

# Réseau Bien Vieillir Rencontre du 13 juin 24

## L'isolement social

**SWITCH**  
TIHANGE CHANGE



# Solitude des personnes âgées

Sarah Schroyen (ULiège, Switch)

# Introduction

*Narro*  
**vita.**

Profitez de vos proches,  
Ils ont encore beaucoup à vous transmettre...

Vidéo: <https://youtu.be/SsAMEWeeTxg?si=mYxqYzjHPmQd0u9b>

# Définition

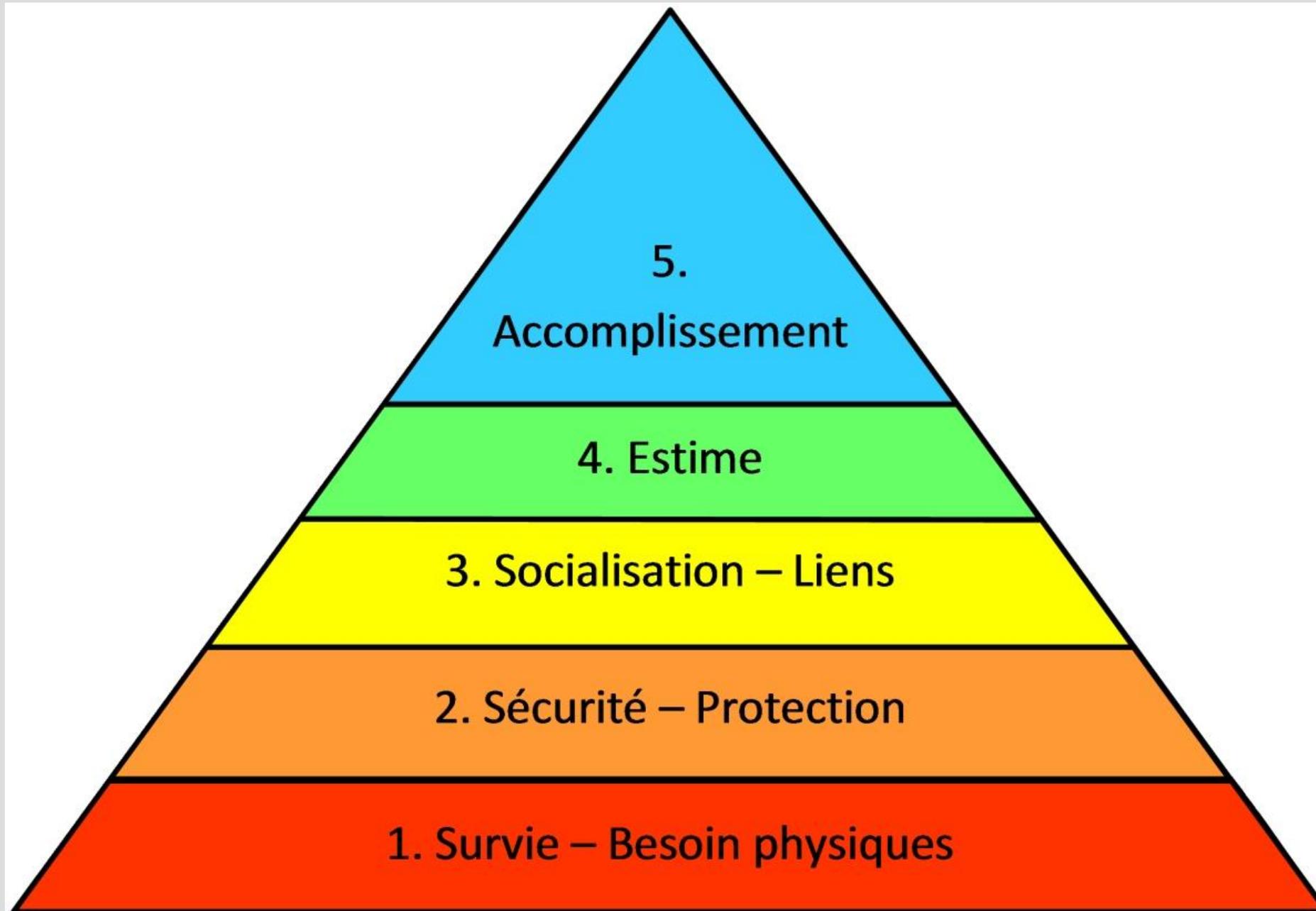
✓ **Solitude** = sentiment négatif subjectif, associé à la perception d'un manque de contacts sociaux (**solitude relationnelle**) ou l'absence d'un compagnon spécifique souhaité (**solitude émotionnelle**).



✓ **Isolement social** = situation objective dans laquelle la personne a de faibles contacts sociaux avec d'autres personnes.

✓ **Solitaire** = isolement social qui implique une distanciation volontaire d'un réseau social.

# Contact sociaux: un besoin fondamental



# Contact sociaux: un besoin fondamental

« Alors, quelle vie protège-t-on aujourd'hui? La réponse est claire : c'est ma vie **biologique**, qui va de toute manière vers sa fin. J'aimerais, plus que tout, "mourir vivante", c'est-à-dire habitée encore de cette palpitation et de ce souffle que nourrissent jour après jour **les liens avec autrui**, les rencontres, les paroles échangées. »

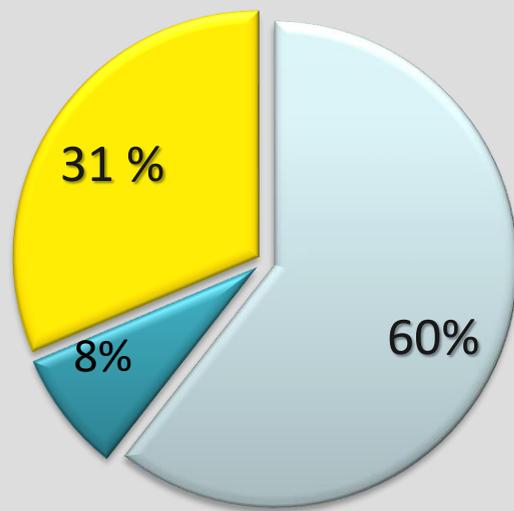
# Contact sociaux: un besoin fondamental

« Une question lue récemment m'a percutée : jusqu'où nous faudra-t-il arrêter de vivre pour ne pas mourir ? Nous affirmons vouloir les protéger. De quoi les sauvons-nous si pour les prémunir d'un mal, la mort physique, nous les exposons à un mal plus redoutable encore peut-être, celui de l'inappétence de vivre, la mort "existentielle" ? Ne prenons-nous pas en ce moment le risque d'offrir à nos aînés une mort lente en les "aff-(âme)-ant", en les sevrant de l'essentiel ? »

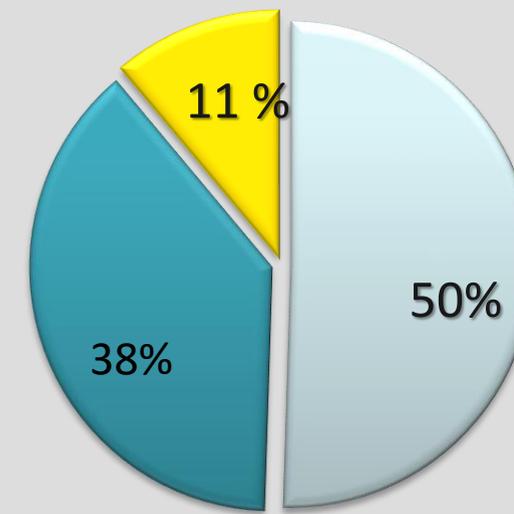
# Quelques chiffres...

✓ Enquête en Belgique (2012):

N = 1507 (58% femmes)



■ Flandre ■ Bruxelles ■ Wallonia



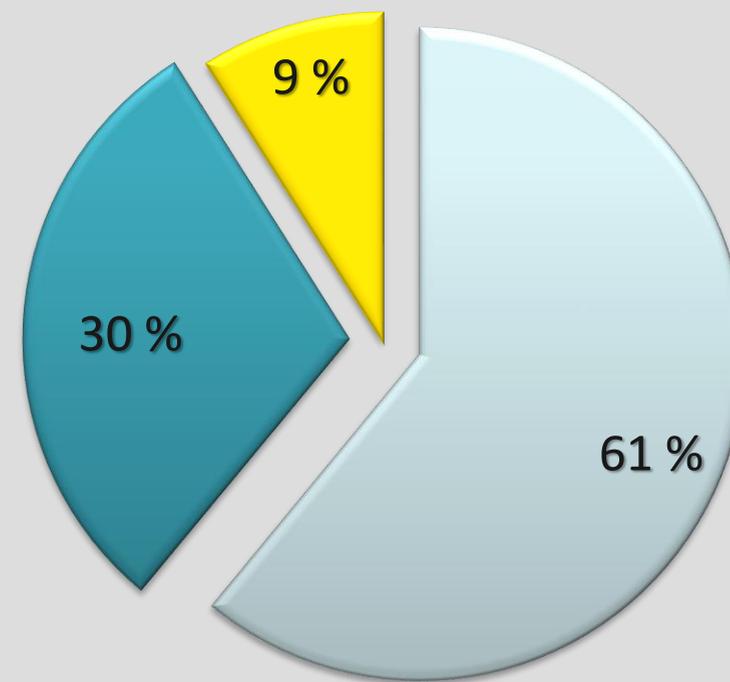
■ 65-74 ans ■ 75-84 ans ■ 85ans et +

# Quelques chiffres...

✓ Enquête en Belgique (2012):

N = 1507 (58% femmes)

