

## LES PERSONNES ÂGÉES ENVISAGENT DE MEILLEURS LENDEMAINS

Dans une vision prospective, les personnes âgées proposent des actions. Nous retiendrons :

- ▶ Inverser la tendance actuelle pour « aller vers les personnes seules et non attendre qu'elles viennent demander de l'aide » ;
- ▶ Agir rapidement, régulièrement et ensemble « J'ai appelé...mais on m'a rappelé trois semaines après, je n'avais plus besoin de rien » ; « Les services de la mairie pourraient venir régulièrement dans l'hôtel pour parler aux gens, écouter leurs besoins, leur permettre de renouer avec leurs proches, se coordonner avec les associations pour leur permettre des activités » ;
- ▶ Former et informer : « Former les gens qui travaillent autour de nous » ; « Informer sur tout ce qui existe » ;
- ▶ Offrir chaque jour et à chaque période de l'année des réponses possibles : « l'été, les périodes de fêtes (Noël, Pâques), c'est plus difficiles, tout est fermé » ; « il existe beaucoup de choses, mais il faut des choses pour le dimanche. Il arrive que ce jour là, on cause à personne, même pas de visites, c'est mortel... » ;
- ▶ Favoriser les rencontres entre les âges : « Créer des lieux de rencontres où se mélangent les jeunes et les vieux, et permettent aux acteurs présents d'échanger leurs expériences et de découvrir leurs compétences respectives » ;
- ▶ Associer le développement des transports adaptés et un accompagnement humain adéquat : « Mettre plus de transports adaptés aux personnes âgées... » ; « avec des bénévoles qui nous accompagnent » ;
- ▶ Garantir un logement décent : « Offrir des logements moins chers pour avoir autre chose que quatre murs où on devient malade de la tête » ;
- ▶ Aménager le territoire : « mettre des bancs dans les rues pour s'asseoir », « faciliter les commerces de proximité » ;
- ▶ Garantir l'accès à la vie sociale pour les personnes à mobilité réduite : « La mairie propose des activités, mais pour les personnes valides » ;
- ▶ Garantir un meilleur niveau de vie : « l'accessibilité des actions aux personnes à revenus modestes ».

De manière générale, il convient de « faire prendre connaissance au plus grand nombre que la solitude existe, et ensuite agir... Parler et concrétiser dans des actes ».

**Pourrons-nous relever ce défi ?**

ASSOCIATION DES CITÉS DU SECOURS CATHOLIQUE  
CROIX ROUGE FRANÇAISE  
FÉDÉRATION DE L'ENTRAIDE PROTESTANTE  
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE LA SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT-DE-PAUL  
FONDS SOCIAL JUIF UNIFIÉ  
LES PETITS FRÈRES DES PAUVRES  
RELIGIEUSES PRÉSENTES DANS LE MONDE DE LA SANTÉ  
SECOURS CATHOLIQUE/CARITAS FRANCE

Le collectif  
“Combattre la solitude”

## ENQUÊTE

# Isolement et vie relationnelle

### 3 Analyse des entretiens par Marika Richetto

Dans notre société qui prend de l'âge, le sujet du vieillissement est devenu récurrent. Sans nul doute, le phénomène de la canicule en 2003 a contribué à l'inscription d'un problème nouveau sur la scène publique, celui de l'isolement des personnes âgées. Le collectif Combattre la solitude, composé de plusieurs ONG et associations de solidarité, a engagé un échange avec près de 5000 personnes de 60 ans et plus sur ce thème. Les éléments de cette synthèse, qui constituent l'approche qualitative de leurs réponses, se veulent contributifs du repérage des besoins, d'une meilleure appréhension des expériences d'isolement et de solitude, pour mieux en prévenir les conséquences néfastes sur la qualité de vie. Il apparaît que parler de son isolement, c'est avant tout parler de soi, de ses rapports au monde, des vicissitudes qui peuvent naître et perdurer. Notamment, les discours sont empreints de solitude, sentiment de souffrance qui apparaît au détour de multiples dysfonctionnements sociopolitiques alors mis en exergue.

