

Prévention de l'isolement

Brochure



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Face à la montée de l'isolement chez les jeunes (et plus précisément les Ni en emploi Ni en étude en situation de précarité, handicap), nous souhaitons mettre en place une brochure d'aides et ressources, ainsi qu'un questionnaire d'auto-évaluation afin de prévenir et sensibiliser à l'isolement social et au sentiment de solitude.

Pourquoi est ce important de prévenir cet isolement et ce sentiment de solitude ?

Quelques données :

Nous le savons maintenant, l'impact de l'isolement est néfaste sur la santé humaine. Les risques sont multiples et augmentés, en santé mentale par exemple :

- Stress psychique/psychologique
- Evitement des soins
- Dépression
- Trouble anxieux

Sources ;

- (1) Crésam, Centre de référence en santé mentale
- (2) NIH National Institute on aging ;
« Loneliness and social isolation , tips for staying connected»
- (3) Suzanne Tartière à Ouest France. Association les Transmetteurs.
- (4) Antoine Machut (11 mars 2021).

- Troubles psychiques accrus(1)
- Démence(2)
- Déclin cognitif

En santé physique :

- Maladies cardiovasculaires
- Cholesterol
- Pression artérielle élevée
- Système immunitaire affaibli
- Obésité (sédentarité)
- Mort

« Plein de gens appellent le SAMU parce qu'ils se sentent seuls. Quand le covid est arrivé, les lignes ont été saturées. Le SAMU PARIS par exemple est brutalement passé de 3000 à 12 000 appels quotidiens. Alors on s'est demandés comment allaient faire les personnes isolées. » Suzanne TARTIERE. Secrétaire Générale, l'association Les Transmetteurs.(3)

« Si vous êtes en mauvaise santé, vous augmentez vos risques d'isolation sociale ou de solitude. Si vous êtes socialement isolé ou vous sentez seul, cela peut mettre votre santé physique et mentale à risque. Les adultes qui sont socialement isolés ou/et qui se sentent seuls sont en moins bonne santé, ont des séjours hospitaliers plus long, sont réadmis plus souvent à l'hôpital, et sont à risques accrus de mourir plus jeunes que ceux ayant une forte connexion sociale et un support avéré. » NIH (2)

« L'isolement social affecte l'état général de la personne en contribuant au relâchement de l'attention à soi, au

La sociabilité des jeunes éprouvée par le confinement. *La vie en confinement.*

(5)

Fondation croix-rouge Française
« Isolement social et précarité des personnes âgées »

(6)

[Conseil économique, social et environnemental, *Combattre l'isolement social pour plus de cohésion et de fraternité, avis et rapport du 28 juin 2017.*](#)

(7)

Fondation de France, Jeunes et sans amis : quand la

renoncement aux soins, à une moins bonne alimentation, au non-recours aux droits sociaux. **L'isolement social accélère les pertes d'autonomie, notamment chez les plus âgés, et rend plus difficile l'accompagnement des bénévoles et professionnels.** » Croix-Rouge(5)

- « J. Coleman définit le capital social par sa fonction collective de facilitation de l'action pour les individus d'un **groupe**, « *il rend possible la réalisation de certains buts qui ne pourraient être réalisés en son absence* »: amélioration de la circulation de l'information et bienveillance des autres à notre égard (solidarité, normes de coopération), mais en contrepartie le réseau social est contraignant car il oblige à suivre des principes de comportements » (9)

A qui s'adresse la brochure/quel public?

La brochure sera destinée à toutes les tranches d'âge mais plus précisément aux jeunes de 18 à 30 ans ;

Les NEETS, (ni en emploi étude ou formation) et les personnes en situation de handicap, malades, ou en précarité.

« Par rapport aux autres tranches d'âge, les pertes de contact sont particulièrement fréquentes chez les 18-30 ans (46,4 % contre 28,4 % chez les plus de 60 ans). » Antoine MACHUT (4)

solitude
frappe les
15-30 ans,
2017
(: <http://www.fondationdefrance.org/fr/solitude-jeunes>)

(8) « Le lien social »
Pierres
Yves
Cusset
Armand
Colin,
Paris 2007.

(9)
J. Coleman
(1988), Social
Capital in the
Creation of
Human Capital,
The American
Journal of
Sociology, Vol.
94

(10)
LMDE La
Mutuelle
des
Etudiants.
*Dossier
ressources
« Santé
mentale et
isolement
social »*

« D'après l'étude répétée de la Fondation de France, 5 millions de Français étaient « en situation de solitude » en 2017, dont 2 millions de 15-30 ans, soit 18 % de cette tranche d'âge, étaient « *vulnérables socialement, ne rencontrant physiquement et ne passant du temps avec d'autres personnes que très rarement* ». 700 000, soit 6 % des 15-30 ans, vivaient même en situation d'isolement social total. » (7) Fondation de France.