**Vous sentez-vous seuls ?**



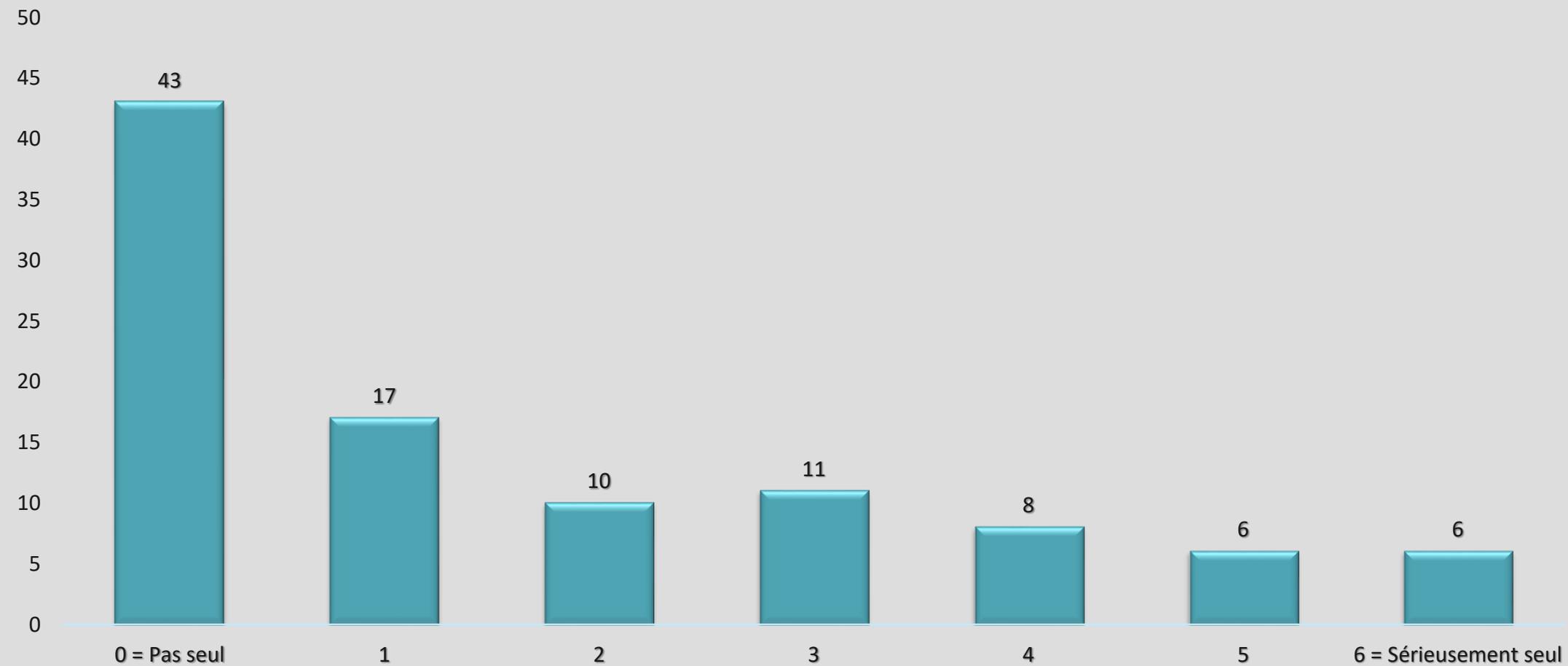
■ Jamais ■ Parfois ■ Souvent

# Quelques chiffres...

✓ Enquête en Belgique (2012):

N = 1507 (58% femmes)

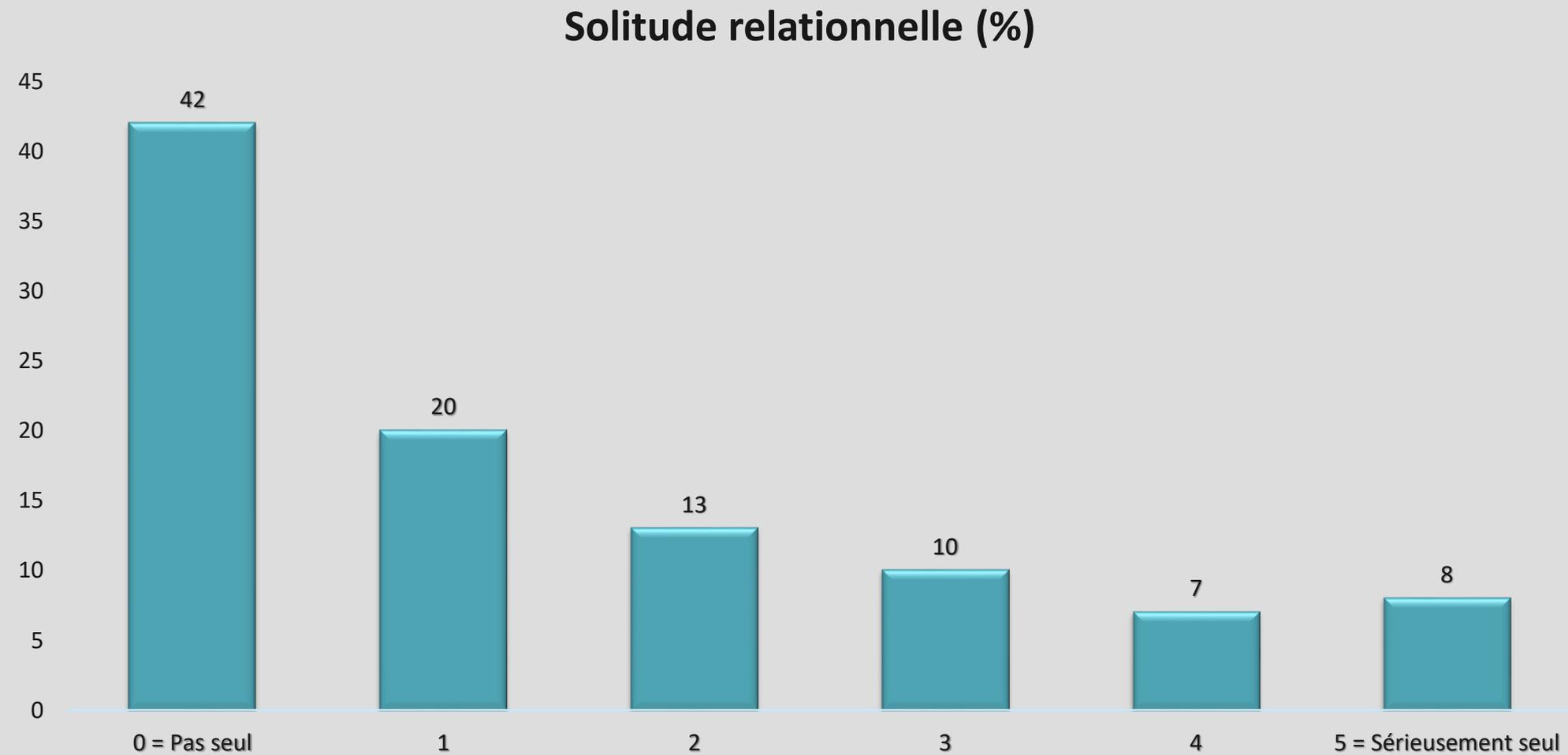
Solitude émotionnelle (%)



# Quelques chiffres...

✓ Enquête en Belgique (2012):

N = 1507 (58% femmes)



# Quelques chiffres...

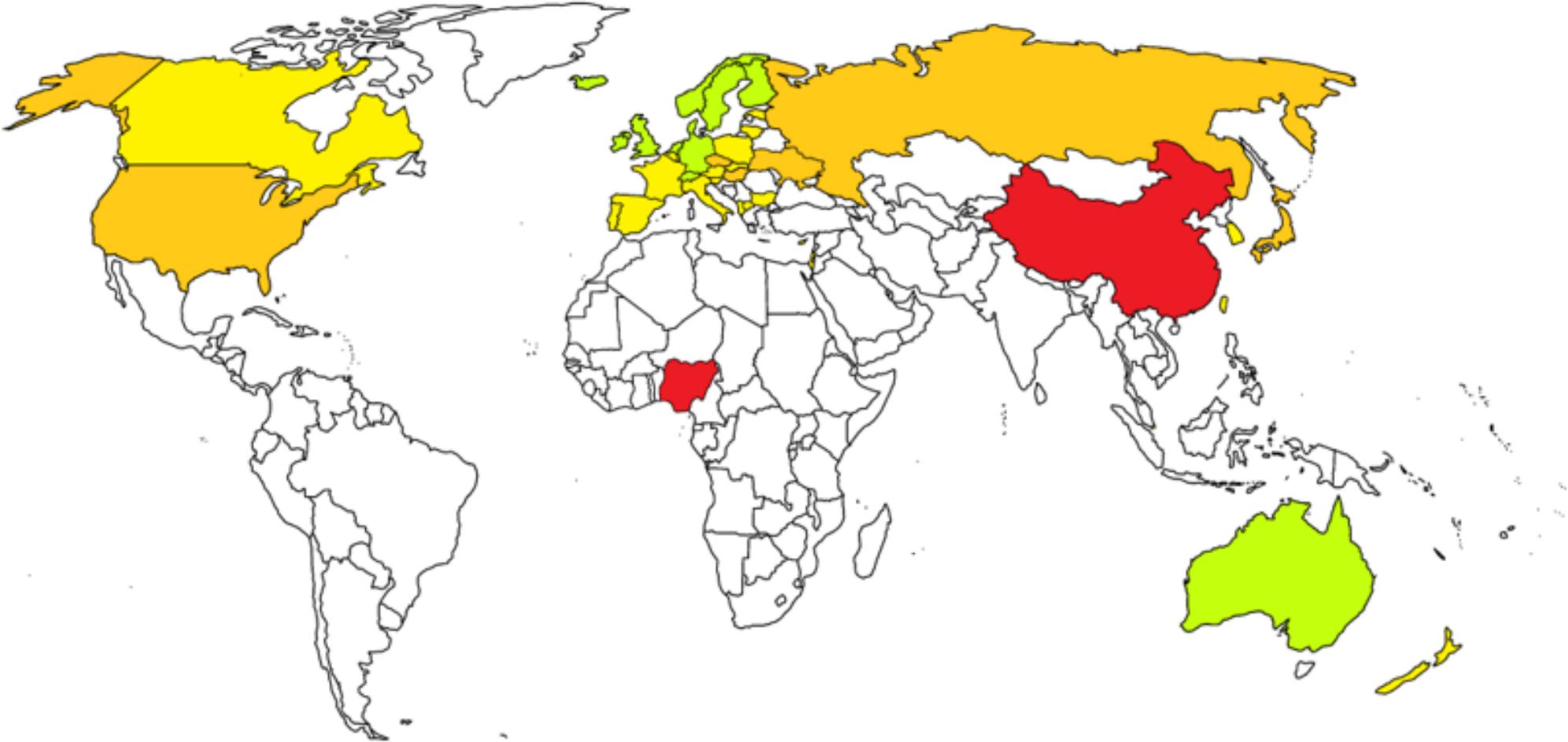
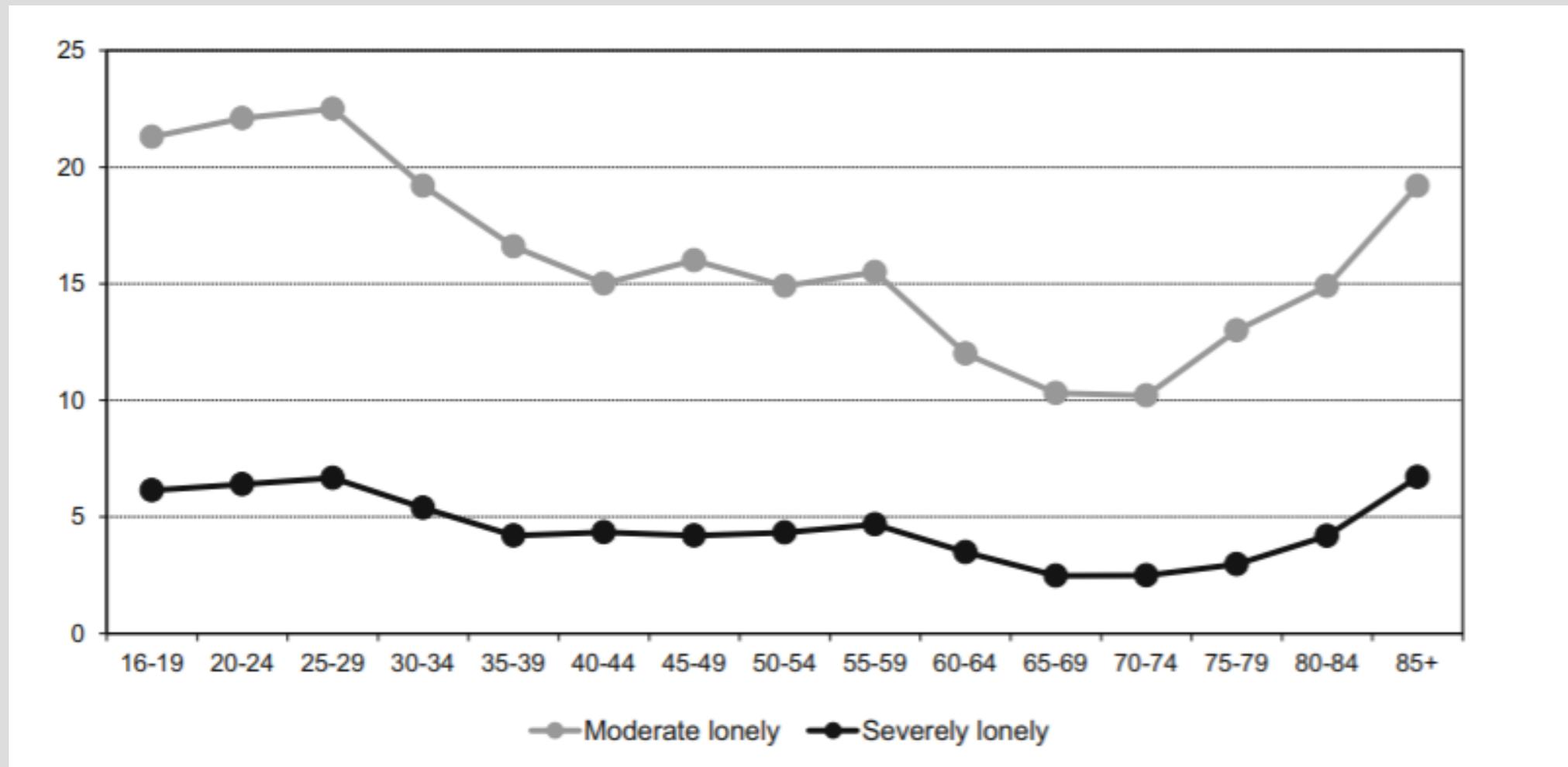


Figure 2. World map showing loneliness estimates including data between 2010 and [2019](#)

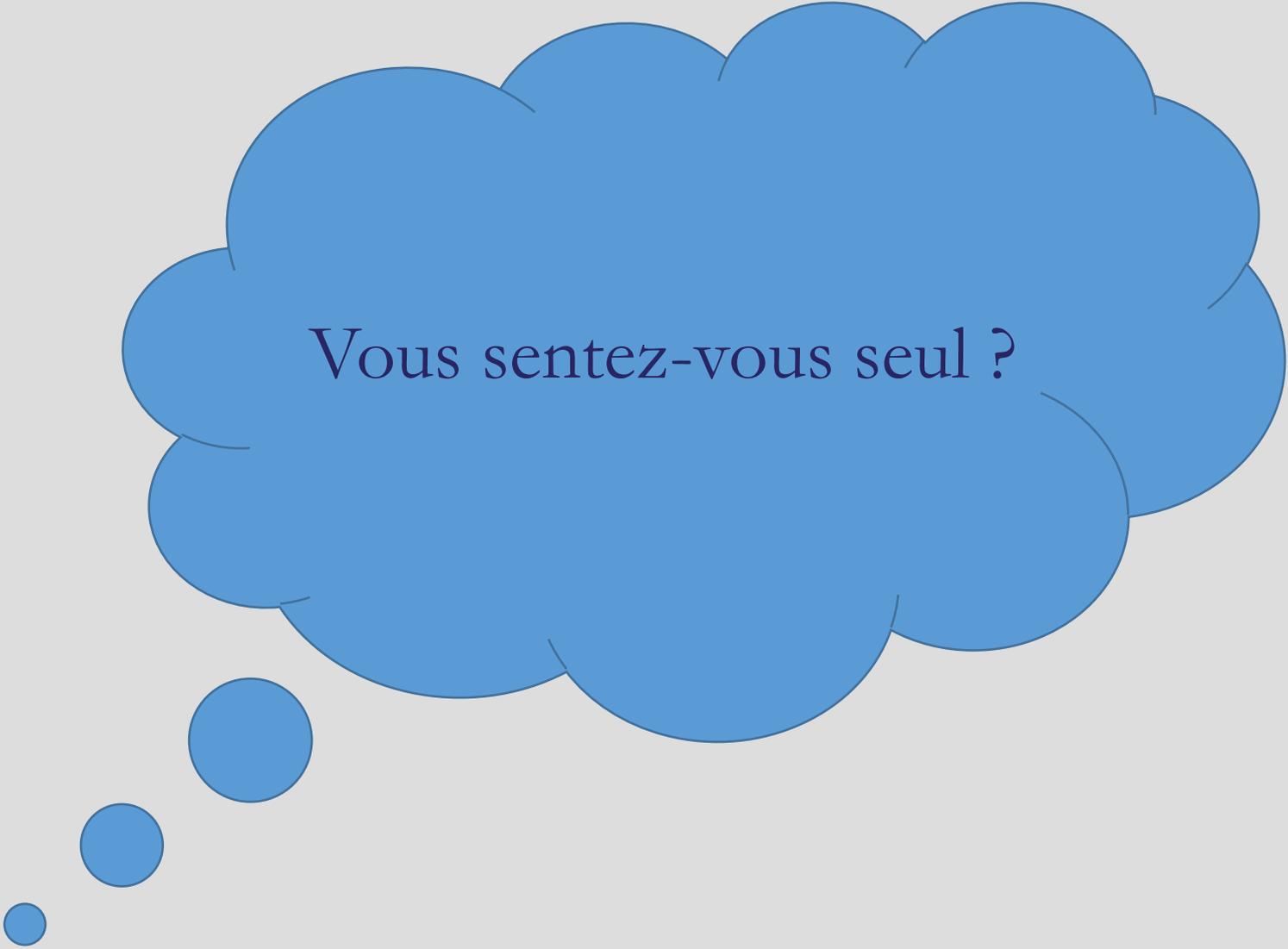
- 0-10 % loneliness
- 11-20% loneliness
- 21-30% loneliness
- 31-40% loneliness
- No data

# Quelques chiffres...

✓ **Danemark:** N= 33 285, 16-102 ans  
UCLA 3-items



# Identification



Vous sentez-vous seul ?

# Identification

## UCLA solitude scale

→ 20 or 3 items

Questions*	Jamais	Rarement	Parfois	Toujours
A quelle fréquence avez-vous l'impression de manquer de compagnie ?				
A quelle fréquence vous sentez-vous mis de côté ?				
A quelle fréquence vous sentez-vous isolé des autres ?				

\*Les questions ont été traduites sur base de la version Anglaise

# Identification

## De Jong Gierveld scale

→ 11 or 6 items

Affirmation*	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
Il y a toujours quelqu'un à qui je peux parler de mes problèmes quotidiens					
Avoir un ami très proche me manque					
Je ressens un sentiment général de vide					

\*Les questions ont été traduites sur base de la version Anglaise

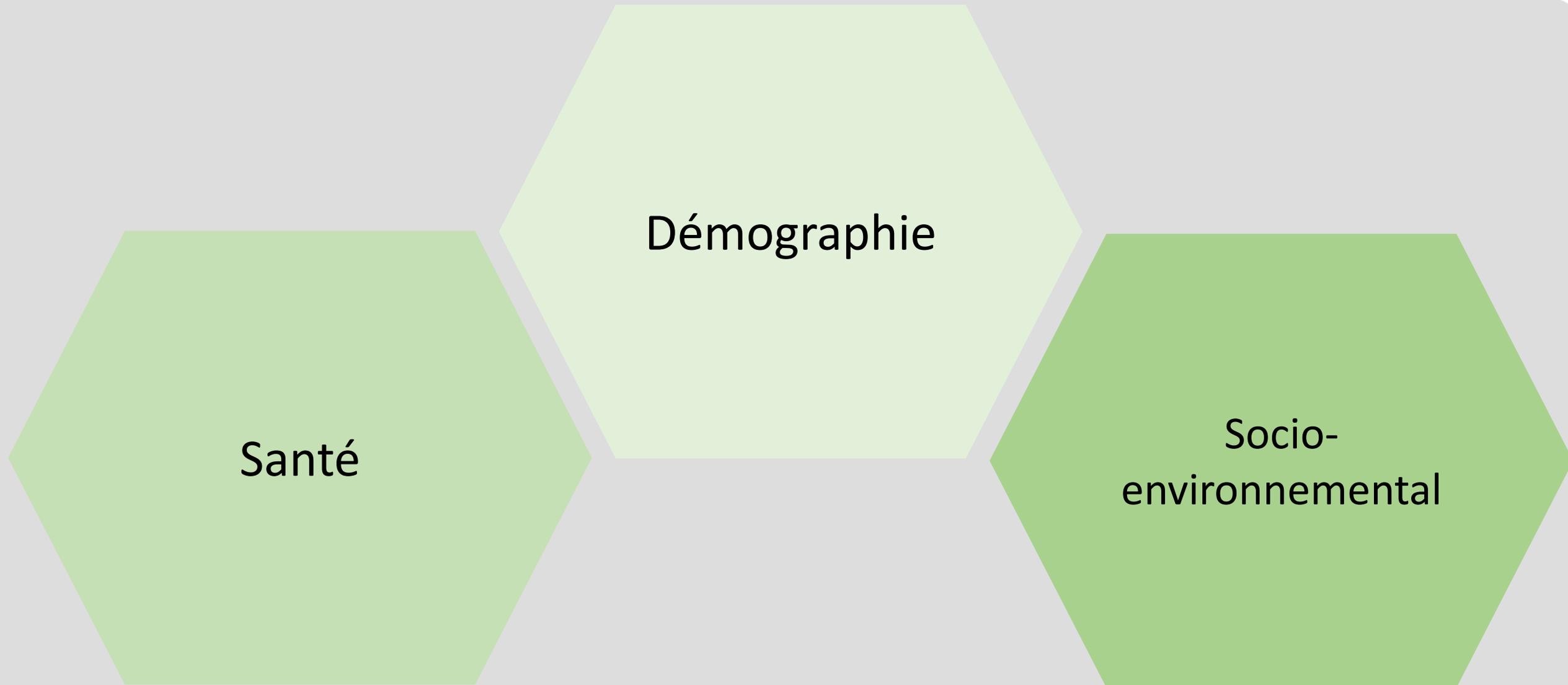
# Identification

## Observation

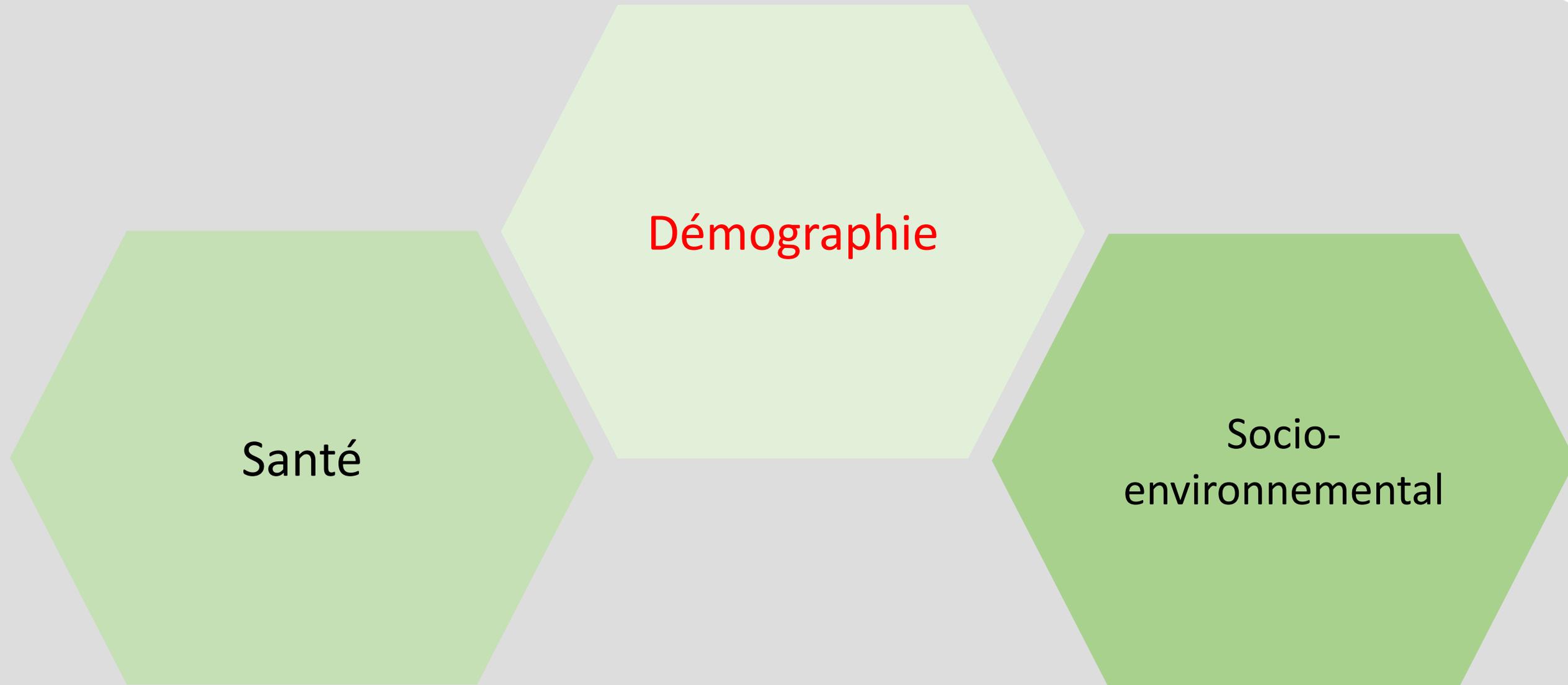


Toutes les personnes qui passent du temps seules  
ne ressentent pas forcément de la solitude

