

L'enquête « la solitude, l'isolement

et la vie relationnelle des seniors »

Le passage à la retraite et l'entrée dans un nouveau cycle de la vie s'accompagnent de nombreux changements qui peuvent avoir des conséquences aussi bien physiques que sociales. Et de nouvelles questions ou inquiétudes liées à l'âge peuvent apparaître. Face à ces besoins, l'accès à l'information en matière de santé et de bien être est primordial. Une bonne santé dépend de nombreux facteurs, dont certains ne sont pas médicaux. Dans ce contexte, le forum Giga Senior aborde une démarche globale, prenant en compte l'ensemble des aspects de la santé (bien être, loisirs, vie quotidienne...)

Isolement social et solitude, deux termes à ne pas confondre...

Être seul : objectif

Se sentir seul : Subjectif

- **L'isolement** qui est déterminé par l'ampleur des fréquentations, par le nombre de contacts avec d'autres personnes
- **La solitude** qui est le « ressenti subjectif lié au manque désagréable ou intolérable de certaines relations ».



OBJECTIFS

- **Mieux comprendre l'isolement et la solitude des personnes âgées et des seniors ;**
- **Contribuer à sa prévention en apportant aux institutions publiques des éléments sur les attentes et les besoins de cette tranche d'âge ;**
- **Adapter les actions conduites par l'Institut des Hauts-de-Seine dans ce domaine.**

ÉCHANTILLONNAGE ET MISE EN ŒUVRE

Le questionnaire a été élaboré par l'Institut des Hauts-de-Seine. Les personnes sont interrogées sur le forum en face à face.

Les personnes interrogées habitent les 5 communes du département participant au forum : Bagneux, Le Plessis-Robinson, Puteaux, Vanves.

- La population concernée est de **172 personnes âgées** (femmes : 77,8 % ; hommes : 22,2 %).
- Moyenne d'âge : 72,5 ans
- 34 % des personnes interrogées sont âgées de 75 ans et plus
- moins de 75 ans : 66 %
- 75-84 ans : 27 %
- 85 ans et plus : 7 %



RÉSULTATS

1. L'isolement relationnel et social

65,7 % des personnes vivent seules (célibataire, veuf(ve), séparé(e), divorcé(e)), 34,3 % vivent en couple.

- Près de 74 % des personnes déclarent avoir des enfants.
- La moyenne d'enfants par famille est de 2
- 64 % ont des petits-enfants.
- 13 % ont des arrière-petits-enfants.
- 13,5 % des personnes déclarent avoir encore leurs parents (dont 18% continuent de s'en occuper).

2. Les contacts avec l'extérieur

Concernant les visites régulières des proches :

- Très souvent/Souvent 50 %
- De temps en temps/jamais 50 %

Concernant les contacts téléphoniques avec ses proches :

- Très souvent/Souvent 70 %
- De temps en temps/jamais 30 %

Concernant les contacts par courrier avec ses proches :

- Très souvent/Souvent 26 %
- De temps en temps/jamais 74 %

Le rythme des visites (famille, voisins, amis,...) au domicile des personnes :

- Jamais 13 %
- 1 fois par mois 31 %
- 1 fois par semaine 35 %
- 1 fois par jour 15 %
- Plusieurs fois par jour 6 %

Le rythme des visites (aide ménagères,...) au domicile des personnes :

- Jamais 85 %
- 1 fois par mois 3 %
- 1 fois par semaine 11 %
- 1 fois par jour 5,3 %
- Plusieurs fois par jour 1

3. Les activités

Participation des seniors aux activités sociales :

41 % des répondants participent à des activités dans une association, 25 % des répondants ont des activités en dehors d'une association, 34 % ne participent à aucune activité.

Le degré d'implication dans les activités sociales :

47 % sont des participants réguliers, pour 36 % la participation est occasionnelle 17 % y exercent des responsabilités importantes.



Le Sentiment de solitude est clairement accru ou atténué par la présence ou l'absence d'une personne à qui faire appel «en cas de coup dur».

4. Le sentiment de solitude

La solitude n'est jamais directement observable. À la différence de l'isolement dont la réalité s'apprécie au travers de données concrètes observables, la solitude est ressentie. Même son intensité varie dans l'appréciation subjective des personnes qui s'expriment.