## DES VALEURS HUMAINES ESSENTIELLES

Face à leur vécu négatif de l'image stigmatisée de la personne âgée, du sentiment « *de rejet* » ou de « *n'être plus qu'un malade* » ou « *qu'un dossier* », les personnes nous ramènent à ce qu'est pour elles l'essentiel : la considération humaine. En effet, les hommes et les femmes rencontrés posent les valeurs démocratiques « *d'attention* », « *de solidarité* », « *de justice* », « *de compréhension* », « *de liberté* », « *de respect* », et « *d'écoute* » comme garantes principales du bien vieillir. En outre, les personnes âgées expriment que « *la communication est le principal atout pour rompre la solitude* » et que la société doit permettre à chacun la possibilité de s'impliquer dans des relations et de s'affirmer dans ce qu'il a d'unique.

## LA VIE SOCIALE AU DEHORS

Les témoignages montrent combien il convient d'agir dans une dimension socio-politique globale. Dans des contextes de vie où l'isolement est un fait, la santé et la situation économique fragilisées, où le logement n'offre plus les repères et la décence nécessaire, où l'accès à l'espace public n'est pas garanti, le désir de s'impliquer et de s'intégrer socialement reste indemne. Or, être isolé et souffrir de solitude ne permet pas de « *vivre normalement, avec les autres, comme les autres* ». Les personnes isolées n'ont pas les moyens nécessaires pour accéder à la vie extérieure, s'y ajuster et finalement composer avec elle. Certaines d'entre elles qualifient même leur quotidien de « *survie* ».

Les réponses actuelles ne restaurent que partiellement la qualité de vie. En outre, le manque de moyens, tant humain que financier, comme l'inexistence des conditions requises pour accéder à la vie sociale sont mis en lumière.

## DES DEMANDES QUI REMETTENT EN QUESTION LE STATUT DE CITOYEN

« *Vivre décemment* », « *avoir un logement digne de ce nom* », « *accéder aux soins* », « *être considéré* », « *ne pas être obligés de se priver* », « *accéder aux services publics* », sont autant de demandes des personnes interrogées. Du fait de leur isolement, cela risque de mettre à mal l'exercice de leur citoyenneté. Les priorités que se donnent les systèmes de protection sociale et la solidarité nationale elle-même ne satisfont pas toujours « *L'accès de tous aux droits de tous, par la mobilisation de tous* » (Rapport Economique et social, 2003). Dès lors, elles ressentent comme fragile leur accès aux droits sociaux. Sans que cela soit précisément dit, la citoyenneté même apparaît remise en question.

## UNE LUTTE NÉCESSAIRE POUR VAINCRE LA SOLITUDE

Les récits de vie recueillis montrent que les personnes en situation d'isolement luttent au quotidien pour atténuer, voire en annihiler les effets. Notons à ce propos que, quels que soit les fondements et la forme de ce combat, les personnes se positionnent toujours, à un moment donné, comme actives dans ces agissements.

## DES ENJEUX CLAIREMENT POSÉS : REFUS DE LA VIEILLESSE ET SAUVEGARDE DE L'AUTONOMIE

Deux enjeux principaux de cette lutte quotidienne sont notés :

- S'affirmer comme personne non vieille, au sens stigmatisant du terme : les personnes ne se sentent pas vieilles et ne veulent pas le devenir. L'une d'entre elles nous dit « *je ne suis pas vieille, je ne m'en rends pas compte. C'est quand les autres me disent que j'ai du courage à mon âge. Alors, là, je me sens vieille, mais c'est à cause des autres. Alors je continue d'avancer, pour leur montrer que ça peut aller* ».
- Sauvegarder une part d'autonomie, même restreinte, et la signifier. Cela revient à choisir cette part de liberté, dans la mesure de ses possibilités, pour continuer en partie à gérer son quotidien : « *Mes courses, je ne peux plus, mais on me les fait, mais c'est moi qui fais la liste* », « *J'ai une personne qui vient pour me faire le ménage. Ben, au départ, je lui ai expliqué comment faire pour qu'elle sache mes habitudes. Elle sait que si elle fait bien, ça va, sinon, je lui répète comment il faut faire* ».

