

## LA CHRONIQUE DES PETITS FRÈRES DES PAUVRES SUR RCF

I Vendredi 30 avril à 6h55

### « POUR BRISER LA SOLITUDE, UNE SOLUTION SIMPLE EXISTE, ÇA S'APPELLE... LE TELEPHONE ! »

Claire Granger, directrice des ressources pour l'accompagnement des Petits Frères des Pauvres

**RCF : Bonjour Claire GRANGER, aujourd'hui vous souhaitez nous parler du téléphone.**

**CG :** Je commence par citer Fabienne - 89 ans - qui nous dit « *Pour une vieille personne, le téléphone c'est important. Il faut comprendre ça* ». Et nous – chez les Petits Frères des Pauvres – nous pensons que Fabienne a raison.

Avec ou sans coronavirus, le sentiment de solitude est croissant chez nos aînés. Pourquoi vouloir y remédier par la création de robots de compagnie ou d'innovations technologiques coûteuses alors qu'un outil plus ancien et connu de tous comme le téléphone est facilement accessible.

De nombreuses études ont montré que des appels téléphoniques réguliers, laissant toute leur place au quotidien et à l'empathie étaient efficaces contre la solitude ... et ces conversations contribuent à apaiser l'anxiété. La relation par téléphone facilite l'expression et permet, parfois, bien des confidences. La personne se concentre davantage sur ce qu'elle souhaite dire et entre plus directement dans le vif du sujet. Il n'y a pas d'interférences visuelles, ni le regard de l'autre. La crainte du jugement est moindre et se confier apparaît parfois plus facile.

Des appels réguliers à des personnes âgées deviennent des rendez-vous attendus, et parfois, un véritable accompagnement. Marie-Hélène, 76 ans, accompagnée par une de nos équipes de Toulouse nous confie : « *Ce qui est très précieux en ce moment, c'est d'avoir des appels des bénévoles des Petits Frères des Pauvres* ».

Ainsi, alors que les visites dans certains lieux sont encore très restreintes, ne négligeons pas l'importance de ces coups de fil. Il est d'ailleurs bien dommage qu'il n'y ait pas obligatoirement un téléphone dans toutes les chambres des établissements où résident des personnes âgées !

**RCF : Pourquoi initier une relation par téléphone ?**

**CG :** Comme nous dit Colette : « *Être écoutée, c'est se sentir valorisée, intéressante et donc vivante* ». Les bénévoles se concentrent sur ce que la personne souhaite raconter, ils l'encouragent à s'exprimer avant



de parler à leur tour. Nous n'offrons de conseils que si on nous le demande car ce dont ont besoin les personnes que nous appelons c'est avant tout de se sentir vraiment écoutées. Le téléphone, offre un espace de conversation et il y a aussi parfois le silence. Il a une place dans l'échange, il ne doit pas effrayer.

Pendant ces appels, les personnes peuvent aussi faire part de soucis ou de difficultés rencontrées dans leur quotidien et nos équipes peuvent directement ou en lien avec nos partenaires si besoin leur apporter les réponses adaptées.

Ainsi, peu à peu, une vraie relation peut se tisser et nous avons vu des personnes accompagnées confier à des bénévoles des sujets très personnels ou encore des tranches de leurs histoires de vie très intime.

Je pense que chacun de nous - après avoir passé du temps au téléphone avec un proche - a pu s'entendre dire en conclusion « cela m'a fait du bien, ou cela m'a fait plaisir de te parler » et bien c'est exactement ce que les bénévoles qui accompagnent des personnes grâce au téléphone entendent régulièrement. Ne reléguons donc pas trop vite ce bon vieux téléphone ! Nous pouvons tous prêter une voix chaleureuse, une écoute attentive pour de petites ou grandes histoires qui ne demandent qu'à se raconter.