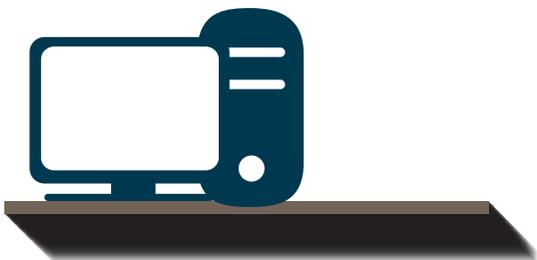


Briser la solitude des aînés

Un devoir citoyen





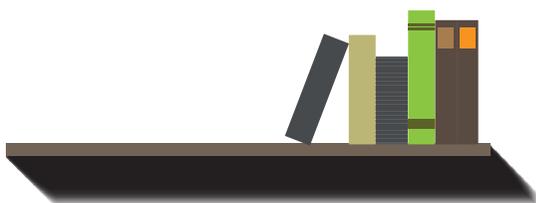
INFOS

Toutes nos publications sont disponibles gratuitement :

- En **téléchargement**, depuis l'adresse internet de notre ASBL :
www.cpcp.be/etudes-et-prospectives
- En **version papier**, vous pouvez les consulter dans notre Centre d'Archives et de Documentation situé :

Rue des Deux Églises, 41 - 1000 Bruxelles

T : 02/238 01 69 - M : archives@cpcp.be



INTRODUCTION

*Être solitaire est un choix ;
la solitude ne l'est pas.*

Anonyme



À l'heure où les Belges de 65 ans et plus représentent près de 20 % de la population, s'intéresser au bien-être des aînés est une évidence. Celui-ci pose inévitablement la question de la solitude et de l'isolement. Une récente étude menée par la Fondation Roi Baudouin en 2012¹ montre à quel point ce sujet est sensible et propre à ce que John Cacioppo, psychologue de l'université de Chicago, appelle le *Silver Tsunami* ². Y prêter une attention toute particulière serait faire preuve d'humanisme. Si cette déferlante de cheveux grisonnants est plus susceptible d'être confrontée à la solitude, ce phénomène prend des formes différentes et n'est pas ressenti uniformément. Nous tâcherons d'y voir plus clair dans ces quelques pages afin d'en déceler les enjeux et d'y apporter des pistes de réponses.

¹ S.VANDENBROUCKE, et alii, *Viellir, mais pas tout seul. Une enquête sur la solitude et l'isolement social des personnes âgées en Belgique*, Bruxelles : Fondation Roi Baudouin, 2012.

² I. SAMPLE, « Loneliness twice as unhealthy as obesity for older people, study finds », *The Guardian*, 16 février 2014.

I. IL Y A SOLITUDE ET... SOLITUDE

Pour certains, être seul, c'est-à-dire sans entourage, n'est pas synonyme de solitude et n'est pas source de malaise. À l'inverse, même abondamment entourée, une personne peut se sentir seule et le vivre difficilement.

Selon Jenny de Jong Gierveld³ « l'isolement social est déterminé de manière objective sur la base de l'ampleur des fréquences de contact »⁴ alors que « la solitude est le ressenti subjectif lié au manque désagréable ou intolérable de certaines relations »⁵.

On perçoit ici le caractère subjectif du sentiment de solitude, propre à chacun en fonction de son vécu et de sa personnalité. Si certaines personnes aiment s'isoler pour méditer, réfléchir, faire de l'introspection et y trouvent un équilibre, d'autres ont besoin d'être en relations pour se sentir bien.

Cette précision étant apportée, il reste nécessaire de différencier la solitude émotionnelle de la solitude sociale. La première est liée à un manque de relations satisfaisantes, c'est-à-dire qui répondent aux attentes de la personne en termes de qualité. La seconde est étroitement liée au manque d'opportunités de contacts, c'est-à-dire qu'il n'y a pas assez de personnes avec qui entrer en relation. On peut donc dire que la solitude émotionnelle est une question de qualité tandis que la solitude sociale se rapporte davantage à la quantité.