# Corrélat : 3 groupes



# Corrélat : 3 groupes

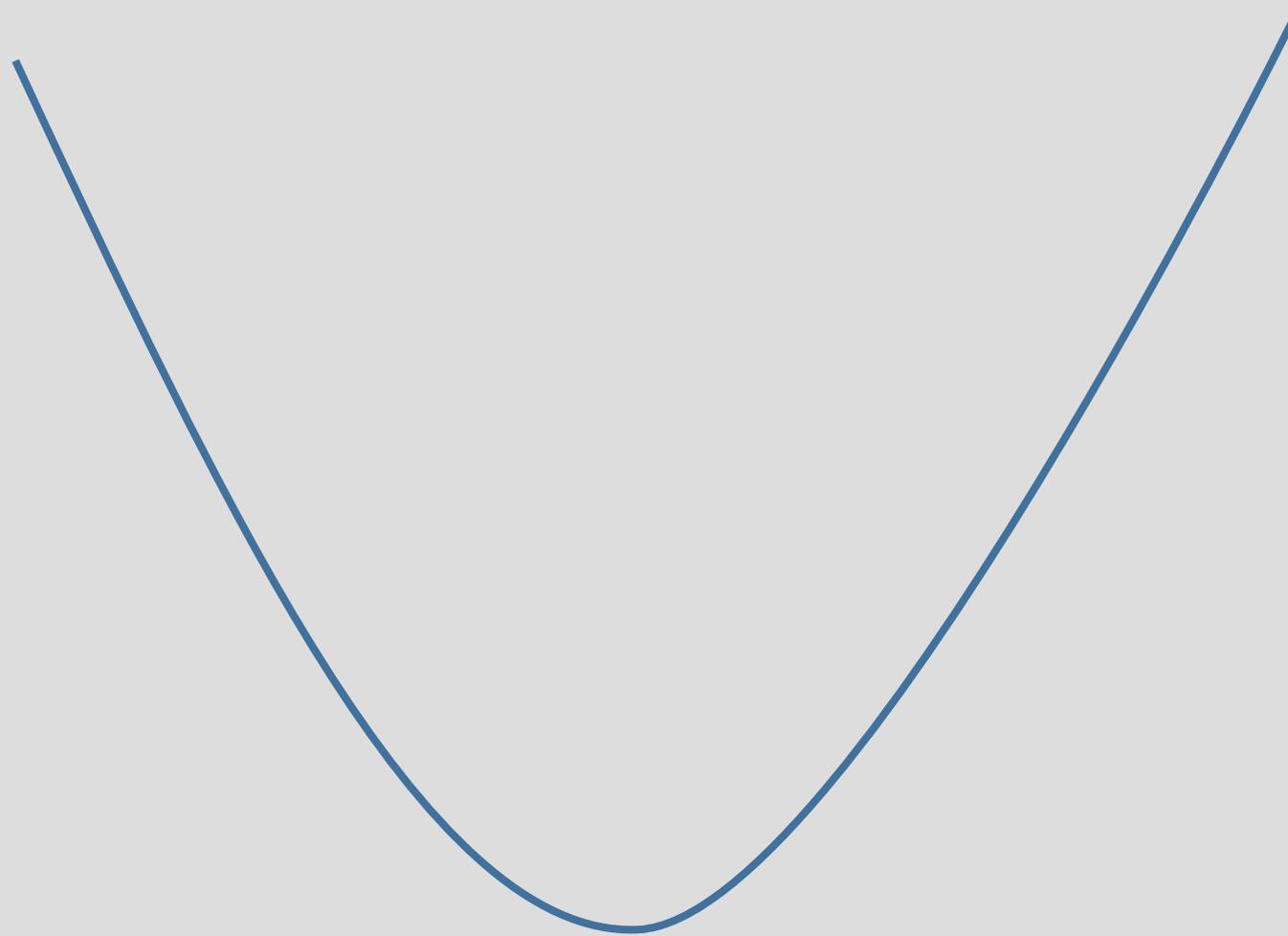


# Facteurs démographiques

Age

18-25 ans

75+



= Courbe en U

# Facteurs démographiques

Age

Genre



Femme = plus de  
solitude



Mesures

# Facteurs démographiques

Age

Genre

Statut marital



Non marié = plus de solitude

# Facteurs démographiques

Age

Genre

Statut marital

Mode de vie

Vivre seul = plus de solitude

# Facteurs démographiques

Age

Genre

Statut marital

Mode de vie

Statut socio-  
économique

Moins d'argent =  
plus de solitude



# Facteurs démographiques

Age

Genre

Statut marital

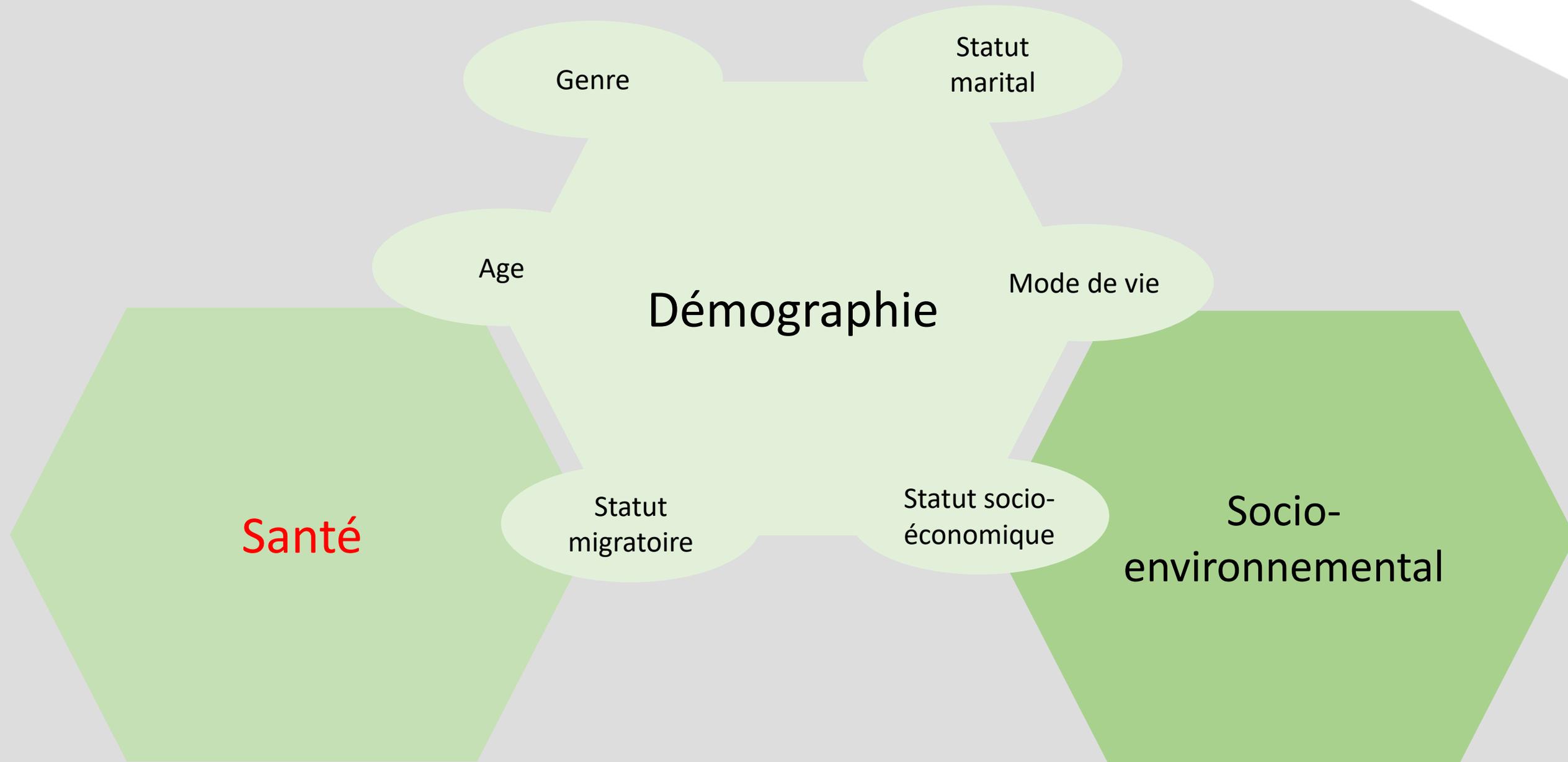
Mode de vie

Statut socio-  
économique

Statut  
migratoire

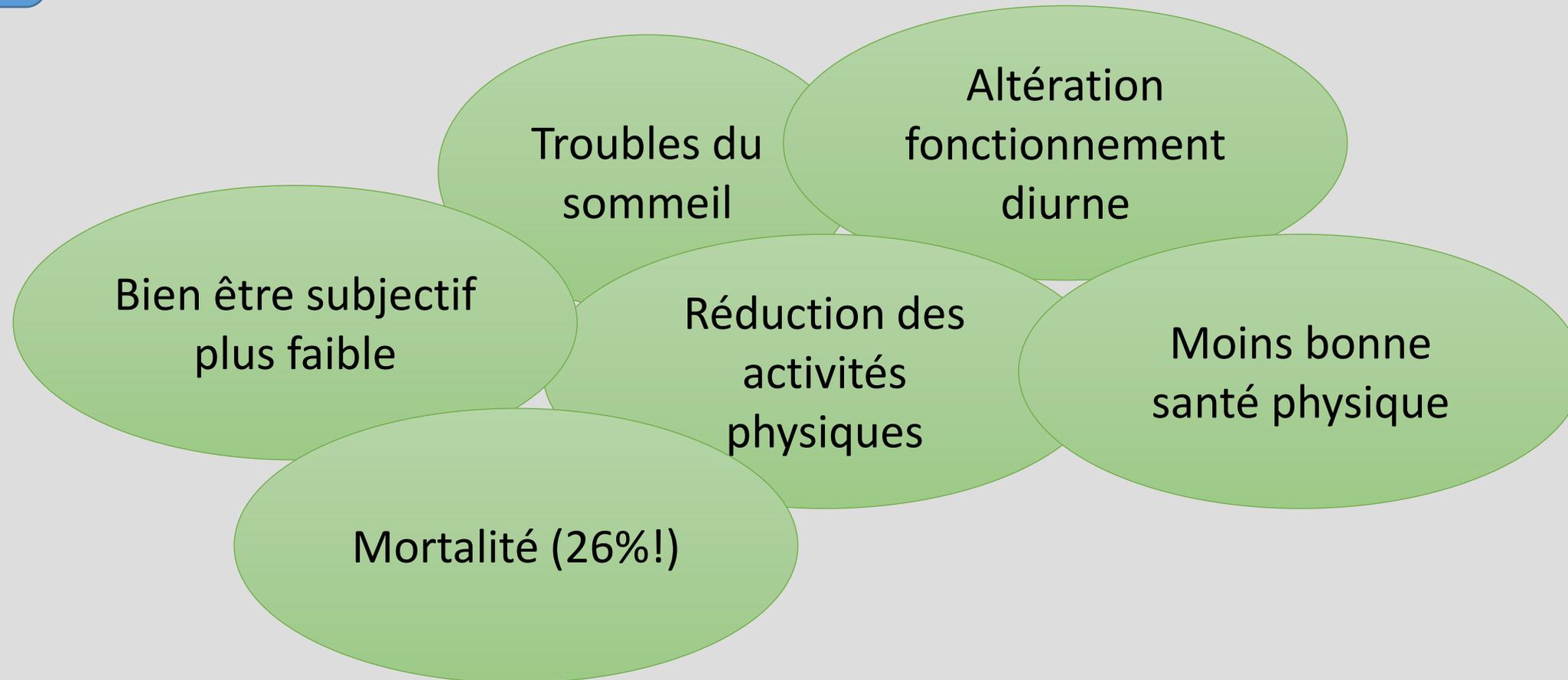
Migrants = plus de solitude

