

Revue spécialisée

Psinfo

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



Solitude et (grand) âge

3/2024

Risques et effets secondaires

De l'impact de la
solitude sur notre
santé

Pages 2 à 5

Sortir de l'isolement social

Approches et services
pour lutter contre la
solitude

Pages 6 à 9

L'humour, toujours

Un chemin
philosophique vers
une vie épanouie

Page 10



Alexander Widmer,
membre de la direction,
responsable Innovation
& Politique chez
Pro Senectute Suisse

Chères lectrices, chers lecteurs,

« L'autonomie, c'est bien – le lien, c'est encore mieux », dit le philosophe zurichois Ludwig Hasler dans notre entretien. Les relations avec les proches, les amies et amis, le voisinage constituent déjà un socle important. Sans lien social, pas de connexion ni de participation à la société. En l'absence d'un réseau solide, l'accompagnement et le soutien au quotidien peuvent cependant apporter une aide substantielle.

Nous souhaitons que les seniors puissent vivre le plus longtemps possible à la maison, avec une bonne qualité de vie. Les services très variés que nous proposons en matière d'aide à domicile ainsi que l'engagement de nos bénévoles aident les personnes âgées à conserver leur autonomie, tout en constituant un rempart efficace contre la solitude.

Pour les personnes très âgées, la solitude est un problème grave. Nous considérons aujourd'hui que plus d'un tiers de la population de plus de 85 ans en souffre. La solitude a un impact négatif considérable sur la santé physique et mentale de ces seniors. Elle peut par ailleurs entraîner l'isolement social des proches aidants, confrontés à une charge d'accompagnement très lourde.

Cette édition de Psinfo aborde le sujet de la solitude des personnes (très) âgées sous tous ses aspects. Nous braquons nos projecteurs sur les risques inhérents à la solitude et montrons comment, grâce à la large palette de prestations proposée par Pro Senectute, la solitude des seniors n'est pas une fatalité.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Un tiers des seniors de 85 ans et plus souffrent de solitude

En Suisse, la solitude touche quelque 90 000 personnes de 85 ans et plus. Cela peut avoir de graves conséquences sur leur santé et limiter leur espérance de vie. En matière de prévention, il s'avère toutefois difficile d'atteindre les personnes très âgées. Pro Senectute mise sur des offres facilement accessibles – et sur des bénévoles.

Par *Marin Good*, Pro Senectute Suisse

En Suisse, quelque 37% des personnes de 85 ans et plus souffrent de solitude, soit environ 90 000 seniors. C'est ce que révèle l'Observatoire vieillesse de Pro Senectute Suisse. Les personnes très âgées sont nettement plus touchées par la solitude que les seniors plus jeunes, où la proportion atteint 24% chez les 65–74 ans, et un peu plus de 25% chez les 75–84 ans. « Les personnes très âgées doivent plus souvent faire face au décès de leurs proches. Leur réseau social se rétrécit. Elles sont aussi davantage confrontées à des problèmes de santé et à la réduction de leur mobilité », explique Alexander Widmer, responsable de l'étude et membre de la direction de Pro Senectute Suisse.

« Pro Senectute mise sur des offres facilement accessibles, comme l'aide au quotidien et les services de visite, pour soutenir les seniors à leur domicile. »

Alexander Widmer, responsable de l'étude et
membre de la direction de Pro Senectute Suisse

Risque pour la santé

Les seniors se sentant seuls souffrent d'un déficit de relations et manquent de lien social. « La solitude ne doit toutefois pas être confondue avec le fait d'être seul, qui n'est pas nécessairement source de souffrance », précise Alexander Widmer. En revanche, la solitude constitue un risque pour la santé : les personnes âgées qui se sentent seules ont une espérance de vie plus courte et souffrent aussi plus souvent d'hypertension et de dépression. Elles bougent moins, sont plus stressées et plus souvent atteintes de démence. La solitude renforce aussi les souffrances existantes.

Appel à la société

Les jeunes seniors sont mobiles, peuvent assister à des cours et des manifestations, et sont à même d'entretenir des contacts sociaux en