“ Si certaines personnes aiment s'isoler pour méditer, réfléchir, faire de l'introspection et y trouvent un équilibre, d'autres ont besoin d'être en relations pour se sentir bien. ”

³ Sociologue et démographe, professeur émérite du Département de Sociologie et de Gérontologie sociale de l'Université libre d'Amsterdam.

⁴ S.VANDENBROUCKE, *et alii*, *op. cit.*, p. 13.

⁵ *Ibid.*

Selon le professeur Theo van Tilburg (2007), on peut établir quatre cas de figures de solitude :

1. L'absence de solitude ;
2. La solitude sociale ;
3. La solitude émotionnelle ;
4. La solitude émotionnelle et sociale.⁶

Cette classification permet de mettre en avant le type de carences menant au sentiment de solitude : quantitatif, qualitatif ou les deux.

Nous l'avons compris, l'environnement et la personnalité ont une influence très importante sur le sentiment d'isolement, toutefois ils sont loin d'être les seuls éléments à prendre en compte.

II. PARLONS CHIFFRES...

Avant tout, jetons un œil sur les chiffres de la population des plus de 65 ans en Belgique.

Au 1^{er} janvier 2014, notre pays comptait 1.890 centenaires et 1.993.838 personnes avaient plus de 65 ans. Les seniors comptent donc pour plus de 10 % de la population belge.⁷

Sachant qu'à l'horizon 2030, ils représenteront près d'un quart de la population, se préoccuper de leur bien-être est loin d'être un luxe. C'est un devoir !

Le tableau chiffré ci-dessous basé sur « la typologie des contacts sociaux » chez les seniors nous permet d'objectiver la solitude en Belgique.⁸ Il est issu d'une enquête menée auprès de 1.500 personnes âgées de plus de 65 ans.

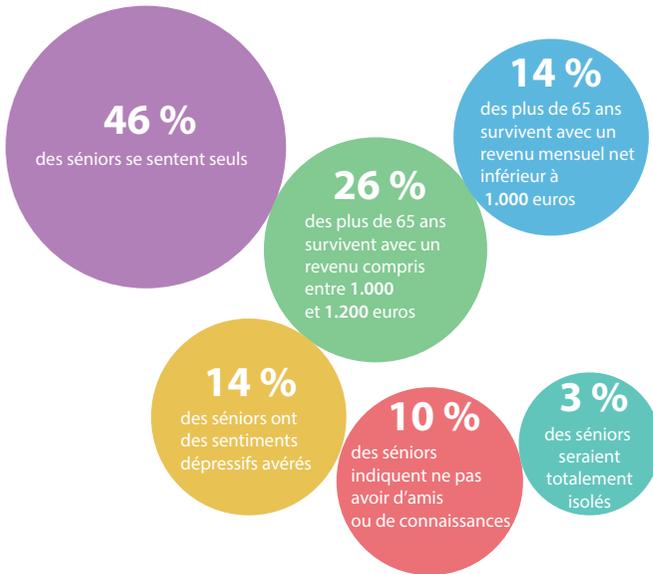
⁶ T. VAN TILBURG, cité par S.VANDENBROUCKE, et *alii*, *op. cit.*, p. 15.

⁷ Chiffres du SPF Économie au 1^{er} janvier 2014, <http://bestat.economie.fgov.be/BeStat/BeStatMultidimensionalAnalysis?loadDefaultId=1377>, consulté le 3 mars 2015.

⁸ S.VANDENBROUCKE, et *alii*, *op. cit.*, p. 111.

Qualité du réseau social	Taille du réseau social	
	Large	Petit
Ne se sentent pas seuls	Bien armés socialement 45 %	Pauvres en contacts 9 %
Se sentent seuls	Solitaires 23 %	Socialement isolés 23 %

Ce tableau montre que 46 % des plus de 65 ans se sentent seuls et cela même si près de la moitié d'entre eux disposent d'un réseau social large. Ceci tend à prouver que la taille du réseau social ne fait pas tout. Sur la base des chiffres cités plus haut, cela voudrait dire que près d'un million des plus de 65 ans se sentent seuls. On observe par ailleurs que 32 % des seniors ne peuvent compter que sur un réseau social de taille limitée. Or, l'ampleur du réseau social semble être un frein important à la solitude puisque 45 % des seniors ne souffrent pas de solitude et disposent d'un large entourage. Il faudra en tenir compte lorsque nous aborderons les moyens de lutte contre la solitude.



