



Ensemble plutôt que seul

Comment reconnaître la solitude –
Les moyens de la combattre

Les relations avec les autres et les échanges sociaux sont des conditions essentielles à notre bien-être psychique et physique. La solitude peut nuire à la santé.



Comment s'installe la solitude?

La solitude peut avoir des origines très variées. Être à la retraite, c'est ne plus rencontrer quotidiennement ses collègues de travail. Des troubles de l'ouïe, de la vue ou des états dépressifs peuvent venir compliquer les rapports sociaux. La perte de mobilité, le manque d'argent rendent parfois difficile la participation à des activités sociales. Souvent, les lourds soins que requièrent des proches âgés ou le décès de son conjoint sont synonymes de repli et de solitude, particulièrement à un âge très avancé, quand le cercle des amis se restreint.

La solitude n'est pas une fatalité.

La solitude, c'est quoi?

La solitude n'est pas vécue par tous de la même manière. Certains se sentent seuls s'ils ne sont pas constamment entourés de personnes, d'autres se sentent bien avec peu de contacts sociaux. La solitude est un sentiment très personnel, un sentiment qui engendre douleur et chagrin.

Comment se rendre compte si l'on est isolé ou si l'on tend à le devenir? Quelques questions pour faire le point: N'ai-je plus confiance en moi? N'ai-je plus suffisamment d'enthousiasme? Suis-je souvent irritable, triste et hostile aux autres? Est-ce que j'éprouve un malaise intérieur? Ai-je tendance à toujours plus me replier sur moi?

Écoutez ce que vous éprouvez et réagissez!



Les risques de la solitude

La solitude rend triste et ouvre la porte aux maladies physiques et psychiques.

Prenez soin de votre santé, entretenez une vie sociale.

Dites non à la solitude! Comment l'éviter?

- Entretenez des relations variées et de qualité. Restez régulièrement en contact avec vos amis, vos proches et vos connaissances.
- N'attendez pas que quelqu'un vous téléphone. Appelez vos connaissances, vos amis, vos proches; intéressez-vous aux autres.
- Lancez-vous dans une activité bénévole, suivez un cours, rejoignez une association.
- Veillez à rester mobile pour pouvoir facilement participer à des manifestations et des rencontres.
- Avez-vous des problèmes d'audition ou de vue? Un appareil auditif bien réglé et des lunettes adaptées facilitent la communication.
- Enfin et surtout: profitez des occasions spontanées et imprévues pour échanger quelques mots avec les personnes que vous rencontrez.

Soyez vigilant, ne donnez aucune chance à la solitude!

Comment venir en aide aux personnes isolées?

- Invitez des personnes isolées à faire une promenade, à boire un café ou à cuisiner et partager un bon repas.
- Vous vous rendez à une manifestation ou suivez un cours? Peut-être que votre voisine devenue veuve récemment ou votre voisin qui se déplace difficilement aurait envie et le courage de vous accompagner.
- N'hésitez pas à téléphoner de temps à autres à une personne isolée. Même brefs, des contacts téléphoniques sont un bon remède contre la solitude.
- Une personne ne se rend pas à un repas d'aînés ou à un après-midi de jeux? Réagissez, prenez de ses nouvelles.
- Proposez des petits services dans votre voisinage ou dans votre commune. Relevez le courrier d'une voisine qui a de la peine à se déplacer, accompagnez un voisin âgé à faire ses courses.
- Signalez les offres existantes aux personnes isolées: Pro Senectute propose des activités et des prestations variées, les services d'aide et de soins à domicile dispensent des soins et fournissent des aides au ménage, le service de repas à domicile livre des repas sains et équilibrés, les collaborateurs de la Main tendue sont à l'écoute des personnes isolées et le médecin traitant a certainement aussi des adresses à communiquer et des bons conseils à donner.

Proposez votre aide, mais ne forcez rien. Respectez vos propres besoins et limites. Ne vous formalisez pas pour un refus et réjouissez-vous de tout rapprochement. Les petits pas peuvent aussi déboucher sur de grandes choses.

Ensemble contre la solitude.

PRO SENECTUTE

Vieillir en forme

Sur mandat de la Direction de la santé, des affaires sociales et de l'intégration du canton de Berne, avec le soutien de Promotion Santé Suisse



Kanton Bern
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera