

«Ensemble, brisons la solitude»

Rompre l'isolement des personnes âgées

Et si vous connaissez des personnes qui souffrent de leur solitude, ne détournez pas le regard. Echangez quelques mots ou si nécessaire, prenez contact avec des services spécialisés tels que la commune, les services d'aide et de soins à domicile ou un médecin.

Pour de plus amples renseignements:

Croix-Rouge suisse

Santé et intégration

Werkstrasse 18

3084 Wabern

031 960 75 75

www.redcross.ch

info@redcross.ch



MATIAS



Quand la solitude pèse



Pour celles et ceux qui ne l'ont pas choisie, la solitude peut être douloureuse. Quel que soit notre âge, les contacts avec autrui sont aussi essentiels que l'air que nous respirons. Nous avons besoin de parler de ce qui nous anime, de partager nos expériences, d'écouter. Souffrir de solitude, c'est donc souffrir du manque de lien et d'affection.

Les causes de la solitude

Si vieillesse ne rime pas forcément avec solitude, le risque de se retrouver isolé-e sans le vouloir augmente avec l'âge. Le réseau social s'amenuise, et il devient plus difficile de nouer de nouvelles relations. Perte de l'autonomie, décès du conjoint ou

d'amis proches, éloignement de la famille, manque de perspectives, maladie, difficultés financières, barrières linguistiques ou encore simple peur de sortir sont autant de facteurs qui font le lit de la solitude.

Les conséquences de la solitude

Les effets de la solitude sont aussi variés que ses causes. Les personnes qui la subissent se sentent exclues, inutiles et se replient sur elles-mêmes. Elles tombent alors dans un cercle vicieux dont elles ne parviennent pas à se libérer seules. Les personnes souffrant de solitude ont besoin d'aide. Les conseils suivants doivent contribuer à améliorer leur situation.

Explorer de nouvelles voies



L'isolement n'est pas une voie sans issue
Pas à pas, il est possible de rompre la solitude. Trouvez la voie qui vous convient le mieux:

- Prenez soin de vous: faites-vous de bons petits plats et dressez la table avec goût, même en l'absence de convives.
- Soignez vos contacts: invitez vos voisins et connaissances, témoignez-leur de l'intérêt.
- Participez à la vie de quartier: assistez aux animations culturelles, inscrivez-vous dans un club.
- Gardez l'esprit ouvert: suivez des cours, devenez bénévole dans une association.
- Sollicitez le soutien d'une association, par exemple un service de visite et d'accompagnement.

- Ne soyez pas trop exigeant-e avec votre environnement, mais faites preuve d'indulgence si d'autres ne peuvent vous accorder de leur temps. Peut-être pouvez-vous aller vous promener avec telle personne, et avoir d'agréables discussions avec telle autre.
- Ayez recours à une aide professionnelle si vous vous sentez mal et ne savez plus comment vous en sortir.
- Si votre mobilité est réduite, vous pouvez entretenir vos relations par téléphone, courriels, SMS ou lettres, en invitant quelqu'un chez vous ou en faisant appel à un service de transports pour vous déplacer.