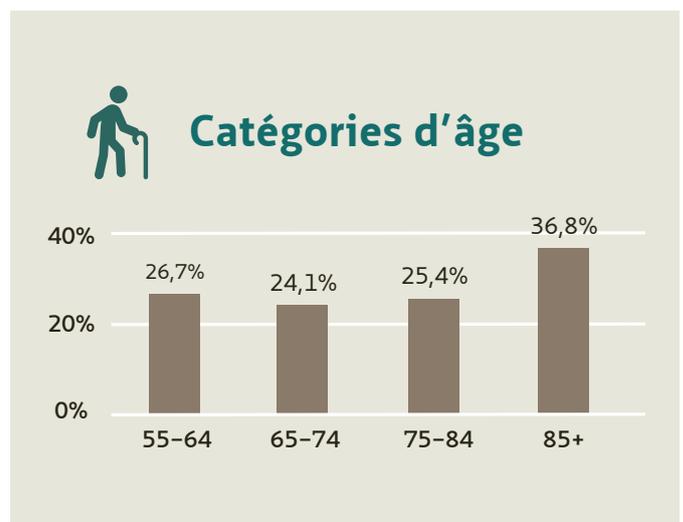


Photo de la campagne de la collecte d'automne 2024 (photo Pro Senectute Suisse)

dehors de chez eux. Les personnes très âgées sont davantage limitées dans leur mobilité : « La difficulté, dans notre engagement contre la solitude, est d'approcher les personnes concernées », fait remarquer Alexander Widmer. Il est compliqué pour elles d'en parler et de demander de l'aide. Alexander Widmer encourage non seulement les personnes concernées à s'adresser à Pro Senectute ou à d'autres services spécialisés, mais aussi l'entourage familial, les personnes de référence et les voisins.

S'engager contre la solitude

Pro Senectute mise sur des offres facilement accessibles, comme l'aide au quotidien et les services de visite, pour soutenir les seniors à leur domicile. Pour ce faire, la fondation dépend aussi du soutien de bénévoles. L'engagement de ces derniers contribue aussi à prévenir leur propre solitude. Les organisations locales de Pro Senectute ont cependant de plus en plus de mal à trouver des bénévoles : « Souvent, les jeunes seniors ne souhaitent pas s'engager régulièrement ni à long terme », explique Alexander Widmer, qui ajoute : « Nous invitons les personnes intéressées à se manifester, afin qu'elles puissent faire une différence – dans leur vie et dans la vie des seniors. »



Source : Observatoire vieillesse de Pro Senectute Suisse (2022)

Informations
« La solitude chez les personnes âgées » :

La solitude, un danger silencieux pour la santé

La solitude augmente le risque de développer des maladies chroniques avec l'âge et expose l'organisme à un stress important. Les données de la recherche médicale sont alarmantes. Heike Bischoff-Ferrari, médecin et chercheuse, nous éclaire sur l'influence complexe de la solitude sur la santé. Elle préconise un mode de vie sain.

Par Céline König, Pro Senectute Suisse

« Vous sentez-vous seul ? À l'écart ? » – Du point de vue de la recherche, les personnes qui répondent clairement oui à ces questions sont touchées par la solitude, explique Heike Bischoff-Ferrari. C'est notamment à un âge avancé que le risque augmente : « Arrivés au grand âge, nous sommes plus vulnérables à la solitude, car notre réseau s'amenuise », explique la médecin. La solitude plane comme une épée de Damoclès sur la santé : elle limite l'espérance de vie et dépasse les autres facteurs de risque (voir graphique).

Une bombe à retardement

« La solitude pèse sur la santé, quel que soit l'âge », déclare Heike Bischoff-Ferrari. Elle a un impact négatif sur la santé psychique : les personnes qui se sentent seules ou exclues cette année présentent un risque de dépression accru de 20% l'année prochaine. Elles ont aussi 30% de risques en plus de souffrir d'une maladie cardiovasculaire ou d'un AVC. Le risque de démence augmente même de 50% : « Chez les plus de 85 ans en particulier, la solitude contribue à une



augmentation du risque de démence et à une détérioration de la cognition », explique la médecin. Les seniors souffrant d'insuffisance cardiaque ont un risque de mortalité quatre fois plus élevé en cas de solitude. La malnutrition est, elle aussi, un facteur de risque accentué par la solitude : « La malnutrition affecte les fonctions cérébrales et contribue à la perte musculaire et à l'immobilité », précise la chercheuse.

La solitude source de stress

Pourquoi la solitude a-t-elle un impact déterminant sur notre santé ? « Parce qu'elle déclenche différents processus négatifs dans le corps », explique Heike Bischoff-Ferrari. Les personnes seules souffrent d'isolement social. Ce n'est pas la quantité des relations qui compte, mais leur qualité, ainsi que le rapport de confiance. L'absence de contacts sociaux forts met l'organisme en état de stress : « L'augmentation du cortisol, l'hormone du stress, favorise le risque d'inflammation », explique la chercheuse. En revanche, les échanges avec d'autres personnes réduisent ce stress et augmentent la qualité de vie. La solitude exerce aussi une influence négative sur le mode de vie : « Lorsque nous nous sentons seuls, nous ressentons souvent moins de motivation à sortir, d'où une diminution progressive de la mobilité », précise Heike Bischoff-Ferrari, avant d'ajouter : « De plus, nous mangeons mieux et plus sainement en société. »

Portrait



Dr. Heike A. Bischoff-Ferrari, professeure, occupe la chaire de gériatrie et de recherche sur la vieillesse à l'Université de Zurich ; elle dirige aussi le Centre de la vieillesse et de la mobilité de l'hôpital universitaire de Zurich.