Source : chiffres issus de S. VANDENBROUCKE, et alii, op. cit.

III. CERTAINS FACTEURS AGGRAVENT LA SOLITUDE

Certains facteurs amplifient ou non le sentiment de solitude qui est, on le rappelle, subjectif. Mieux les comprendre permet aussi d'agir plus efficacement sur les effets néfastes de la solitude.

Les éléments aggravants peuvent être classés en deux catégories : les facteurs endogènes et les facteurs exogènes.

Dans la catégorie des facteurs endogènes, on trouve tout d'abord le simple fait de vivre seul, que ce soit à la suite d'un veuvage, d'une séparation ou en raison d'un célibat, lequel entraîne *de facto* un plus grand risque d'isolement. Toutefois, si une personne vivant avec un conjoint est moins concernée par la solitude qu'une personne vivant seule, le fait de s'occuper d'un conjoint malade peut, par exemple, amplifier l'isolement. En effet, le temps et l'énergie consacrés au chevet du conjoint sont autant de temps et d'énergie indisponibles pour entretenir son réseau social.

Citons également la perte d'autonomie comme élément endogène important. Un mauvais état de santé mène souvent à une peur de sortir de chez soi, de dépendre des autres et tout simplement de déranger. Comment se déplacer lorsqu'on n'a plus de permis de conduire et que le premier arrêt de bus est à deux kilomètres ? Ce facteur apparaît d'autant plus prégnant que la perte d'autonomie implique une perte de confiance en soi, de ses capacités qui conduit à un plus grand repli encore.

Lorsqu'on sait que 40 % des plus de 65 ans vivent dans la précarité et survivent avec un revenu mensuel inférieur à 1.200 euros⁹, on mesure combien il peut-être difficile pour eux de participer à des activités, de se déplacer, d'avoir une vie sociale.

Relevons également comme facteurs aggravants inhérents à la personne, le grand âge (80 ans et plus), l'absence de famille, le faible niveau d'instruction et la perte du sentiment d'appartenance à la communauté.

⁹ S.VANDENBROUCKE, *et alii*, *op. cit.*, p. 32.

En ce qui concerne les causes exogènes, nous nous attacherons aux trois facteurs les plus importants, à savoir, le lieu de vie, la famille et l'entourage et la perte des valeurs de solidarité.

En matière de logement, vivre seul dans une grande maison vide ou habiter en rase campagne ou encore dans des cités devenues dortoirs, favorise le sentiment d'isolement. Toutefois, pour certains cette situation est plus enviable que la maison de repos souvent décrite comme un mouroir, une antichambre de la mort. Ainsi que nous le verrons plus loin, le choix (quand c'est possible) du logement et du lieu de vie a un impact considérable sur le sentiment de solitude.

Concernant la famille et l'entourage, le manque de contacts avec les enfants et petits-enfants est terriblement marquant. La vie professionnelle, l'éloignement géographique et le délitement des valeurs de solidarité intrafamiliale conduisent certaines familles à délaisser leurs aînés. Dans certains cas, ces relations familiales absentes peuvent être compensées par un voisinage bienveillant mais là aussi, notre société a évolué vers un individualisme où l'on ne connaît plus son voisin ou si peu. Ainsi pour certains aînés, le seul contact « humain » de la journée se limitera au monologue d'un présentateur de JT. Ce troisième facteur exogène souligne le rôle d'une société dont la course effrénée vers le profit, la compétitivité et la rentabilité rangent les aînés dans la catégorie des improductifs et des assistés, mettant ainsi au rebut une quantité inestimable de connaissances et d'expériences. Comme nous avons déjà eu l'occasion de le souligner dans une précédente publication consacrée à l'intergénérationnel, « la crise économique, les difficultés budgétaires et le chômage sans cesse croissant rangent les seniors dans la catégorie de ceux qui n'ont plus rien à apporter car ils ne travaillent plus et ne créent plus de richesses. Ils sont considérés comme dépendants voire même comme des « profiteurs ». »¹⁰

