pénible pour vous. Cette identification vous permettra de mieux cibler votre priorité et donc d'y voir plus clair dans vos attentes.

**2- Prenez soin de vous**

L'isolement et le repli sur soi non volontaires sont des facteurs de dépression et d'altération de l'estime de soi. Plus on se sent exclu, moins on s'attribue de valeur personnelle et moins on se traite bien. Il est donc essentiel de recommencer à prendre soin de soi physiquement et émotionnellement avant de renouer avec les autres. Soignez votre apparence physique, pratiquez des activités physiques, sportives ou artistiques. Faites la liste de ce qui pourrait vous procurer du bien-être au quotidien. Et surtout, privilégiez les petits plaisirs, ceux que vous négligez au prétexte que « de toute façon, ce n'est pas ça qui changera votre vie ». Enfin, prenez le temps de lister vos compétences et talents divers (des plus petits aux plus importants) et relisez régulièrement votre liste pour rebooster votre confiance en vous.

**3- Combattez la négativité**

Les chercheurs ont constaté que le sentiment de solitude et d'isolement rendait les gens plus négatifs et plus critiques. Deux dispositions qui ne favorisent pas l'ouverture relationnelle. Commencez par identifier les moments où vos croyances pessimistes ou vos jugements trop critiques prennent le pas sur votre bienveillance et votre confiance dans la vie et dans les autres. Puis, pour chacune de ces croyances ou constats négatifs, faites-vous l'avocat du diable en vous efforçant de trouver un ou deux arguments qui viennent les contredire. Essayez ensuite de pratiquer un exercice de gratitude à la fin de chaque journée et prenez le temps d’identifier les événements positifs de votre journée, imprégnez-vous du bien-être qu’ils vous ont procurer et remerciez. Au fil du temps, le regard que vous poserez sur le monde et les autres sera plus bienveillant. Votre envie de prendre votre place dans un monde moins hostile vous fera alors aller vers les autres plus facilement.

Faites preuve d’ouverture : « Cultivez la bonne attitude pour aller vers les autres, propose Rachel Mme Mercier. Laissez tomber vos a priori, faites preuve de curiosité et d’ouverture. Et souriez : c’est la meilleure façon d’attirer les gens vers nous, surtout si on n’ose pas les aborder ! »

**4- Faites place aux contacts sociaux au quotidien**

L'isolement peut générer de la solitude, et si vous attendez trop longtemps pour réagir, cela risque de se renforcer au fil du temps.

* **Faites un premier pas, une première action**

Cette première action doit être à votre portée, vous paraître possible. Elle n'est pas forcément l'action finale que vous voudriez effectuer, mais elle constitue une amorce vers le changement.

Exemple : choisissez un lieu où vous vous sentirez à l'aise pour aller vous promener, même si à ce stade vous pouvez rester observateur. Ou alors, choisissez parmi votre voisinage la personne qui vous paraît avenante et à qui vous pourriez demander un renseignement anodin, et par la même, avoir l'occasion de vous présenter.

* **Si c'est difficile, décomposez cette action**

Pour cela, posez-vous les deux questions suivantes : qu'est-ce qui me freine, et quelle serait la première action/étape à réaliser pour lever ce frein ? Établissez des étapes qui vous semblent réalistes et allez-y à votre rythme. Cela n’a pas besoin d’être compliqué… **Conseil** : ne laissez pas vos réticences ou vos peurs guider votre vie et faites un premier pas, aussi modeste soit-il.

L'un des pièges de l'isolement et du sentiment de solitude est de négliger les petits liens du quotidien. Il faut garder à l'esprit qu'une vie relationnelle et sociale est tissée de mille et un petits fils différents. Portez-vous volontaire pour nourrir tous les jours les échanges que votre journée vous offre : avec vos collègues, les commerçants que vous fréquentez, vos voisins. Déjeunez avec vos collègues plus souvent si vous ne le faites pas. Rejoignez un groupe d'activité (marche, lecture, méditation), une association de quartier (parents d'élèves, culture...).

* **Restez informé !**

Rester informer de l’actualité locale, régionale, nationale voire internationale est très utile pour nourrir des conversations avec autrui. Lisez donc les journaux, les magazines, écoutez les actualités à la radio ou à travers les journaux d’information télévisés. Vous pourrez ainsi parler plus aisément aux gens que vous rencontrerez.