Des facteurs aux avantages multiples pour la santé

Selon Heike Bischoff-Ferrari, des facteurs de style de vie sains contribuent à réduire la solitude et à prolonger une vie en bonne santé. La méthode « SHIELD » est idéale à cet égard (voir encadré). Ces recommandations destinées aux plus de 60 ans sont utilisées dans la prévention de la démence. « Les facteurs de style de vie sains ont des avantages multiples pour la santé : ils prolongent la longévité en bonne santé, réduisent les maladies liées à l'âge ainsi que les pertes fonctionnelles, tout en ralentissant le vieillissement biologique », explique la médecin. Ces recommandations valent aussi pour les personnes très âgées, même si leur mobilité est réduite. Et la chercheuse de conclure : « Les offres facilement accessibles de Pro Senectute soutiennent très bien ces recommandations. »

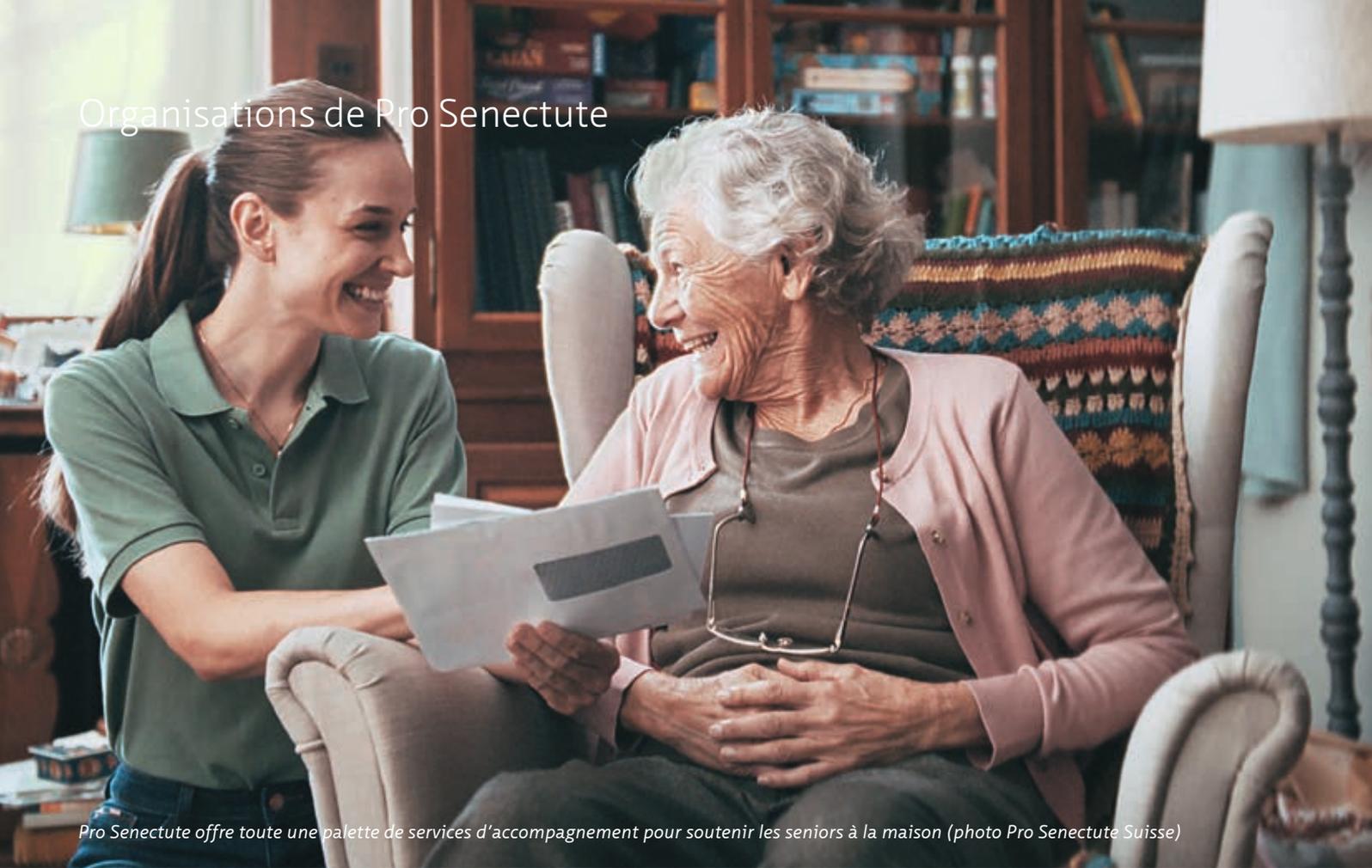


« SHIELD » – les six facteurs de style de vie de l'Université de Harvard

- 1 « **Sleep** » : sept à huit heures de sommeil par nuit renforcent la mémoire.
- 2 « **Handle Stress** » : s'entraîner à la pleine conscience dix minutes par jour.
- 3 « **Interact with others** » : parler avec d'autres personnes permet de se détendre, de renforcer le cerveau et de réduire la solitude.
- 4 « **Exercise** » : viser des activités et de l'exercice avec 6000 à 8000 pas par jour.
- 5 « **Learn new things** » : apprendre de nouvelles choses réduit le stress.
- 6 « **Diet** » : une alimentation saine et variée protège le cerveau et renforce l'organisme.

Autres conseils pour une meilleure longévité :





Pro Senectute offre toute une palette de services d'accompagnement pour soutenir les seniors à la maison (photo Pro Senectute Suisse)

« Les seniors s'épanouissent dans les contacts sociaux »

Pro Senectute canton de Soleure préserve les personnes très âgées de la solitude en proposant diverses prestations. Le service d'aide à domicile et le parrainage par des coachs en mobilité, en particulier, entretiennent les contacts sociaux des seniors.

Par Céline König, Pro Senectute Suisse

L'an dernier, Pro Senectute est intervenue 1 524 890 fois pour aider des personnes âgées à domicile en Suisse. Julia Niklaus, de Pro Senectute canton de Soleure, explique l'importance de cette palette de services pour lutter contre la solitude des personnes âgées – et surtout des personnes très âgées.

La coopération interdisciplinaire, recette du succès

Le grand âge est un facteur de risque majeur pour la solitude, comme l'explique Julia Niklaus : « Le cercle familial et les amis vieillissent également, ce qui restreint le réseau social. La santé déclinante et la mobilité réduite aggravent encore la solitude. » Cette dernière est facile à repérer : « Lors