¹⁰ V. SEVRIN, *L'intergénérationnel – Gadget ou défi d'une société en mutation ?*, Bruxelles : CPCR, « Analyse », juin 2014

IV. LA SOLITUDE... C'EST GRAVE ?

Selon diverses études scientifiques sur les personnes âgées et l'isolement social, la solitude représenterait « un risque sanitaire majeur »¹¹. Elle présenterait une « augmentation du risque de mortalité comparable à celle des fumeurs » et serait même « deux fois plus dangereuse que l'obésité »¹². Au-delà d'une affirmation qui se veut choc, il faut noter que de nombreuses pathologies graves sont liées à la solitude. Elle contribue en effet à une réduction des défenses immunitaires et augmente en conséquence les risques de dépression, de régression cognitive, d'hypertension, d'arthrite, de diabète de type II et de maladies cardiaques.¹³ Diverses études mettent également en avant les risques de tabagisme, d'alcoolisme voire même de suicide. À tout cela, il faut ajouter le manque d'entrain à se bouger, se nourrir correctement ou simplement se soigner.

“*Elle présenterait une « augmentation du risque de mortalité comparable à celle des fumeurs » et serait même « deux fois plus dangereuse que l'obésité. »*”

L'isolement mène à un cercle vicieux. Puisqu'on est seul, on n'a pas envie de se préparer un repas ou de faire les courses. On ne voit pas l'utilité de se laver et de s'habiller, puisqu'on ne verra quand même personne de la journée. Et plus on s'isole, moins les chances de rentrer en relation se présenteront. Ainsi se boucle le nœud de la solitude.

C'est d'autant plus problématique que la participation sociale a un impact majeur sur l'état de santé des aînés. Selon le rapport édité en octobre 2014 par le Conseil national des Aînés canadien, à la demande du ministre de l'Emploi et du Développement social et de la ministre de la Santé, « on relève notamment un ralentissement du déclin cognitif et fonctionnel, une diminution de

¹¹ J. OLIEN, « La solitude nuit gravement à la santé », *Slate.fr*, 2 septembre 2013, <http://www.slate.fr/story/76928/solitude-sante>, article consulté le 9 octobre 2015.

¹² *Ibid.*

¹³ *Ibid.* Lire à cet égard l'étude des chercheurs Louise C. Hawkey et John T. Cacioppo, « Loneliness matters : a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms », *Annals of Behavioral Medicine*, 2010, 40, p. 218-247

“ *Il n’est pas de bon ton de reconnaître qu’on se sent seul !* ”

la consommation de médicaments et des symptômes dépressifs, une amélioration de la perception de l’état de santé et une augmentation de la sensation de bien-être »¹⁴.

Notons également que la solitude est souvent vécue comme une tare, un sentiment à cacher parce que cela met à mal des enfants et petits enfants absents. Il n’est pas de bon ton de reconnaître qu’on se sent seul !

La question de l’isolement des aînés représente enfin un coût non négligeable en terme social. Selon le Conseil national des Aînés canadien, « l’isolement social des aînés peut être à l’origine d’un manque de cohésion sociale dans les collectivités, de coûts sociaux élevés et de la perte du patrimoine non quantifiable d’expérience transmis par les adultes les plus âgés à nos familles, à nos quartiers et à nos collectivités »¹⁵. Et ce rapport de souligner également un risque accru de maltraitance notamment d’abus financier.