## DIVERSES MANIÈRES DE MENER SA LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

À travers les témoignages, divers types de lutte sont repérables.

L'un se traduit par l'anticipation. En connaissance des risques et par un fort besoin d'être sécurisé, des personnes prévoient un palliatif ou un soutien possible pour des problèmes pouvant survenir. Les personnes qui appréhendent ainsi leur combat décident de cesser une activité, avant même qu'une rupture s'impose à elles. Le second pourrait se nommer la lutte libératrice, paradoxale en ce sens qu'elle est sous-tendue par la recherche de la mort, ressource ultime pour pallier une peine profonde (décès d'un conjoint notamment). Des personnes préservent le minimum vital pour ne pas souffrir (physiologiquement), mais se laissent socialement partir peu à peu : « *je mange, parce qu'il faut manger, mais tout le reste, je le refuse ; ce que je veux, c'est rejoindre mon mari, il m'attend et moi aussi* ».

Enfin, des personnes font preuve de créativité dans leur manière de lutter. Elles connaissent leurs besoins, et créent peu à peu, seules ou avec de l'aide, un petit réseau, « *un système D* » qui permet de les satisfaire : « *Je me rends compte que je suis isolé, mais j'apprends à vivre avec. Quand j'ai un problème, j'accepte de demander de l'aide, ou de dire oui si on m'en propose. Maintenant, j'ai plusieurs personnes à qui demander de l'aide. C'est quand même parfois difficile* ».

## MISE EN ŒUVRE DU PROCESSUS DE LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT

Malgré la restriction certaine du réseau social, l'échange apparaît toujours comme une garantie. D'abord, il s'agit d'accepter de s'impliquer dans un échange, sans forcément avoir le besoin de recevoir, en vue de le rendre pérenne : « *Je dis toujours oui, quand on me demande, même si je n'ai pas besoin spécialement, pour qu'on revienne me demander. Le jour où j'aurai vraiment besoin, ils seront là comme ça* ».

Les personnes montrent une certaine maîtrise de l'échange. C'est leur manière à elle de s'affirmer encore autonome : « *J'ai peu de chose à donner, mais quand même. J'ai peu de personne autour de moi, mais si je demande à cette personne, c'est que je veux que ce soit elle qui m'aide. Et puis je donne ce que j'ai à qui je veux* ».

Enfin, l'intégration dans une structure de soutien constitue une base essentielle à la mise en œuvre du processus de lutte. La recherche de réseaux de soutien, la sollicitation ou l'acceptation du premier contact, la réception d'une réponse rapide, la perception d'être considéré au point de désirer y retourner ou revoir quelqu'un, sont quelques unes des modalités qui garantissent la continuité du combat et l'émergence de ses apports.

## UN PROJET DE VIE À CONCRÉTISER

Entamer un processus de lutte contre l'isolement ne saurait se réduire à la manière de le conduire. Qu'est-ce qui motive finalement cette volonté de rester debout ? « *J'aime la vie, même si c'est difficile, j'aime la vie, je me lève le matin et je dis merci d'être en vie* ». À travers les témoignages, on apprend qu'il n'y a pas de réponse unique pour rester en vie et se battre. C'est, entre autre, « *se sentir important pour quelqu'un, à défaut d'être utile* », c'est « *savoir qu'un événement est prévu ou qu'il peut arriver* », c'est la possibilité d'échanger, c'est « *choisir* » dans un panel d'activités proposées pour ne pas tomber dans le piège de la consommation, c'est avoir le soutien nécessaire mais non destructeur d'autonomie.

S'il est une chose essentielle à retenir de ces propos, c'est bien que les personnes s'affirment là, à des degrés divers, comme autonomes : elles réussissent à entretenir des parts de liberté *en gérant les choses autrement* ». Certes, « *je ne peux plus faire grand-chose, mais je tiens bon pour qu'on me laisse faire ce que je veux* ». Il s'agit donc bien plus d'entendre et prendre en compte leurs possibilités de gérer leur vie que de définir pour elles des domaines d'autonomie préconstruits. Cela revient, pour l'entourage solidaire à connaître ces domaines insoupçonnés d'autonomie et à déployer les conditions requises pour leur exercice.