

# L'isolement social et le sentiment de solitude

Vendredi 2 Avril 2021

Les constats que nous avons identifiés sont les suivants :

Une personne sur deux (56%) vit seule sur le quartier de Saint-Marc. Nous sommes dans la moyenne brestoise mais avec une population nettement moins « étudiante » qu'ailleurs.

La crise sanitaire a révélé (le fallait-il vraiment ?) ce besoin vital que nous avons de connaître des interactions avec les autres. Nous avons recueillis de nombreux témoignages, de personne de tout âge, de solitude, de « détresse », d'ennuis profonds, etc..

Les confinements et restrictions sanitaires ont coupé ou diminué les interactions sociales.

## Programme de la matinée :

**1-Visionnage d'une vidéo (en pièce jointe)..**

**2-Tour de table : Que retenez-vous de ce que vous y avez entendu ?**

## Résumé :

En 2020, 14% des français vivent en situation d'isolement social (contre 9% en 2010),

« **L'isolement social** est la situation dans laquelle se trouve la personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance et de danger ».

Définir l'isolement donne sens aux acteurs dans cette recherche de coopération pour mieux lutter contre.

On ne parle donc pas d'un isolement que l'on choisit par nécessité de se retrouver seul, du temps de la tranquillité, d'être à ses pensées, etc... mais de celui qui génère une souffrance.

Ce sont bien les relations durablement insuffisantes dans leur nombre et leur qualité qui créent le danger, lorsque la solitude se referme sur soi.

Nous identifions trois aspects majeurs :

- La durabilité des relations,
- Le nombre de relations,
- La qualité des relations,

La qualité des relations repose sur le socle :

**-Je compte pour quelqu'un**

*(la reconnaissance),*

**-Je peux compter pour quelqu'un**

*(la protection),*

**-Quelqu'un compte sur moi**

*(la participation),*

En ce sens, l'isolement n'a donc pas « d'âge », Jeunes (13%) ou personnes âgées, tout le monde peut être impacté par l'isolement mais il y a une corrélation avec le niveau de précarité (32% des personnes isolées ont des bas revenus Vs 11% avec des hauts revenus).

En 2020, 22% des français disposent d'une sociabilité fragile, un faible réseau (Impact sur le sentiment de solitude à voir plus bas dans le texte) qui peut disparaître en cas d'accident de la vie (licenciement, divorce, maladie, etc..).



On peut mesurer le sentiment de solitude à partir de plusieurs échelles :

- de jamais à régulièrement,
- de très seul à bien entouré,

Ce sont des approches totalement différentes pour mesurer le sentiment de solitude : on peut être très bien entouré et se sentir seul (1).

Il existe une corrélation entre le sentiment de solitude et la faiblesse des liens sociaux. Le sentiment de solitude éprouvé de manière régulière est nettement plus fréquent chez les personnes faiblement pourvus en liens sociaux.

---

1 « la foule solitaire » : Expression utilisée par François de Singly, pour décrire le sentiment de solitude que chacun peut ressentir quand il est pris dans la « masse » sociale.

---

## Nos commentaires :

Ce qui est présenté fait écho avec des situations rencontrées : La solitude exprimées par des mamans du Lieu d'Accueil et que Maud présente comme « l'isolement familial » prend tout son sens cet éclairage théorique.

On constate souvent ce sentiment de solitude même quand les personnes ont de l'entourage proche. Des personnes qui parfois se sentent incomprises de ce fait là.

La notion de « durabilité » de la relation est importante (sic Nicole). Nous avons pu le constater sur plusieurs projets, notamment celui sur l'écriture des chansons en 2014, au cours duquel, pendant un an, les gens ont partagé des bouts d'histoires communes...et c'est quelque chose qui a marqué la relation entre les personnes présentes et qu'on continue de voir, dans d'autres projets, ailleurs sur le quartier, mais avec qui nous avons créé le : « je compte pour, je compte sur et quelqu'un compte sur moi ».

Le travail du sens est primordial, notamment dans la recherche du développement de coopération. Exemple dans la coopération : CLIC – Réseau Voisin'âge-ORB – MPT .

La question de la posture est importante dans la création d'une relation de qualité. Quelle posture dois-je adopter pour poser les jalons de cette relation ? Cela fait écho avec notre quotidien, à l'accueil, au téléphone, sur le quartier, dans tous les temps et les espaces qui nous permettent de rencontrer le public : Communication bienveillante ?, Ecoute attentive ?, Empathie ?,

On se rend compte, que bien souvent, on est « obligé » de donner un petit bout de soi pour créer cette relation d'égal à égal.

La question reste complexe mais le fait même d'être un espace ouvert participe de lutter contre l'isolement ou la solitude. Mais cela ne peut suffire en soit, on s'aperçoit qu'il est primordial d'aller vers, que les petits détails du quotidien, ici ou à l'extérieur, tissent les liens qui renforcent notre relation au public les plus éloignés.