V. UN DÉFI À PRENDRE À BRAS LE CORPS !

Dans son introduction du rapport MONALISA réalisé à la demande de Michèle Delaunay¹⁶, Jean-François Serres, secrétaire général des petits frères des Pauvres résume parfaitement tout le défi de la lutte contre la solitude : « C’est prévenir la maladie, l’exclusion, la pauvreté, et la perte d’autonomie. C’est aussi renforcer la transmission des mémoires et la passation des valeurs... C’est enfin, participer à un changement des représentations sociales des âges. »¹⁷

¹⁴ E. RAYMOND, et alii, *La participation sociale des aînés dans une perspective de vieillissement en santé: réflexion critique appuyée sur une analyse documentaire*, Québec : CEVQ-IVPSA. 2008, p. IX.

¹⁵ *Rapport sur l’isolement social des aînés 2013-2014*, s.l. : Conseil national des aînés-National Seniors Council, 2014, http://www.conseildesaines.gc.ca/fra/recherche_publications/isolement_social/page05.shtml, consulté le 30 mars 2015.

¹⁶ Ministre française déléguée aux Personnes âgées et à l’Autonomie sous la Présidence de Nicolas Sarkozy.

¹⁷ J.-F. SERRES, *Rapport Monalisa*, s.l. : s.l., 2013, p. 17.

Pour apporter une amélioration aux situations de solitude, il faut surtout s'attaquer aux causes exogènes telles que nous les avons relevées plus avant.

“ Pour apporter une amélioration aux situations de solitude, il faut surtout s'attaquer aux causes exogènes. ”

1. Les actions du secteur associatif¹⁸

De nombreuses initiatives issues d'associations tentent de compenser un réseau familial ou amical absent. Par exemple, l'ASBL « Moments Partagés » active sur Liège ou encore la Croix-Rouge¹⁹, dans le cadre de l'activité *Hestia*, luttent contre la solitude des aînés en mettant en place un réseau de visiteurs, grâce à l'engagement de bénévoles. Ceux-ci consacrent quelques heures de leur temps afin d'offrir un moment d'écoute, d'échange, une partie de cartes, une promenade, en un mot comme en cent, un peu de chaleur humaine. En 2013, l'activité *Hestia* comptait 213 bénévoles qui ont visité 470 personnes pour un total de 11.000 visites. Un grand nombre d'associations s'attachent également à créer du lien et une dynamique entre les générations comme le fait « Amis sans Frontières Belgique » qui proposent à 25.000 jeunes enfants d'envoyer des cartes de vœux à 25.000 personnes isolées. L'initiative originale de « Actions culturelles et sociales d'Andenne-Maison de quartier » permet quant à elle de réunir petits et grands pour la plantation, l'arrosage et la récolte de fruits et légumes.

En matière de lieux de vie, de nombreuses initiatives existent et sont appelées à se développer comme le soulignent différentes publications que consacre le CPCP à ce sujet.²⁰ Toutefois, attention à ne pas créer des ghettos regroupant les personnes âgées sans fenêtres sur l'extérieur. Le contact avec d'autres générations est primordial et trouve, par exemple, une réponse dans le logement kangourou ou via des projets tels que 1 toit 2 âges qui offre la possibilité à un étudiant de bénéficier d'une chambre en échange d'un petit loyer ou de quelques services et surtout d'une présence.

¹⁸ www.intergeneration.be, www.bien vieillir.be, www.eneo.be sont des sites de références.

¹⁹ A.WOLVERTZ, « Volontaires pour briser la solitude », *Vers l'Avenir*, 24 mars 2015.

²⁰ Voir références en fin de publication.

2. Les initiatives politiques

La lutte contre la solitude des aînés n'est inscrite en tant que telle dans aucun programme exécutif quel que soit le niveau de pouvoir. Toutefois, que ce soit au niveau communal, provincial ou régional, des initiatives voient le jour dans le contexte de la politique sociale. En mai dernier par exemple, le Conseil consultatif des Aînés de Marche (CCA) a lancé un projet afin de constituer un réseau de seniors bénévoles qui seraient formés en matière d'écoute active et d'empathie afin de rendre visite aux aînés les plus isolés au moins une fois par mois. Autre exemple, depuis 2013, la Province du Brabant wallon lance chaque année un appel à projets visant à soutenir les projets mis en place en vue de lutter contre l'isolement des personnes âgées. Ces initiatives proposent tantôt un resto social, tantôt l'organisation de thés dansant ou encore un jardin communautaire.²¹

Si certaines propositions tiennent compte des difficultés de mobilité de nos aînés, souvent, elles impliquent que les seniors se déplacent, excluant ainsi les moins valides qui sont souvent les plus isolés.