des entretiens avec nos clientes et clients, on comprend vite quelles expériences quotidiennes sont marquées par la solitude. Pour nous, le fait d'aborder directement le sujet avec les clients fonctionne bien. Cela fait partie de notre travail de lever le tabou sur ce genre de sujets », ajoute Julia Niklaus.

Mais comment atteindre les personnes très âgées avec l'aide à domicile ? Une étroite collaboration interdisciplinaire avec les communes, les cabinets de médecins de famille et les services d'aide et de soins à domicile est indispensable, estime Julia Niklaus. Les personnes de référence constituent également un lien important avec les personnes très âgées isolées. « Les proches aidants eux-mêmes font appel à nos services lorsqu'ils atteignent leurs limites », constate-t-elle.

Plus qu'une simple aide au ménage

Avec l'aide à domicile, Pro Senectute canton de Soleure propose une variété de services de soutien qui mettent le

Contacts en Suisse pour les seniors souffrant de solitude :

contact humain au centre : « Dans un premier temps, nos clientes et clients expriment un besoin d'aide pour les tâches ménagères. Souvent, cela cache un besoin de contact social. » Grâce à la régularité et à la routine d'aides ménagères facilement accessibles, une solide base de confiance se crée rapidement, observe Julia Niklaus.

Le service d'aide à domicile est organisé de manière flexible et s'adapte à la clientèle. Les interventions offrent ainsi un espace d'échange humain – que ce soit lors du dîner, de la pause-café ou des courses. « Notre service aide à vivre chez soi le plus longtemps possible, avec une bonne qualité de vie », dit Julia Niklaus.

Vaincre la solitude en bougeant

Le parrainage par des coachs en mobilité est également un service apprécié de Pro Senectute canton de Soleure. Ces coachs bénévoles entreprennent des activités quotidiennes avec la personne âgée – même si sa mobilité est réduite. Ces bénévoles jouent un rôle central dans la prévention de la solitude. « Ce sont des personnes qui décident d'offrir du



« Notre service aide à vivre chez soi le plus longtemps possible, avec une bonne qualité de vie. »

Julia Niklaus, responsable Aide à domicile et Consultation sociale, bureau de Soleure/Thal-Gäu

temps, des connaissances et des compétences à autrui. C'est une bonne base pour établir des contacts sociaux solides », explique Julia Niklaus. « Le parrainage par un coach en mobilité est le moyen idéal de pratiquer une activité qui a du sens et de prévenir ainsi sa propre solitude », ajoute-t-elle. L'offre de formation et de loisirs de Pro Senectute offre également des occasions de nouer de nouveaux contacts.