**5- Donnez un sens à votre quotidien**

Se sentir utile renforce la bonne estime de soi et change la dynamique relationnelle. Soyez utile envers vous-même ! Faites-vous plaisir ! Investissez dans des loisirs délaissés, explorez de nouvelles choses dont vous avez toujours rêver, prenez part à des activités de groupes, stimulez vos neurones, apprenez de nouvelles choses…

* **Participez à la vie associative**

S’inscrire dans une association permet non seulement d’aider les autres et de se sentir utile mais aussi de rester en activité et de rencontrer de nombreuses personnes. Il est préférable de choisir une association pour laquelle vous avez un intérêt majeur afin que votre motivation reste identique tout au long de l’année. Les activités que proposent les associations sont diverses et variées : jeux de société, soirées dansantes, voyages organisés, lecture, créations, etc.

Soyez utile également aux autres. C'est également la meilleure manière de sortir de l'isolement affectif et de renouer avec le sentiment d'appartenance à la communauté. Une bonne façon de le faire est en s’investissant dans le bénévolat. Identifiez une cause qui vous tient à cœur et impliquez-vous dans votre communauté !

* **Occupez-vous d’un animal de compagnie**

Le fait de s’occuper d’un autre être vivant peut réduire le sentiment d’isolement des personnes âgées. D’après des observations sur les maîtres d’animaux domestiques, les avantages de nos « amis à quatre pattes » sont nombreux :

* le maître d’un animal reste engagé socialement,
* la personne est moins souvent déprimée,
* elle souffre moins de la solitude,
* elle se sent plus en sécurité,
* elle est plus motivée à exploiter son temps de manière constructive,
* elle a besoin de moins de médicaments.

Certes, il faut être suffisamment autonome pour pouvoir s’occuper d’un animal. Mais même un petit chat apporte du réconfort. Un chien permet de sortir et rester mobile.

**6- Dormez bien**

Le conseil peut paraître curieux et sans lien direct avec la solitude, mais ce n'est pas le cas. Les chercheurs ont constaté que le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité avait un effet « désocialisant ». Non seulement les mauvaises nuits impactent négativement l'humeur et les émotions – ce qui dissuade les autres de nouer des contacts avec soi – mais la fatigue et l'irascibilité – qu'elles génèrent poussent au repli sur soi. Veillez donc à optimiser les conditions de votre sommeil. Pratiquez des exercices de respiration et de relaxation avant le coucher, mangez légèrement, éteignez les écrans (télévision et ordinateur) une heure avant de vous endormir.

**7. Ne négligez pas l’aide d’un professionnel**

Que ce soit pour un suivi médical ou psychologique, les professionnels vous seront d’une grande aide pour préserver votre santé et vous écoutez et vous accompagnez dans les démarches d’adaptations à entreprendre pour lutter contre votre isolement.

* **Sollicitez les réseaux spécialisés**

Parce que l'isolement est parfois très difficile à rompre, des réseaux spécialisés se sont peu à peu développés :

* **Des réseaux d’écoute (ligne d’écoute)** existent spécialement pour lutter contre l'isolement, alors ne vous en privez pas.  Vous pourrez bénéficier d’une écoute bienveillante et de conseils qui pourront probablement vous aider.
* Par ailleurs, le monde est aujourd’hui connecté, et de nombreux **réseaux sociaux** ou **forums de discussions** permettent, de chez soi, de faire des rencontres riches en partage et des échanges sur tous les sujets. Ces réseaux se sont largement diversifiés et vous pouvez trouver celui qui correspond à votre style et à vos valeurs.

À l’AÉRA, vous pouvez appeler pour recevoir de l’écoute et du soutien et vous avez également la possibilité de demander à intégrer le service « Bonjour, comment ça va ? ». Vous serez alors jumelé à une personne-ressource sur qui vous pourrez vous appuyer en cas de besoin et qui s’assurera de maintenir un contact régulier avec vous pour discuter des sujets qui vous intéressent, vous apporter une écoute sans jugement et vous soutenir pendant les moments difficiles. Cette personne pourra également vous tenir au courant des activités organisées par l’association qu’elle croit susceptible de vous intéresser ou de vous faire vivre une expérience positive qui vous permettra de renouer avec les autres.

**8. Apprenez à apprécier vos moments de solitude**

Pour beaucoup, l’idée d’aller au restaurant, au cinéma ou au musée représente une source d’angoisse. Or, cette crainte nous prive parfois de réels moments de plaisir. Il vaut mieux sortir seul et profiter de ces instants, plutôt que de rester chez soi ! Vous pouvez tout à fait effectuer des activités seul de temps en temps, qui vous permettront de voir du monde et de vous ressourcer. Et comme nous l’avons vu plus tôt, les moments de solitude que l’on s’offre sont bénéfiques pour nous et nous permettent de nous recentrer sur nos besoins et nos désirs et ainsi agir en concordance avec qui nous sommes.

Finalement, gardons en tête que le plus important pour nous aider à combattre la solitude sociale, c’est d’avoir au moins une personne avec laquelle nous avons une réelle intimité et à qui nous pouvons montrer notre vulnérabilité en toute confiance.