Au niveau régional, le Gouvernement wallon a notamment inscrit dans sa déclaration de politique régionale une série de points liés au logement susceptibles de lutter contre l'isolement des aînés :

- « Favoriser le maintien autonome des personnes âgées à domicile via des aides destinées aux travaux d'adaptation de l'habitat ;
- Adapter les normes de construction et urbanistiques au défi démographique et aux besoins des personnes à mobilité réduite (favoriser la construction de logements évolutifs, adaptés ou adaptables), mais également soutenir le développement de techniques de construction favorisant l'autonomie ainsi que la domotique²² et accompagner les créateurs d'entreprise qui souhaitent investir dans ce secteur ;

²¹ « Appel à projets : «Santé des aînés : en mouvement contre l'isolement» - La Province du Brabant wallon soutient les actions des opérateurs publics et du milieu associatif liées à la lutte contre l'isolement des personnes âgées », brabantwallon.be, 19 mars 2015, http://www.brabantwallon.be/fr/actualites-completes.html?cmp_id=7&news_id=8374, consulté le 9 octobre 2015

²² Ensemble des techniques visant à intégrer à l'habitat tous les automatismes en matière de sécurité, de gestion de l'énergie, de communication.

- Lancer un projet-pilote de coopérative immobilière intergénérationnelle ;
- Promouvoir la colocation en :
 - Clarifiant les droits et devoirs des bailleurs et locataires (contrat de location qui rassure le bailleur afin d'encourager les propriétaires à offrir des colocations de qualité, pacte de colocation qui définit les droits et devoirs entre colocataires...) ;
 - Encourageant (sic) les colocations à projets, rassemblées autour d'un projet d'intérêt collectif soutenu par les autorités communales ;
 - Développant le logement social communautaire, impliquant des espaces privés et au moins un espace commun, et s'articulant autour d'un bail de colocation ;
 - Soutenant les projets d'habitat partagé et kangourou, dont la parcelle kangourou c'est-à-dire la création d'un deuxième logement sur une parcelle déjà bâtie en vue d'y faire cohabiter des personnes de génération différente. »²³

Au niveau régional Bruxellois, citons l'initiative de la ministre de l'Aide aux Personnes, Céline Fremault, qui a permis une augmentation de plus de 7.000 heures des prestations admissibles dans les services d'aides à domicile ce qui représente 7.000 opportunités pour des personnes isolées de rompre la solitude et de faire entrer un peu de chaleur humaine dans leur maison.²⁴

Si toutes ces initiatives vont dans le bon sens, il reste un problème majeur : l'identification des personnes pour qui la solitude est un fardeau. Nous avons souligné plus haut que le sentiment désagréable d'isolement n'est pas seulement lié au fait de vivre seul et surtout, que pour certains, reconnaître ce sentiment apparaît comme une tare invouable. Dès lors, comment identifier les personnes réellement en souffrance ? Comment éviter de passer à côté ? En France, après le choc de la canicule de 2003 qui a causé la mort de près de 15.000 personnes, essentiellement âgées de plus de 75 ans, l'État a mis sur

²³ Déclaration de politique régionale wallonne 2014-2019, *oser, innover, rassembler*, juillet 2014, p. 63.

²⁴ C. FREMAULT, « Maintien des personnes âgées à domicile : augmentation des heures d'aides familiales », *celinefremault.be*, 25 juillet 2015, <http://celinefremault.be/fr/maintien-des-personnes-agees-a-domicile-augmentation-des-heures-d-aides-familiales-2>, article consulté le 9 octobre 2015.

piéd un plan canicule afin que les personnes souhaitant bénéficier d'une veille lors de périodes de canicules puissent se signaler. L'initiative est louable mais apparaît cependant largement insuffisante tant le phénomène de la solitude ne se limite pas aux mois d'été !