Une ressource primordiale

Julia Niklaus voit régulièrement des personnes âgées retrouver espoir grâce aux contacts sociaux et entrevoir un avenir où elles ne sont pas seules. Pour elles, un réseau social solide est une ressource primordiale. « Les seniors s'épanouissent dans les contacts sociaux », résume-t-elle.

Trois questions à...



... **André Fringer**, codirecteur
Recherche et développement des soins à la Haute école zurichoise des sciences appliquées, sur la solitude des proches aidants.

Monsieur Fringer, pourquoi les proches aidants de personnes âgées courent-ils le risque de s'isoler ?

André Fringer : Le risque d'isolement des proches aidants est étroitement lié aux changements dynamiques dans l'évolution de la maladie de la personne aidée. Une maladie est un phénomène dynamique qui évolue dans une alternance constante de bons et de mauvais jours, et qui comprend des crises. Du fait de cette imprévisibilité et de leur manque d'expérience, il est quasi impossible pour les proches de planifier la prise en charge de façon réaliste. Au fil du temps, la liste des tâches s'allonge insidieusement et on se retrouve à ne plus avoir de temps pour ses propres besoins.

Quels sont les effets de la solitude chez les proches aidants ?

Le fait d'être « coincé » entre ses obligations et la perte de ses propres souhaits et visions conduit à une forme d'isolement, qui se fait sentir malgré les contacts tels que ceux avec les enfants et les petits-enfants. L'adaptation permanente et la perte du sens de la vie et de son identité aboutissent à l'isolement, même avec un environnement social actif.

Comment peut-on prévenir la solitude ?

Redéfinir constamment son quotidien demande des ressources personnelles considérables pour ne pas renoncer à sa propre vie et à ses relations sociales. Si le fait d'« être là » devient une obligation – marquée par le sentiment de « devoir être là » parce que personne d'autre ne le fait –, la spirale insidieuse est déjà en marche. Les proches devraient décider très tôt jusqu'où ils souhaitent aller dans l'accompagnement et les soins. La question centrale, c'est savoir ce qui est « sacré » pour moi ou ce à quoi je ne veux pas renoncer pour participer à la vie. L'entourage doit également percevoir les signaux silencieux des proches et les protéger.



« L'amitié n'a pas d'âge »

Les bénévoles de Pro Senectute fournissent une contribution précieuse pour améliorer le bien-être de la population âgée en Suisse. Parmi eux, Theresa Blümlein, 28 ans, qui depuis six mois accompagne régulièrement Elisabeth, 82 ans, pour Pro Senectute canton de Zurich. Theresa nous donne un aperçu de son activité et nous explique pourquoi le bénévolat est pour elle une activité épanouissante.

Céline König, de Pro Senectute Suisse, s'est entretenue avec Theresa Blümlein, bénévole auprès de Pro Senectute canton de Zurich

Theresa, qu'est-ce qui vous motive dans votre activité de bénévole ?

Theresa Blümlein : Je considère que les personnes âgées ont beaucoup donné à la société au cours de leur vie et que c'est à nous, les plus jeunes, de leur offrir quelque chose en retour. J'ai toujours été proche de mes grands-parents en Allemagne, ce qui m'a permis de découvrir très tôt à quel point le contact avec les personnes âgées est enrichissant. Grâce à elles, j'apprends à être ouverte aux autres groupes d'âge. Je comprends de mieux en mieux ce qui est important pour les personnes âgées et la manière dont elles perçoivent les jeunes générations. Cela me permet d'élargir mon horizon et d'apprendre des expériences de vie des seniors.



Theresa Blümlein avec Elisabeth à Zurich (photo libre de droits)

Vous rendez régulièrement visite à Elisabeth, 82 ans.

Comment se passent vos rencontres ?

Nous nous voyons toutes les deux semaines. Nos rencontres sont toujours très conviviales. Nous nous retrouvons souvent après mon travail pour souper – soit chez Elisabeth, soit chez moi. Nous allons aussi volontiers nous balader, ou boire quelque chose dans un café de Zurich. Elisabeth connaît incroyablement bien la ville, et m'en apprend beaucoup sur son histoire. Comme je viens d'Allemagne et que je suis en Suisse depuis cinq ans, Elisabeth m'aide à m'intégrer grâce à ses connaissances et aux histoires qu'elle me raconte. Nos visites sont toujours l'occasion de discussions intenses. Nous pouvons parler de tout – y compris de sujets difficiles, comme la mort. Mais nos rendez-vous sont toujours joyeux et chaleureux.

Vous dites que vous parlez de sujets sérieux, difficiles.

Est-ce que la solitude en fait partie ?