# Corrélat: 3 groupes



# Facteurs de santé

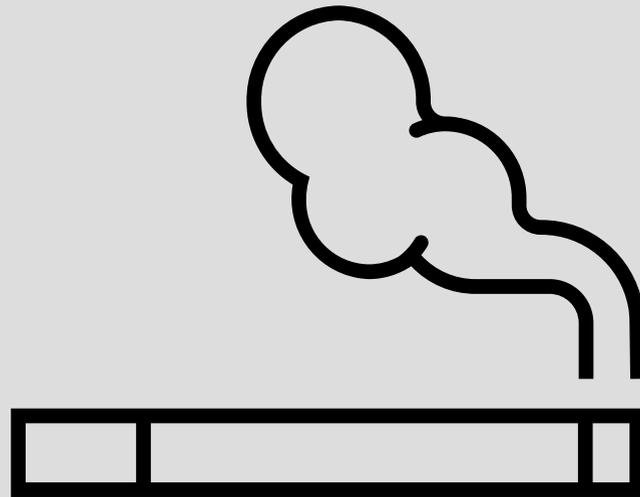
Santé  
physique



# Facteurs de santé

Santé  
physique

Comportements  
de santé à risque

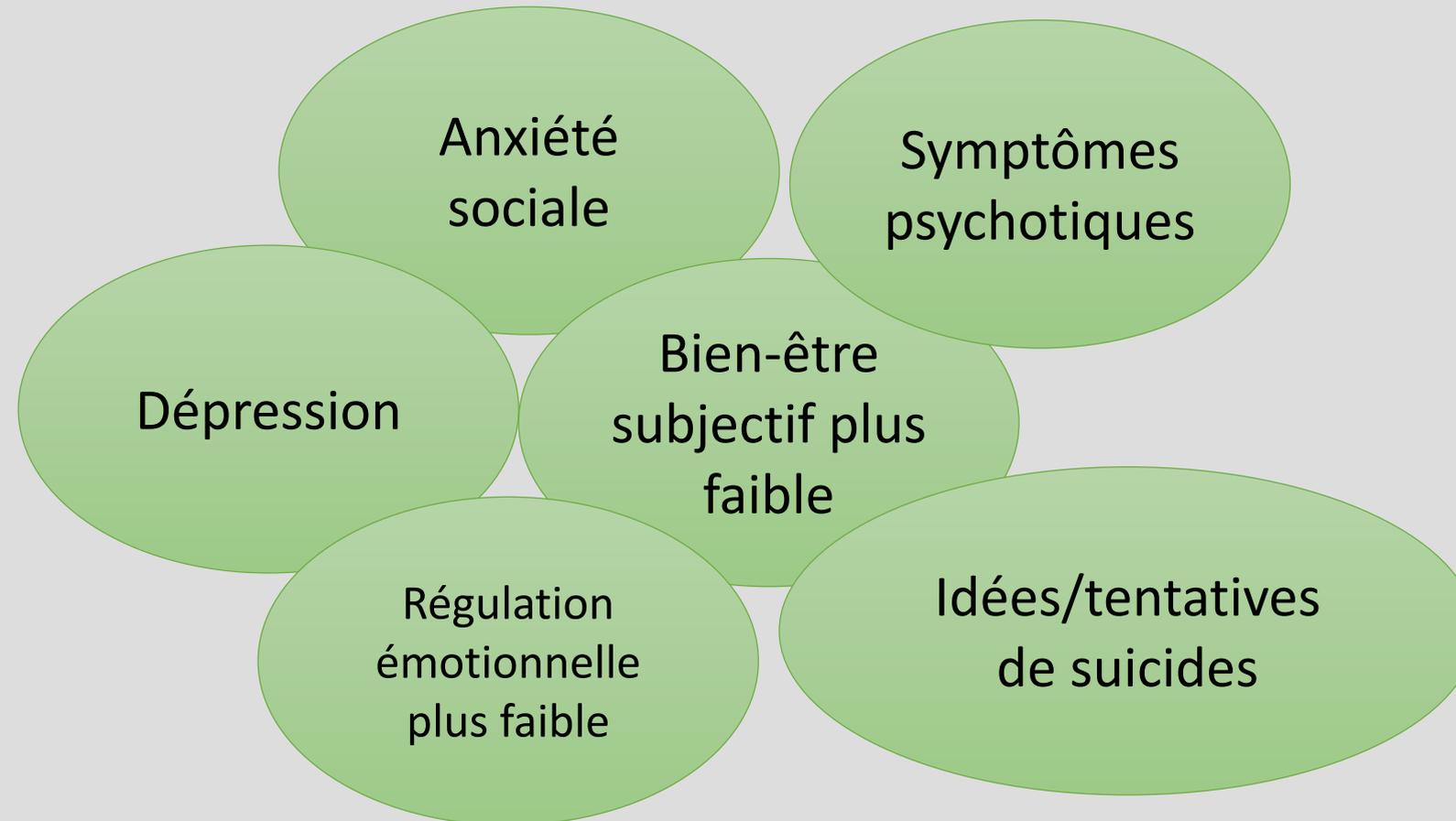


# Facteurs de santé

Santé  
physique

Comportements  
de santé à risque

Santé  
mentale



# Facteurs de santé

Santé  
physique

Comportements  
de santé à risque

Santé  
mentale

Santé  
cognitive



# Facteurs de santé

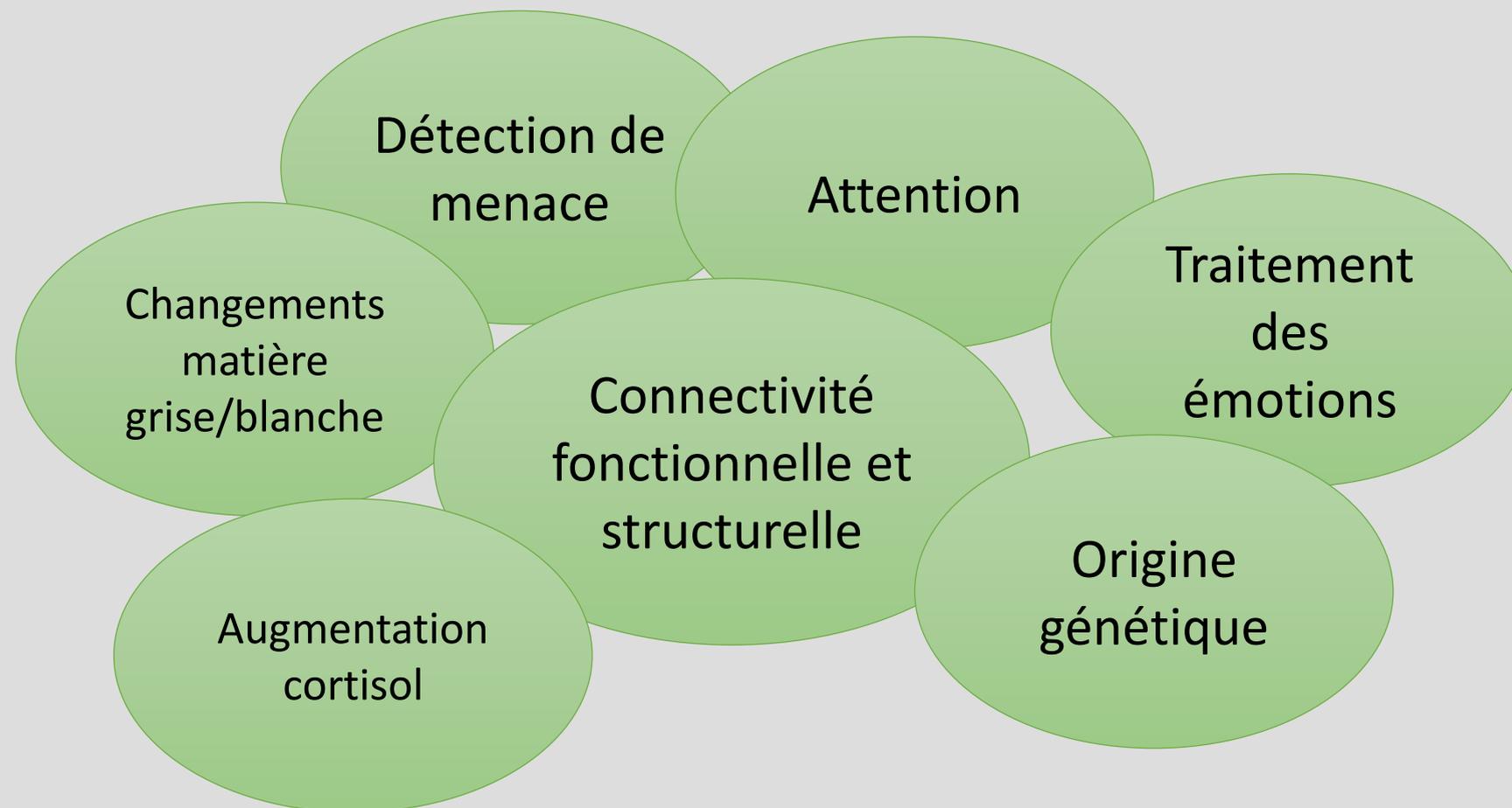
Santé  
physique

Comportements  
de santé à risque

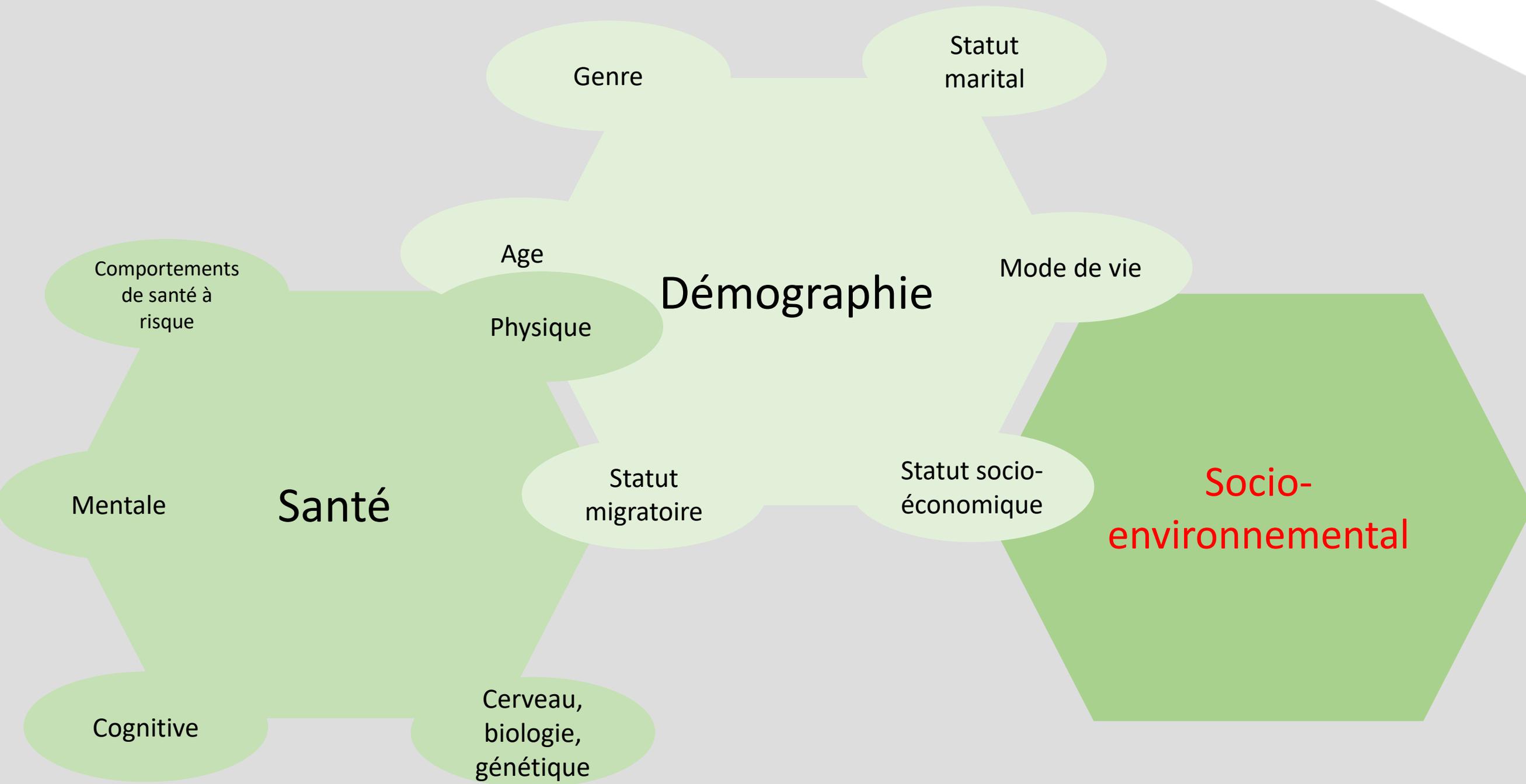
Santé  
mentale

Santé  
cognitive

Cerveau, biologie,  
génétique

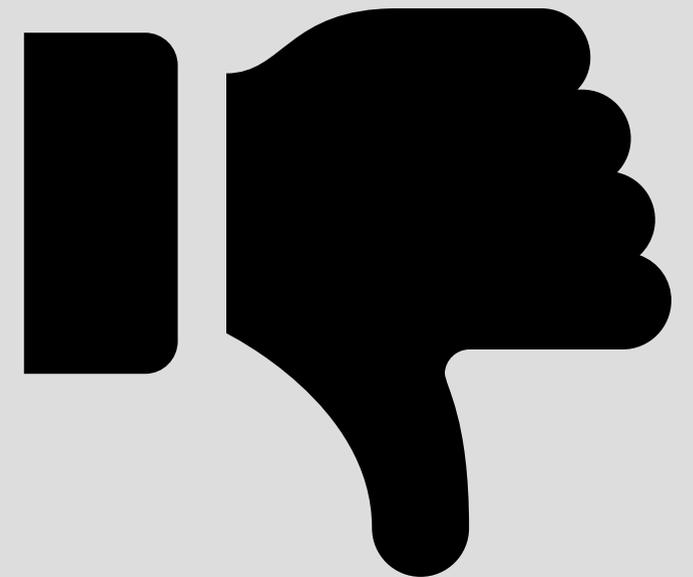


# Corrélat : 3 groupes



# Facteurs socio-environnementaux

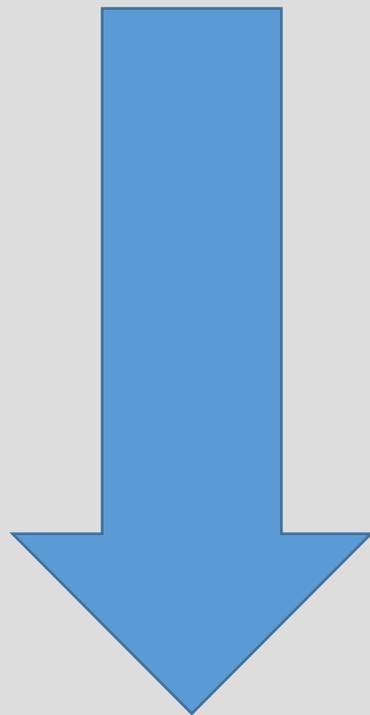
Communication  
numérique



# Facteurs socio-environnementaux

Communication  