POUR CONCLURE

La problématique de l'isolement des seniors n'est certainement pas liée à un effet de mode ou le fruit du lobbying des tempes grises. Elle touche une population qui est amenée à croître et l'ignorer serait une erreur aux conséquences inestimables que ce soit en termes économiques mais aussi et surtout humains. Lorsqu'on voit l'ampleur des politiques mises en place pour lutter contre des maladies telles que l'obésité ou le tabagisme, à grand renfort de campagnes publicitaires, on peut se demander pourquoi il en existe si peu pour lutter efficacement contre l'isolement des aînés...

Faut-il y voir un renoncement quant au devenir d'une population âgée, en bout de course ?

Nous ne pouvons le croire ! Comme le rappelle Jean-François Serre, « lutter contre l'isolement social invite à inciter la participation de chacun, à favoriser la diversification des appartenances à des réseaux sociaux et à associer engagement citoyen et volonté politique de l'État pour agir. »²⁵

Pour apporter un soutien à ceux qui en ont vraiment besoin, c'est une mobilisation de chacun qui est nécessaire. Seules des initiatives de proximité peuvent lutter contre l'isolement des aînés. Comme le souligne le rapport MONALISA, la reconstruction de liens sociaux est fondamentale pour permettre aux aînés de reprendre confiance en eux, de se sentir utile et de redonner du sens à leur existence.²⁶

Nous faisons partie d'un système et chacun de nous a une responsabilité vis-à-vis des plus vieux, quel que soit notre niveau d'intervention. Nous nous devons d'être ambitieux et volontaristes. Rien n'est perdu mais tout ou presque est à construire.

« Lutter contre l'isolement social invite à inciter la participation de chacun, à favoriser la diversification des appartenances à des réseaux sociaux et à associer engagement citoyen et volonté politique de l'État pour agir. »

²⁵ J.-F. SERRES, *Rapport Monalisa*, s.l. : s.l., 2013, p. 17.

²⁶ *Ibid*, p. 5.

Des initiatives simples comme celle de la ville de Nancy qui a mis en place, dès 2009, le « Téléphon'âge ». Ce dispositif permet aux plus de 65 ans de demander à être appelés une fois par semaine par des bénévoles et de partager un moment de convivialité pour se sentir moins seuls. Pourquoi ne pas envisager ce type d'action chez nous ?

Si cette analyse se consacre à la solitude des aînés, il ne faudrait pas croire qu'elle est l'apanage de ces derniers. En effet, dans notre société individualiste en constante recherche de croissance et de productivité, le développement des réseaux sociaux et des amitiés virtuelles n'est-il pas inversement proportionnel aux relations humaines de proximité ?

Puisque nous avons tous un rôle à jouer dans la lutte contre la solitude, accordons un regard à notre voisin, échangeons un mot, un sourire et partageons un peu d'humanité !

Si pour Jean-Paul Sartre « l'enfer c'est les autres »²⁷, il est fort à parier que pour certains aînés, l'enfer c'est l'absence des autres !

²⁷ Extrait de *Huis Clos*, Pièce en un acte de Jean-Paul Sartre.

POUR ALLER PLUS LOIN...

1. Blogs

- « Briser la solitude : appel aux bénévoles », *Croix-Rouge.be*, 1^{er} octobre 2014, <http://www.croix-rouge.be/actualites/nouvelles/briser-la-solitude-ap-pel-aux-benevoles/> 4 septembre 2015.
- « Lutte contre la solitude : l'ASBL Moments Partagés - sur Liège et sa région », *Bien chez vous*, s.d., <http://www.bienchezvous.be/blog/asbl-moments-partages-contre-solitude-liege/>, consulté le 4 septembre 2015.
- « L'inquiétant boom de la solitude chez les personnes âgées », *Bien vivre chez soi.com*, 11 juillet 2014, <http://bien-vivre-chez-soi.com/linquietant-boom-solitude-chez-les-personnes-agees/>, consulté le 16 mars 2015.