Nous partageons toutes les deux des moments où nous nous sentons seules. Mais nous pouvons accepter cette solitude et en parler. L'important pour nous est de faire quelque chose pour en sortir. Le temps que nous passons ensemble est précieux à cet égard, et très enrichissant pour les deux.

Comment décririez-vous votre relation avec Elisabeth ?

Pour résumer notre relation, je dirais que « l'amitié n'a pas d'âge ». Nous avons beaucoup d'intérêts communs et une solide confiance mutuelle. Nous savons que chacune peut apporter un regard extérieur précieux sur les préoccupations et soucis de l'autre. Et il n'y a pas de tabou entre nous ! Lors de nos rencontres, nous sommes toutes deux très présentes et apprécions la compagnie l'une de l'autre.

On sent que votre amitié vous apporte beaucoup aux deux.

Que retirez-vous de votre expérience de bénévole, pour la vie ?

En tant qu'ancienne bénévole, Elisabeth a beaucoup de conseils à me donner à ce sujet. Elle est aussi de très bon conseil lorsque je me retrouve confrontée à des situations difficiles. Son style de vie est une inspiration pour moi, car elle est très autonome. C'est une expérience épanouissante pour toutes les deux de pouvoir compter sur quelqu'un qui

nous fait autant confiance, qui prend le temps et qui nous invite dans sa vie.

À qui recommanderiez-vous de s'engager bénévolement ?

A priori, à tout un chacun. L'engagement bénévole permet de développer des compétences sociales importantes comme la tolérance, l'empathie et une compréhension pour d'autres membres de la société. Je recommanderais notamment ce genre d'engagement à toutes celles et ceux qui apprécient d'avoir un entourage diversifié. Le dialogue entre les générations est bénéfique pour les deux parties. Le plus important, c'est d'être fiable. Les personnes âgées comptent sur nous. Nous devons pouvoir leur accorder du temps régulièrement. Le service de visite est aussi bien un engagement qu'un cadeau.



Nous vous disons MERCII !

15 000 bénévoles s'engagent quotidiennement à nos côtés partout en Suisse. Ils accompagnent les personnes âgées en promenade, s'occupent de leur jardin et prêtent une oreille attentive à leurs récits. C'est uniquement grâce à leur aide que nous pouvons soutenir les seniors dans tous les domaines de leur vie.



En savoir plus avec...



... Corinne Hafner Wilson,

responsable Aide à domicile chez Pro Senectute Suisse. Psychologue diplômée, elle dispose d'une longue expérience dans le conseil et l'accompagnement des personnes âgées. Elle nous explique comment les seniors et les proches aidants peuvent éviter le piège de la solitude.

Le sentiment de solitude est très répandu. Pourquoi est-il souvent difficile d'en parler ?

Corinne Hafner Wilson : Les personnes qui se sentent seules depuis longtemps perdent leur confiance en autrui. Il leur devient de plus en plus difficile d'aller vers les autres. La peur d'être déçu ou blessé s'intensifie. Il est donc important de ne pas laisser la solitude s'installer. Car lorsque les gens commencent à se retirer, c'est un cercle vicieux. Ils craignent toujours plus d'être eux-mêmes et de se montrer, même lorsqu'ils sont conscients de leur solitude et qu'ils la ressentent comme désagréable.

Que peut-on faire si l'on se sent seul ?

Le mieux est d'en parler. On n'est jamais seul face à la solitude. D'autres connaissent aussi ce sentiment – quel que soit leur âge. L'important est de réfléchir à ce qui nous fait du bien et nous apporte de la joie. Ces activités doivent ensuite être insérées dans la journée. Les

manifestations et les rencontres de voisinage sont un bon moyen de nouer des contacts. Des services comme ceux de Pro Senectute proposent un soutien professionnel et favorisent les contacts sociaux. Les personnes plus jeunes aussi peuvent trouver, grâce au bénévolat de Pro Senectute, l'occasion de créer de nouveaux contacts et de prévenir ainsi la solitude.

Pourquoi l'engagement bénévole de Pro Senectute est-il précieux contre la solitude ?

Les offres facilement accessibles dans les domaines de l'aide à domicile ou des cours permettent aux personnes âgées de participer à la vie sociale et contribuent donc à lutter contre la solitude. Grâce aux bénévoles, les seniors participent régulièrement à des activités. Les bénévoles sont en contact permanent avec eux et instaurent une relation de qualité. L'échange est ainsi vécu comme positif par les deux parties.

Que peuvent faire les proches et les personnes de référence qui perçoivent la solitude d'une personne âgée ?