« Comment mieux adapter le soutien aux jeunes isolés à la variété de situations de vie et aux difficultés spécifiques de chaque territoire ? Quelles sont les forces et faiblesses des dispositifs existants d'accompagnement des jeunes isolés destinés à retisser du lien social et/ou à éviter que la spirale isolement-précarité ne s'installe ? Comment l'engagement des jeunes (bénévolat, volontariat en service civique) peut-il constituer, de manière préventive ou non, un espace de respiration, de prise de confiance et de rencontre avec l'autre dans un environnement bienveillant et balisé de repères ? » Fondation Croix-Rouge

Quelle est la différence entre l'isolation sociale et la solitude ?

:

« Loneliness and social isolation are different, but related. Loneliness is the distressing feeling of being alone or separated. Social isolation is the lack of social contacts and having few people to interact with regularly. You can live alone and not feel lonely or socially isolated, and

(11) NHS UK
Check
your
wellbeing

you can feel lonely while being with other people. » NIH.

(trad: La solitude et l'isolation sociale sont différentes mais corrélées, apparentées. La **solitude** est une détresse émotionnelle qui survient avec le *sentiment* d'être seul ou à l'écart des autres. L'**isolation sociale** se caractérise par la carence de contact social, ainsi que d'avoir très peu de personnes avec qui interagir régulièrement. Vous pouvez vivre seul et ne pas vous **sentir** seul ou socialement isolé, et vous pouvez vous sentir seul tout en étant avec les autres.) NIH

« 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.* » CESE

« L'isolement social peut signifier l'absence ou la rareté des liens, mais il peut aussi être vécu quand la qualité des relations est insuffisante. La vie sociale n'est pas qu'affaire de quantité : des liens sociaux qui ne nourrissent pas l'individu peuvent provoquer un sentiment d'isolement, alors même qu'il vit au milieu des autres. » CESE (6)

« Le CESE précise que « *Les relations d'une qualité insuffisante sont celles qui produisent un déni de reconnaissance, un déficit de sécurité et une participation empêchée. Le risque de cette situation tient au fait que l'isolement prive de certaines ressources impératives pour se constituer en tant que personne et accéder aux soins élémentaires et à la vie sociale.* » (6)

« Le lien social désigne quant à lui
« l'ensemble des relations qui unissent un
individu aux autres et à la société, depuis la
famille, les amis, jusqu'aux mécanismes
institués de la solidarité. » (8) Pierre-Yves
Cusset

Que mettre en place pour prévenir les risques sur le long terme ou aider ceux déjà affecté par l'isolement social ? Pourquoi une brochure ?

Parce qu'il est difficile de joindre et de
connaître précisément les situations de
chacun, une brochure ainsi qu'un livret de
ressources nous as semblé pertinent (aussi
accessible par QR code ou lien). Ils sont
facilement distribués dans les boîtes aux
lettres pour une couverture large de la
population de la ville, posés dans les bureaux
ou lieux publics tels que les CIO, Missions
Locales, centres de
formations/d'apprentissages, CFA. Les boîtes
aux lettres nous permettent d'atteindre les
personnes isolées qui n'ont plus de contact
avec ces organismes car elles ne sortent pas
ou peu.

Nous avons décidé d'inclure des listes de
ressources et sections (numéros verts,
messageries d'écoute, fondations,
associations, dispositifs locaux etc)
Cela permet de sensibiliser et d'informer
tout en proposant des idées pour s'en sortir.
Elle va contenir un QR code permettant
d'accéder à la liste extensive d'informations.
Nous souhaitons y ajouter un questionnaire
d'auto-évaluation permettant à la personne
de prendre conscience ou d'évaluer son

manque de rapport social ou risque d'isolement.

Le questionnaire d'auto-évaluation pourrait contenir des questions telles que : (Il faut encore déterminer leur efficacité/pertinence)

- Vivez-vous dans un environnement rural ?
- Ressentez vous un manque de but/objectifs clairs dans votre vie ?
- Pouvez vous quitter la maison/Etes vous autonome ?
- Vivez-vous seul ?
- Combien de contacts significatifs avez-vous environ par semaine ?

Il reste à déterminer quel type de questionnaires d'auto-évaluation serait le plus adapté pour ce sujet sensible.