2. Rapports et publications

- BARDARO E., *L'allongement de la vie dans le contexte européen*, Bruxelles : Cepass, mars 2015, <http://www.cepass.be/lallongement-de-la-vie-dans-le-contexte-europeen/>.
- FRANCK I., *La pauvreté n'a pas d'âge*, Bruxelles : Vivre ensemble Education, septembre 2013.
- GILMOUR H., *Participation sociale et santé et bien-être des personnes âgées au Canada*, Rapports sur la santé, XXIII, 4, décembre 2012.
- GOELFF M., DAGNIES J., *L'allongement de la vie : perspectives démographiques et défis pour l'avenir*, Bruxelles : Cepass, mars 2015, <http://www.cepass.be/lallongement-de-la-vie-perspectives-demographiques-et-defis-pour-lavenir/>.

- *Rapport sur l'isolement social des aînés 2013-2014*, s.l. : Conseil national des Aînés-National Seniors Council, 2014, http://www.conseildesaines.gc.ca/fra/recherche_publications/isolement_social/page05.shtml, consulté le 30 mars 2015.
- MARTENS Q., *Qualité de vie, bien-être et participation des personnes âgées à la société. L'allongement de la vie : une opportunité pour le développement humain*, Bruxelles : Cepess, mai 2015, <http://www.cepess.be/wp-content/uploads/2015/07/150420-CEPESS-Etude-allongement-de-la-vie-Qualit%C3%A9-de-vie-et-participation-des-personnes-agees-%C3%A0-la-societe.pdf>.
- RAYMOND E., et alii, *La participation sociale des aînés dans une perspective de vieillissement en santé : réflexion critique appuyée sur une analyse documentaire*, s.l. : s.e., 2008.
- VANDENBROUCKE s. et alii, *Vieillir, mais pas tout seul. Une enquête sur la solitude et l'isolement social des personnes âgées en Belgique*, Bruxelles : Fondation Roi Baudouin, 2012.
- *Les solitudes en France*, s.l. : Fondation de France, juillet 2014.

3. Pour en savoir plus

- BERGER N., *L'habitat kangourou, un bond en avant*, Bruxelles : CPCP, « Analyse », décembre 2013.
- BRICHAUX F., *Quels lieux de vie pour nos aînés ?*, Bruxelles : CPCP, « Analyse », décembre 2010.
- FANOYARD J., *Abbeyfield, AB quoi ? Chronique d'un habitat groupé pour les aînés*, Bruxelles : CPCP, « Analyse », 2014.
- SEVRIN V., *L'intergénérationnel – Gadget ou défi d'une société en mutation ?*, Bruxelles : CPCP, « Analyse », juin 2014.
- HAWKLEY L., CACIOPPO J., « Loneliness matters : a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms », *Annals of Behavioral Medicine*, 2010, 40, p. 218-247.

*La solitude est très belle...
quand on a près de soi
quelqu'un à qui le dire.*

Gustavo Adolfo Bécquer

Auteure : Véronique Sevrin

DÉSIREUX D'EN SAVOIR PLUS !

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter,
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

www.cpcp.be



Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles

La solitude des aînés ! Elle touche une population qui est amenée à croître et l'ignorer serait une erreur aux conséquences inestimables que ce soit en termes économiques mais aussi et surtout humains. Or, dans sa course effrénée vers le profit, la compétitivité et la rentabilité, notre société individualiste tend à oublier qu'elle a le devoir d'assurer une qualité de vie et un bien-être des personnes âgées.

Il est temps d'agir ! Si des initiatives existent, qu'elles émanent des pouvoirs publics ou du monde associatif, elles ne sont pas suffisantes. Nous participons à un système et chacun a une responsabilité vis-à-vis des plus vieux d'entre nous, nos parents, nos grands-parents, nos voisins, ... Relevons le défi !

*Mourir cela n'est rien. Mourir la belle affaire.
Mais vieillir... ô vieillir.*

Jacques Brel



Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation

Rue des Deux Églises 45 - 1000 Bruxelles

T : 02/238 01 27

info@cpcp.be