Si l'on constate qu'une personne de son entourage souffre de solitude, il faut aborder le sujet avec elle. Les personnes concernées doivent être encouragées à parler de ce qu'elles ressentent. Il est important de les écouter avec attention, et de les interroger sur leurs intérêts. C'est une bonne base pour lancer une activité en commun ou un nouveau hobby. L'entourage devrait aussi aider la personne à prendre contact avec un service professionnel comme Pro Senectute.

Éviter de se focaliser sur soi-même

Avec humour, Ludwig Hasler s'interroge et donne des conférences sur tout ce qui touche les êtres humains – y compris la vieillesse. La solitude est un sujet qui l'occupe particulièrement. Il nous révèle ce qu'il entend par « solitude », et ce que nous pouvons faire pour l'affronter.

Céline König, de Pro Senectute Suisse, s'est entretenue avec Ludwig Hasler

Monsieur Hasler, pourquoi cet intérêt pour la solitude ?

Ludwig Hasler: Parce que la solitude est un ennemi insaisissable. Elle se dissimule partout derrière la façade de notre vie moderne. Et les seniors sont des proies particulièrement faciles. Mais vivre seul ne signifie pas se sentir seul. Ma mère a souvent été seule pendant sa vieillesse. Ce n'est que plus tard qu'elle s'est sentie seule, en EMS, parmi tous ces gens

avec lesquels elle ne voulait pas vivre. Auparavant, seule dans sa maison, elle était plutôt joyeuse, elle se sentait connectée – avec tout ce qui était autour d'elle, les fleurs de son jardin, les cloches de l'église, avec la perspective de « rentrer » bientôt dans l'au-delà, auprès de ses ancêtres. C'est ça qui m'intéresse dans la solitude : elle est plus complexe qu'une simple absence de compagnie.

Comment concevez-vous la solitude ?

La solitude est le revers de notre culte du « moi ». Si je me vois comme acteur principal du film de ma vie, je m'effondre facilement. Parce qu'aucune relation forte ne me tient. Les plus jeunes le cachent dans le sport et le travail. Une fois âgé, c'est fini. Et là, je tombe rapidement dans la crise existentielle : pourquoi est-ce que j'existe ? Plus rien n'a de sens. Je suis suspendu dans le vide. Dans une solitude existentielle.

Selon notre enquête, les plus de 85 ans se sentent nettement plus seuls que les seniors moins âgés. Dans cinq ans, vous aurez 85 ans. Qu'est-ce que cela vous fait ?

Pas étonnant qu'à partir de 85 ans, nous soyons plus seuls qu'avant. Le cadre de vie rétrécit. Les amis meurent. Nous nous recroquevillons. Et nous sommes souvent mal préparés : à la retraite, nous les « vieux actifs » aimons voyager, profiter, faire de l'exercice – et nous négligeons notre « nid ». Il est ensuite trop tard – à 80 ans, fatigués – pour tisser un réseau de relations. Les trois seniors de 75 ans qui tiennent un bistrot de quartier s'en sortent mieux. Ils ne seront jamais seuls, même si les choses vont mal. En d'autres termes : participer à la société pendant sa vieillesse active est le meilleur moyen de lutter contre la solitude une fois arrivés au grand âge.

Que faire contre la solitude, même à un âge avancé ?

L'autonomie, c'est bien – le lien, c'est encore mieux. Les personnes qui se préoccupent constamment d'elles-mêmes ont de mauvaises cartes en main une fois âgées. Ce « moi » est alors irrécupérable. Il vaut mieux me perdre dans quelque chose qui me revigore : la musique, les biographies de femmes remarquables, les martinets en été. M'intéresser à une vie qui me survivra. Et avec humour – c'est essentiel. Pour que je ne sois pas le nombril du monde.

Notre interlocuteur



Ludwig Hasler a fait des études de physique et de philosophie, et mène une double vie journalistique et académique. La philosophie, il l'a étudiée aux universités de Berne et de Zurich. En tant que journaliste, il a été membre de la rédaction en chef du St. Galler Tagblatt, puis de la Weltwoche. Depuis 2001, Ludwig Hasler est journaliste indépendant, conférencier et chroniqueur. En 2019, il a publié son ouvrage le plus connu : « Für ein Alter, das noch was vorhat. Plädoyer fürs Mitwirken an der Zukunft » (Plaidoyer pour une vieillesse impliquée dans l'avenir).

**Pour plus d'informations
(en allemand) :**



Nous ne voulons pas vieillir seuls !

Véronique Châtel. Toulouse : Erès, 2020.

On le sait, l'être humain a besoin du contact et de la relation avec d'autres personnes pour se sentir vivant et ne pas devenir fou. Ce que l'on ne sait pas, en revanche, c'est comment créer des liens sociaux et des amitiés, ou du moins les maintenir tout au long de la vie. Au-delà du constat de l'isolement des personnes qui vieillissent longtemps, ce livre de la journaliste franco-suisse Véronique Châtel propose des solutions pour vieillir en lien – logements ouverts aux autres, accessibilité du territoire, relations intergénérationnelles réinventées.