Il existe des;

- QCM
- Questionnaire VRAI ou FAUX
- Elements à associer
- Notations de 1 à 10

Avant de le déployer, il serait utile de le tester sur des sujets pour qu'ils nous aiguillent dans la bonne direction après l'avoir complété et jugé, et de discuter avec des professionnels de la santé comme des neuropsychologues ou psychologues, plus aptes à déterminer la sensibilité ou futilité des questions.

Les sections vont être délimitées pour plus de facilité de lecture et de recherche, par exemple si l'individu sollicite une aide en présentiel, il trouvera la liste des adresses

(ex : Monalisa, Association Les Transmetteurs, Unis-Cité, Croix-Rouge) et si la personne préfère échanger par téléphone ou messagerie tout sera listé. (ex : SOS Solitude, SOS Isolement, Ecoute Etudiant, Nightline, Solitud'écoute)

Les associations/fondations qui aident spécifiquement les personnes en situation de handicap, les fondations qui améliorent la vie des personnes âgées, et des étudiants seront indiquées, pour que tout le monde s'y retrouve simplement.

(ex : GEM Groupement d'entraide mutuelle, Petite Mu Sclérose en plaque, Fondation des Amis de l'Atelier, Fondation Antoine de Saint Exupéry, Fondation Vallet, Fondation Lacoste, LMDE Mutuelle des Etudiants, Nightline, Fondation de France, Petite sœur des pauvres)

La mutuelle des étudiants par exemple agit en recrutant des étudiants « relais santé » effectuant du porte à porte dans les résidences afin d'aborder les difficultés rencontrées par les jeunes.

« Rompre l'isolement des étudiants vivant en résidence universitaire du CROUS en créant du lien au sein de la résidence, mais aussi entre les étudiants et les institutions (CROUS, ville de Paris, établissements de santé, etc.)

LMDE propose des démarches innovantes et spécifiques pour les étudiants de 16 à 30 ans, portées par des pairs formés aux problématiques de santé et à la méthode de l'*aller-vers*, et dans une approche pédagogique, non-jugeante et non moralisatrice. L'approche éducative par les pairs fait appel à des personnes du même âge, de même contexte social, fonction,

éducation ou expérience pour donner de l'information et pour mettre en avant des types de comportements et de valeurs. Les jeunes pairs impliqués dans la prévention sont formés afin d'acquérir les compétences nécessaires à la diffusion d'information dans un langage simple et adapté aux préoccupations et demandes des jeunes rencontrés » LMDE(10)

Quelques petites pistes d'une approche plus holistique peuvent aussi être ajoutées et proposées ; Méditation, marches dans la nature pour renouer le lien, s'aider d'un animal ou d'un humain pour recommencer à sortir, s'aider d'un « bouclier » physique tel qu'un casque audio, des lunettes de soleil, un masque ou un vêtement confortable ; le but est d'inciter la personne à sortir doucement, en évitant dès la première expérience une angoisse ou résistance trop violente qui la retrancherait plus vivement dans l'isolement.

Laisser la personne se restaurer à son propre rythme et lui permettre d'essayer les différentes solutions en lui mettant la clé en mains, la brochure qui lui fait savoir qu'elle n'est pas loin de la réunification sociale.

*QUESTIONNAIRE
D'AUTO -
EVALUATION :
(11)-(2)*

*Propositions de
questions à valider
par un professionnel
de santé.*

*Grille d'évaluation :
De non pas du tout à
oui tout à fait/
extrêmement
(Questions fermées)*

*1- Vivez-vous
seul ?*

*2- Vivez-vous
dans un endroit
rural ?*

*3- Ressentez-
vous un manque
de but dans la
vie ?*

*4- Votre
habileté à
travailler est-elle
altérée par votre
santé mentale ?*

*5- Avez-vous un
contact régulier
avec votre
entourage ?
(Amis, famille,
voisins, collègues)*

6- Vous sortez
moins de 3 fois
par semaine
(Retrait social)

7- A cause de
votre santé
mentale, vos
activités sociales
sont altérées plus
d'une fois par
mois

8- Vous annulez
ou manquez
régulièrement de
nombreux rendez-
vous médicaux, de
travail ou de
loisirs
(Comportement
d'évitement,
agoraphobie)

9- Ne pouvez
pas quitter la
maison de façon
autonome
(Situation de
handicap, mobilité
réduite, transports
inaccessibles)

Idées de problématiques :

Questionnement ;

- Comment gérer/réduire l'impact de l'isolement sur la santé ?
- Quels sont les effets de l'isolement et quels sont les liens avec la précarité ?
- La précarité peut-elle influencer l'isolement social ?
- Comment créer des liens sociaux durables de qualités, assez enrichissants pour prévenir l'isolement social ?
- Pourquoi est-ce important d'aider les personnes isolées à sortir du repli/ de l'inhibition à agir ?

