

## **Groupe « isolement »**

### **Introduction :**

Depuis de très nombreuses années nous parlons dans nos pratiques sociales de comment solutionner la solitude de certaines populations et de constructions (type de bâti) qui créent l'isolement.

Néanmoins, avec la pandémie et le confinement, nous avons vécu un vrai choc de solitude. La crise du covid-19 a engendré une récession économique ainsi qu' une crise sociale avec mise à l'arrêt de nos contacts sociaux et augmentation des sentiments de solitude.

### **Définition :**

Différence entre solitude et isolement.

L'état d'isolement correspond à la solitude objective.

Le sentiment de solitude (loneliness en anglais) est un état psychique subjectif. Une insatisfaction des relations interpersonnelles qui mène à un manque de reconnaissance et finalement à une perte d'identité.

En général, ce n'est pas le nombre de contacts qui est important mais la qualité des relations. On peut se sentir seul dans une relation (comme dans une relation violente) ou seul entouré d'autres...

### **Quel sont les risques d'augmentation de l'isolement et de la solitude ?**

Nous avons un besoin viscéral d'échanges sociaux.

-la solitude peut nuire à la santé physique (immunité, problèmes cardio-vasculaires...) et mentale (comme la dépression, le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil et même jusqu'à la phobie sociale)

-il y a une perte de la routine quotidienne (qui ne se remet pas facilement en place après)

-la solitude génère un processus de hyper autoprotection

### **Personnes vulnérables :**

La population entière a vu son niveau de solitude augmenter mais la crise a surtout secoué des personnes déjà fragilisées psycho-socialement. Le contexte anxiogène de la pandémie est beaucoup plus pénible pour les personnes fragiles. Les personnes vulnérables sont entre autre les malades physiques ou mentaux, les personnes âgées, les jeunes, les personnes séparées, divorcées ou déjà isolées, les publics pauvres, les personnes qui ont connu un événement perturbateur grave comme (un deuil, une perte financière ou une perte d'emploi...), les personnes mal logées.

Quand la distanciation sociale s'installe dans la durée, il devient plus difficile de rétablir les liens. Il est alors plus complexe de rétablir les contacts sociaux, surtout chez les plus fragiles. Une personne souffrant de solitude chronique a même tendance de se méfier des autres et à se refermer sur elle-même. Plus la personne souffre de solitude plus elle a du mal à vaincre.

Pendant la pandémie, il y a eu beaucoup d'inquiétudes pour les personnes âgées. Néanmoins, certaines études démontrent que les personnes âgées habituées depuis longue date à la solitude étaient mieux équipées pour gérer les changements dans leur vie sociale. Cependant, rien ne dit que cet isolement habituel ne faisait déjà pas souffrir !!!

En tout cas, toutes les études démontrent une grande souffrance psychologique dans la population jeune.

### **Solitude/isolement et nos premières expériences comme équipe mobile santé mentale au sein des logements sociaux**

Il y a des liens importants entre l'isolement social et santé mentale : les personnes isolées sont plus fréquemment sujettes aux troubles psychiques et les personnes vivant avec des troubles psychiques ont le plus souvent une vie isolées.

Nos locataires sont victimes de nombreuses ruptures par exemple avec leur environnement familial, le réseau médical et ou psychiatrique. Pendant nos VAD comme équipe mobile, nous rencontrons des locataires qui disent ne pas avoir de famille mais nous constatons par après qu'il y a une rupture parfois douloureuse avec la famille. Ils disent de même ne pas avoir de médecin ou de suivi. Ils ont souvent des ruptures dans leur suivi médical/ psychiatrique. Quand ils sont malades, ces locataires se présentent aux urgences. Et quand les choses se dégradent psychologiquement parfois une mise en observation est la seule solution, malheureusement.

Nous avons rencontré beaucoup de locataires qui ne sont pas bien parce qu'ils ont perdu leur routine pendant le confinement. A titre d'exemple, des rendez-vous chez le médecin ont été annulés, ils ne vont plus à la maison de quartier qu'ils fréquentaient et le peu de contacts fragiles informels qu'ils avaient a été brisé.

Il est en effet compliqué de remettre les habitudes d'avant à nouveau en place. Le confinement a rendu certains locataires amorphes mais parfois aussi dans une crise de parano.

### **Et quand même... il n'y a comme toujours pas seulement du négatif**

Il est normal d'avoir un sentiment de solitude. Ce sentiment nous pousse à renouer avec les autres.

Pendant la crise, il y a des gens qui s'enfoncent mais il y a aussi des gens qui veulent tendre la main.

La créativité (la danse, l'écriture, la peinture...) est la meilleure solution pour libérer la solitude.

Dans la solitude, il y a aussi une possibilité d'introspection et de changement.

Vu qu'il n'y a pas de stratégie nationale pour lutter contre la solitude suite au coronavirus, les acteurs locaux ont un rôle important à jouer pour combattre l'isolement pour plus de cohésion et de fraternité...

**Le débat est ouvert...**