Vieillir sans présence de la famille – Une étude qualitative

Rebecca Durollet et al. Muttenz : Haute école de travail social FHNW, 2023.

De plus en plus de personnes vieillissent sans membres de leur famille. Cette étude offre un aperçu d'une problématique qui touche au moins 140 000 personnes en Suisse. Les personnes âgées qui ne peuvent pas compter le soutien de membres de leur famille ont donc plus de risque de ne pas pouvoir être suffisamment accompagnées dans leur vieillesse. Ces lacunes en matière d'accompagnement peuvent entraîner des inégalités. L'étude propose des recommandations d'action pour l'avenir du travail auprès des personnes âgées et de la politique de la vieillesse.



Isolement des personnes âgées : les effets du confinement – L'isolement de nos aînés est une vraie distanciation sociale

Paris : Petits Frères des Pauvres, 2020.

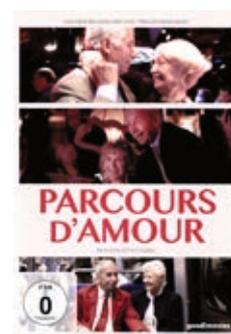
Le rapport se penche sur les effets de l'isolement sur les personnes âgées pendant la pandémie. Il montre que, malgré la grande solidarité des familles et des concitoyens, de nombreuses personnes coupées du monde extérieur ne sont pas en mesure de s'aider elles-mêmes. Les personnes âgées, en particulier les femmes âgées à faible revenu, souffrent encore plus de la solitude et de l'isolement. Le rapport souligne également la nécessité de solutions nationales et territoriales pour faire de la lutte contre l'isolement des personnes âgées une priorité.



Parcours d'amour

Un film de Bettina Blümner. Berlin: good!movies, 2015.

Comment gérer le fait de n'avoir personne à ses côtés lorsqu'on vieillit ? Eugène, Gino et Christiane ont leurs meilleures années derrière eux depuis un certain temps déjà. Mais cela ne les empêche pas de passer leurs nuits dans les dancings parisiens, où ils rencontrent des personnes partageant les mêmes goûts. La réalisatrice Bettina Blümner a suivi ses protagonistes pendant un an à Paris. « Parcours d'amour » est un film plein d'humour sur des personnes dont les besoins sont trop souvent passés sous silence dans la société.



Sélection
des titres
effectuée par :

ZHAW Hochschulbibliothek

Site web : zhaw.ch/hsb/gerontologie

Téléphone : 058 934 75 00

E-mail : gerontologie.hsb@zhaw.ch



« Nous sommes présents quand la solitude est l'unique compagnie »

Avec sa large palette de conseils et de prestations, Pro Senectute apporte une contribution importante pour préserver les personnes âgées et leurs proches de la solitude. Mais pour que cela reste possible, la fondation dépend d'un soutien financier.

Se sentir seul le jour de son anniversaire peut être particulièrement pesant. Les différentes prestations de Pro Senectute en faveur des personnes âgées peuvent y remédier : l'organisation les soutient au quotidien, les aide à trouver des activités porteuses de sens et à nouer des contacts. Ce faisant, Pro Senectute s'engage en faveur d'une bonne qualité de vie une fois l'âge venu.

Pour que Pro Senectute puisse continuer à être aux côtés des personnes âgées, nous avons besoin de soutien. Sous le slogan « Nous sommes présents quand la solitude est l'unique compagnie », nous collecterons des fonds au cours des prochaines semaines.

Un grand merci pour votre confiance et votre soutien :
www.prosenectute.ch/collecte-automne

Impressum

Édition : Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, tél. 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch

Rédaction : Céline König

Textes : Marin Good, Alisha Behre, Céline König

Traduction : Pro Senectute Suisse

Layout et impression : Gutenberg Druck AG

© Pro Senectute Suisse



Faire des activités ensemble

Grâce aux cours et aux activités de Pro Senectute, vous passez du bon temps en toute simplicité dans une atmosphère conviviale. Rencontrez des personnes partageant vos centres d'intérêt lors de nos activités. Pendant nos semaines de vacances, découvrez de nouveaux endroits avec d'autres amateurs de voyages. Venez partager un bon moment lors de nos rendez-vous jeux ou après-midis dansants, ou savourer un succulent repas à une table d'hôte.



Surmonter les barrières avec le nouveau dépliant sur les PC

Notre dépliant informe dans un langage simple sur les prestations complémentaires (PC). Disponible en 16 langues, il peut être téléchargé gratuitement en format PDF.