numérique

Lieu de travail

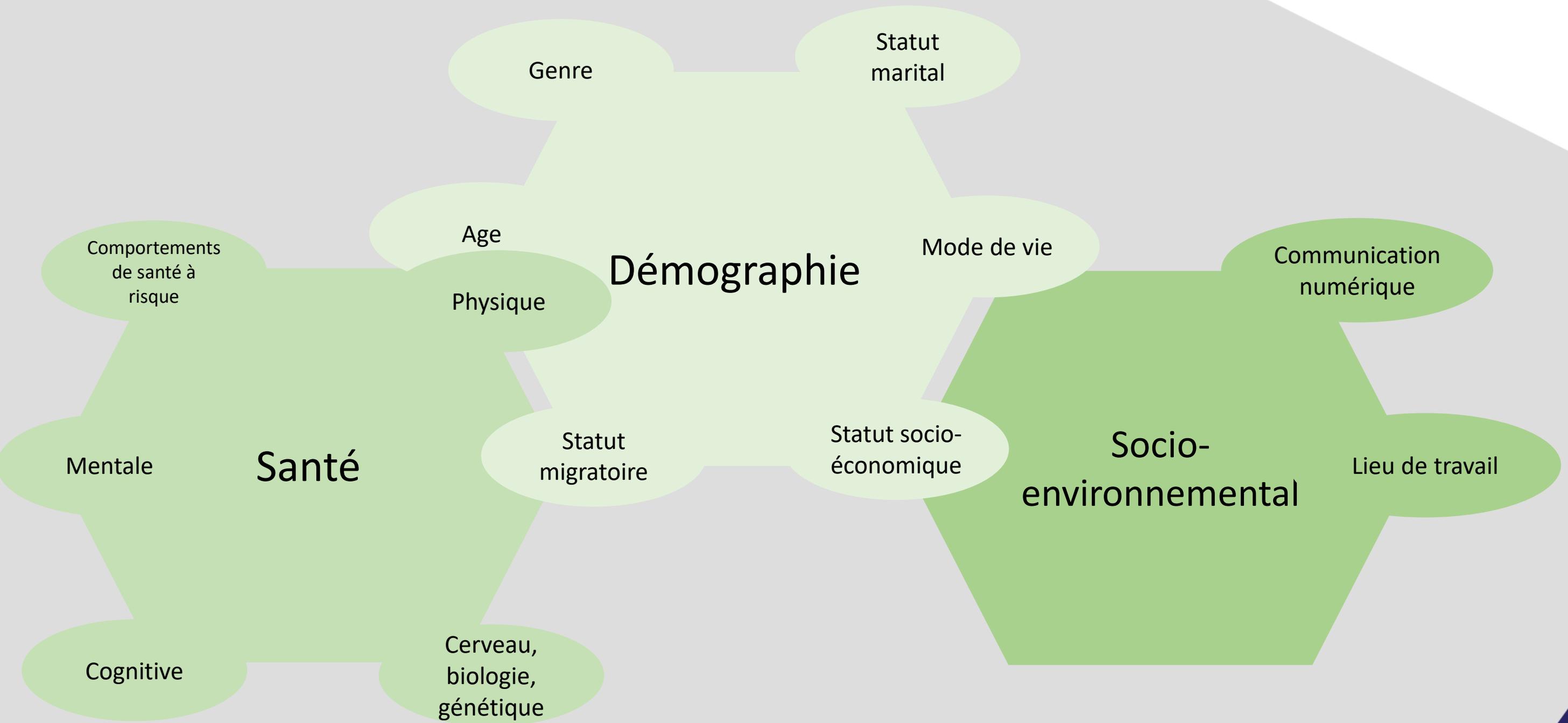


Productivité

Satisfaction

Créativité

# Corrélat : 3 groupes



# Conséquences



# Témoignage

## Anne

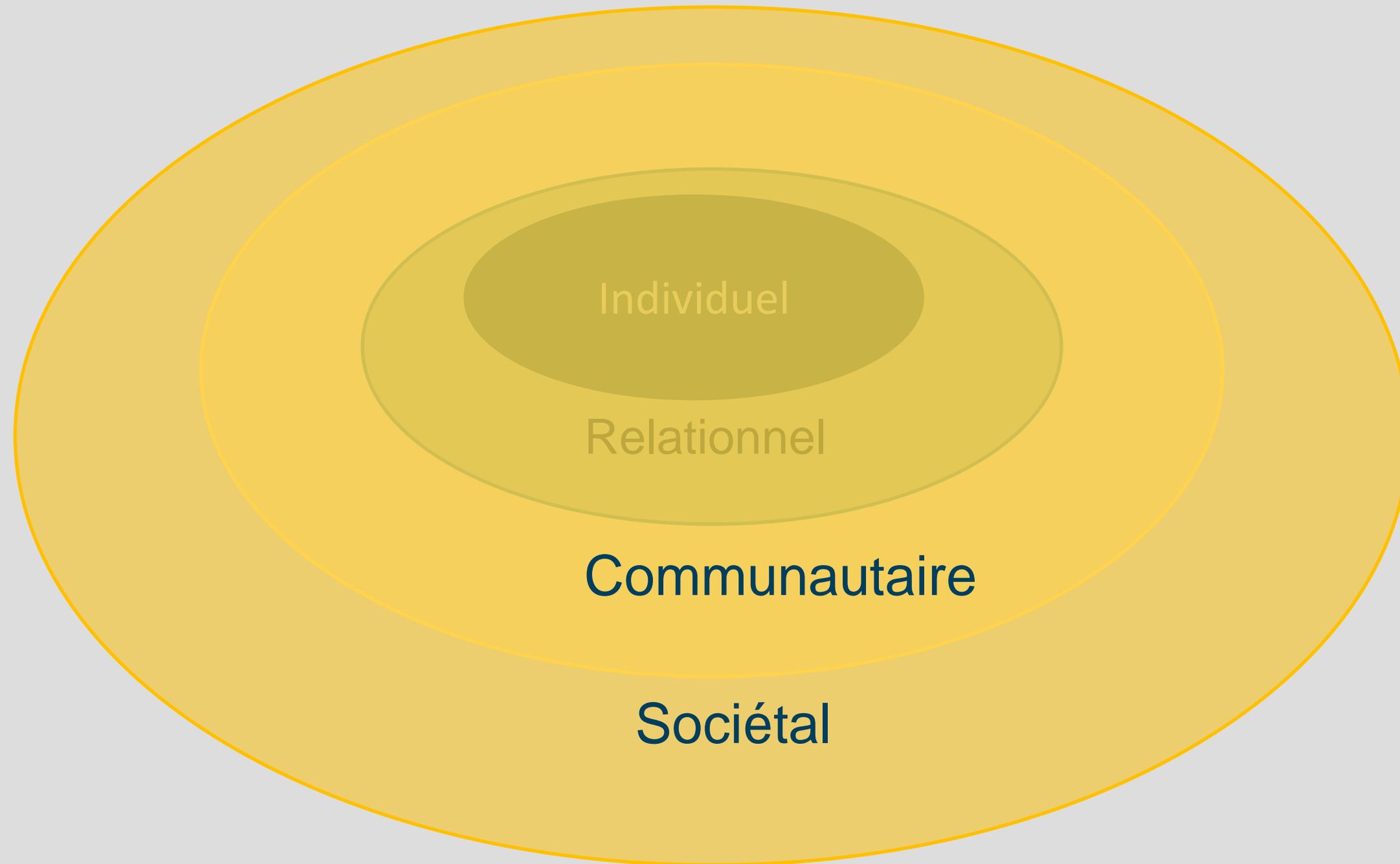
Atteinte de polyneuropathie

Ancienne infirmière ayant  
travaillé en maison de repos



Vidéo: [https://www.youtube.com/watch?v=q3NWLLGj6NA&list=PLE1\\_mEiZSJCUBmmPeDVoxLG7ahCuuXcfa&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=q3NWLLGj6NA&list=PLE1_mEiZSJCUBmmPeDVoxLG7ahCuuXcfa&index=3)

# Interventions : 4 niveaux



# Niveau individuel:

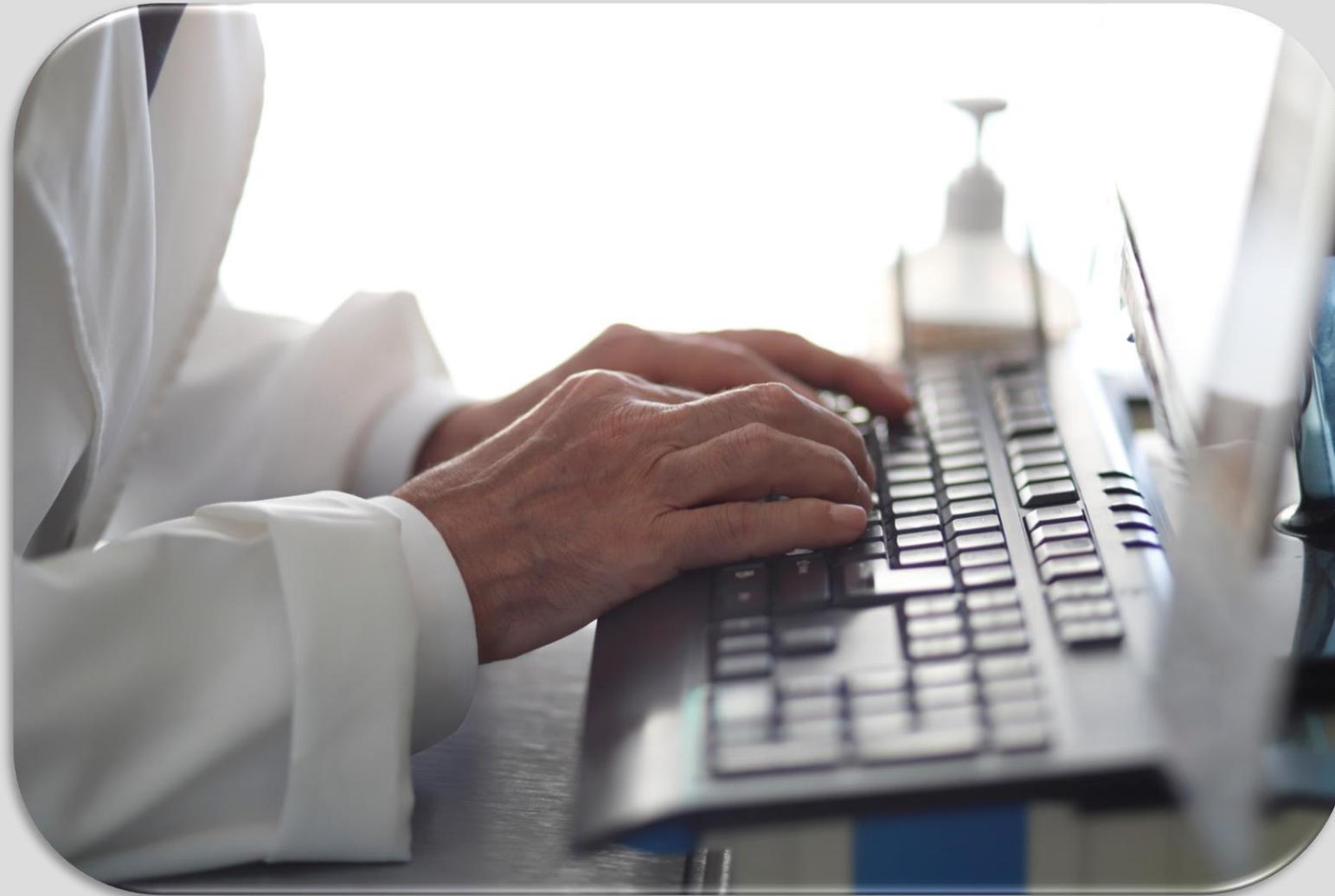
Individuel

1. Améliorer les compétences sociales
2. Changer la cognition sociale inadaptée

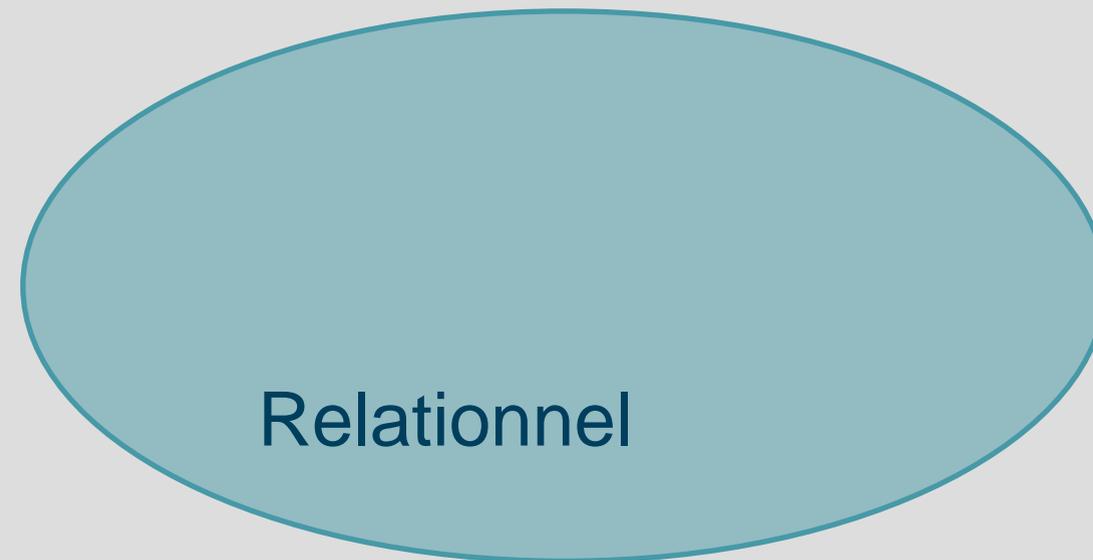
« Je ne peux pas  
faire confiance aux  
gens »

= PENSEE  
≠ FAIT

# Niveau individuel:



# Niveau relationnel/communautaire:



# Quelques conseils....



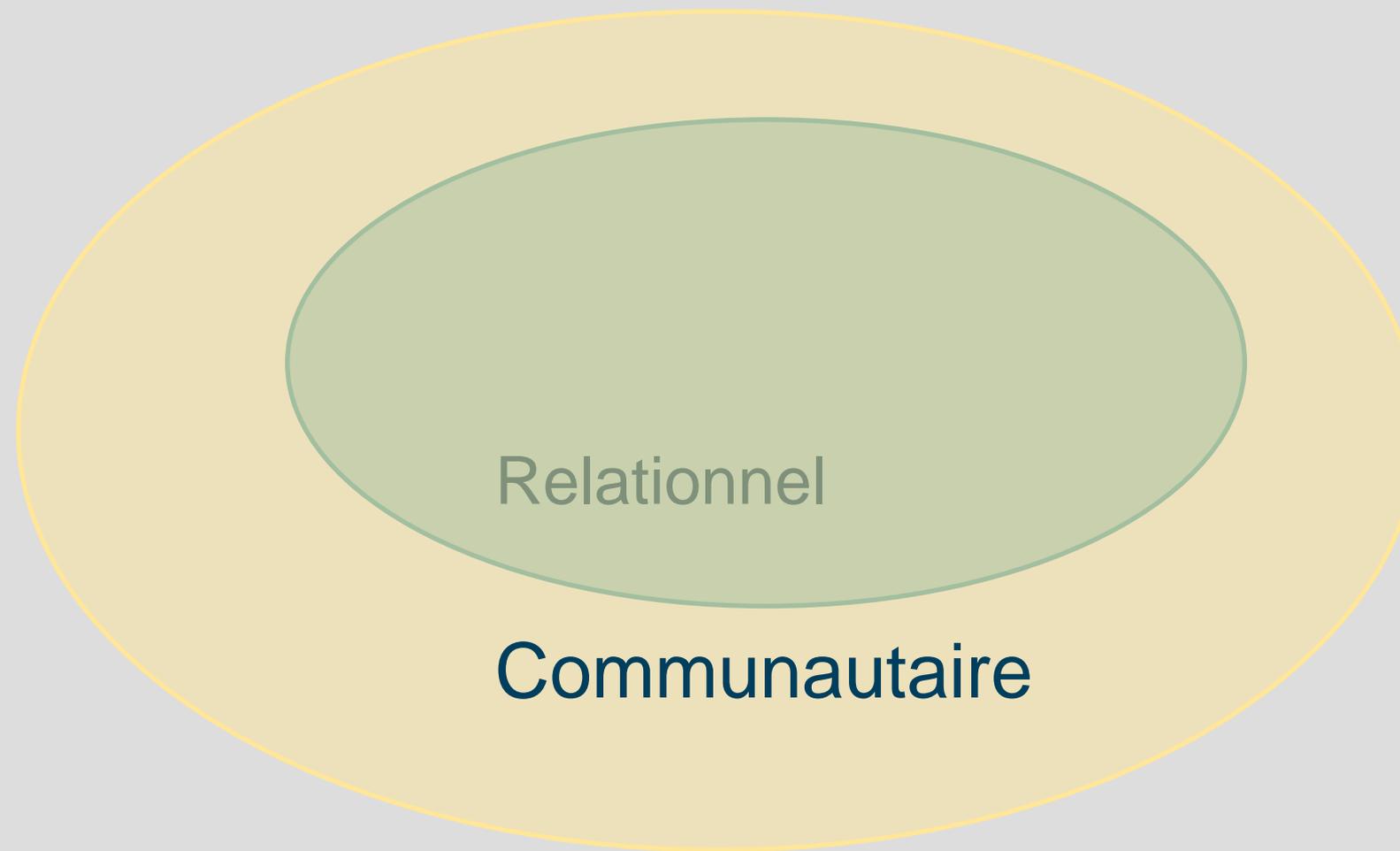
Qui est ce que je rassure ?

# Exemple...



- ✓ Constitution d'un duo : personne avec une maladie chronique ou aidants familiaux + un bénévole
- ✓ Activité, soutien

# Niveau relationnel/communautaire:



1. Egalité
2. Communauté
3. Inclusion

# Niveau communautaire:

## Programmes intergénérationnels



# Exemple...



- ✓ Cohabitation de deux générations : senior + étudiant
- ✓ Vivre des moments du quotidien ensemble

Outil...

## Groupe de parole



# Niveau sociétal:

Campagnes éducatives: accroître  
et maintenir le réseau social

Sociétal

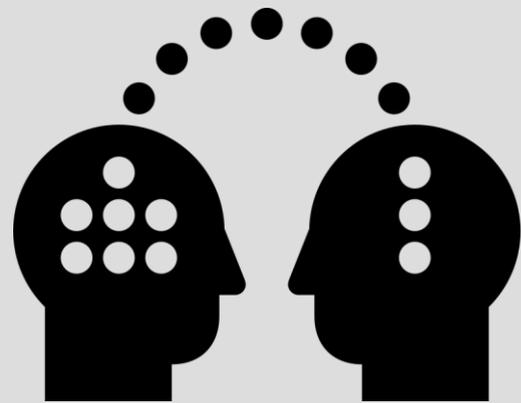
# Méta-analyse

✓ Les interventions pour réduire la solitude et/ou l'isolement social ont des effets modérés à importants, en particulier les interventions non technologiques.

✓ 3 mécanismes en action :



Promouvoir les contacts sociaux



Transférer les connaissances et aptitudes



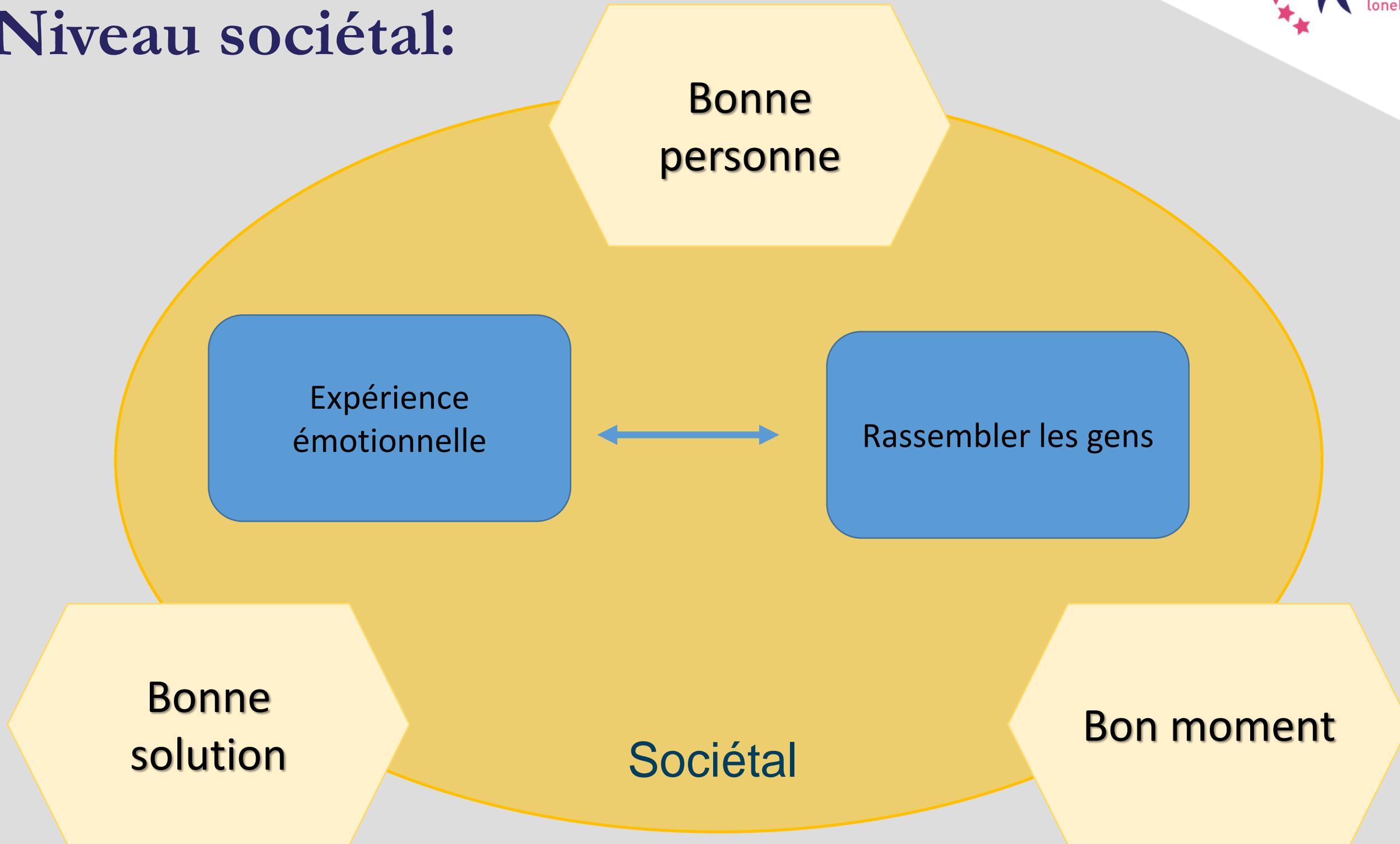
Changer la cognition sociale

# Niveau sociétal:

INDIVIDUALISATION (contexte, population,  
degré de solitude...)

Sociétal

# Niveau sociétal:



<https://euprevent.eu/fr/profile/>

Module de formation (à télécharger gratuitement)

Pièce de théâtre  
Contact: Alain Chevalier  
(TURLG)

Guide échanges  
intergénérationnels

Recueil de bonnes pratiques

...

**Interreg**  
Euregio Meuse-Rhin  
Fonds Européen de Développement Régional



Ministerium für Wirtschaft, Innovation,  
Digitalisierung und Energie  
des Landes Nordrhein-Westfalen