À la question globale qui a été posée dans cette enquête, «Vous arrive-t-il de vous sentir seul Très Souvent, Souvent, De temps en temps, jamais ou Presque?»

L'observation des variations nous conduit à regrouper parfois les modalités très souvent avec souvent et de temps en temps avec jamais ou presque.

Je me sens seul :

→ Très souvent	4 %	13 %
→ Souvent	9 %	
→ De temps en temps	40 %	87 %
→ Jamais ou presque	47 %	

13 % éprouvent souvent le sentiment de solitude

Vivre en couple et le sentiment de solitude :

Le sentiment de solitude est plus important chez les personnes vivant seules que chez les personnes vivant en couple :

- 9 % des célibataires
- 23 % des séparés/veufs/divorcés
- 2 % qui sont en couples.

Lorsqu'elles peuvent vivre en couple, les personnes très âgées échappent la plupart du temps à la solitude. Les personnes célibataires ont moins de sentiment de solitude probablement parce qu'elles sont moins isolées sur le plan relationnelle et déjà habituées à vivre seule.

Âge et sentiment de solitude :

Le sentiment de solitude s'observe surtout à partir de l'âge de 74 ans.

- 9 % des moins de 75 ans se sentent seuls,
- 19 % des personnes âgées de 75 à 85 ans se sentent seules,
- 17 % des 85 ans et plus se sentent seules.

Hommes, femmes et sentiment de solitude :

Il y a une différence en pourcentage selon le sexe, 13,5 % chez les femmes contre 8,6 % chez les hommes.



Relation de confiance et sentiment de solitude

C'est la comparaison entre ceux qui peuvent et ceux qui ne peuvent pas demander qui est particulièrement importante, notamment lorsqu'il s'agit des services difficiles, tels le prêt d'argent ou l'hébergement, ou pour les services qui touchent à la vie personnelle comme bavarder longuement et plus encore se faire amener à l'hôpital.

On observe que parmi les répondants, ceux qui se sentent moins seuls, c'est ceux qui :

- ont quelqu'un à qui confier les clés de chez soi,
- ont quelqu'un avec qui « parler longuement »,
- ont quelqu'un pour leur faire les courses,
- ont une personne qui les emmènerait à l'hôpital en cas de besoin,
- ont une personne pour les héberger en cas de besoin,
- ont une personne pour leur prêter de l'argent en cas de besoin.

En fréquence et tous services demandés confondus, dans cette enquête ce sont les amis et les voisins qui l'emportent, contrairement aux études précédentes où la famille dominait largement.

5. Santé et sentiment de solitude

Dans cette enquête, le sentiment de solitude n'est pas corrélé avec l'état de santé :

- 12 % chez les personnes en bonne à très bonne santé,
- 13 % chez les personnes dont l'état de santé est médiocre

Globalement, les personnes souffrant d'un problème de santé sont aussi très fréquemment privées de vie relationnelle et le sentiment de solitude s'accroît.

6. Ressources financières et sentiment de solitude

Le revenu mensuel du ménage :

→ Moins de 790 € :	3,1 %
→ De 790 € à 1 000 € :	7,5 %
→ De 1 000 à 1 500 € :	18 %
→ De 1 500 à 2 500 € :	47,2 %
→ De 2 500 à 3 000 € :	15,5 %
→ Plus de 3 000 € :	8,7 %

Financièrement, je dirais que :

→ Je devrais faire attention :	60 %
→ Je suis à l'aise :	31 %
→ J'ai des difficultés à m'en sortir :	6 %
→ Je suis endetté(e) :	3 %

7. Le niveau de formation et sentiment de solitude

Le niveau d'études des seniors :

- Aucune scolarité : 4 %
- Certificat d'études : 30 %
- Secondaire : 35 %
- Bac ou plus : 31 %

Globalement, la possession d'un bon niveau d'étude joue comme un facteur de lien social. Concernant cette étude, 20 % des personnes avec un niveau de certificat d'études se sentent souvent seules alors que seulement 2 % des personnes avec un niveau d'études bac ou plus se sentent seules.

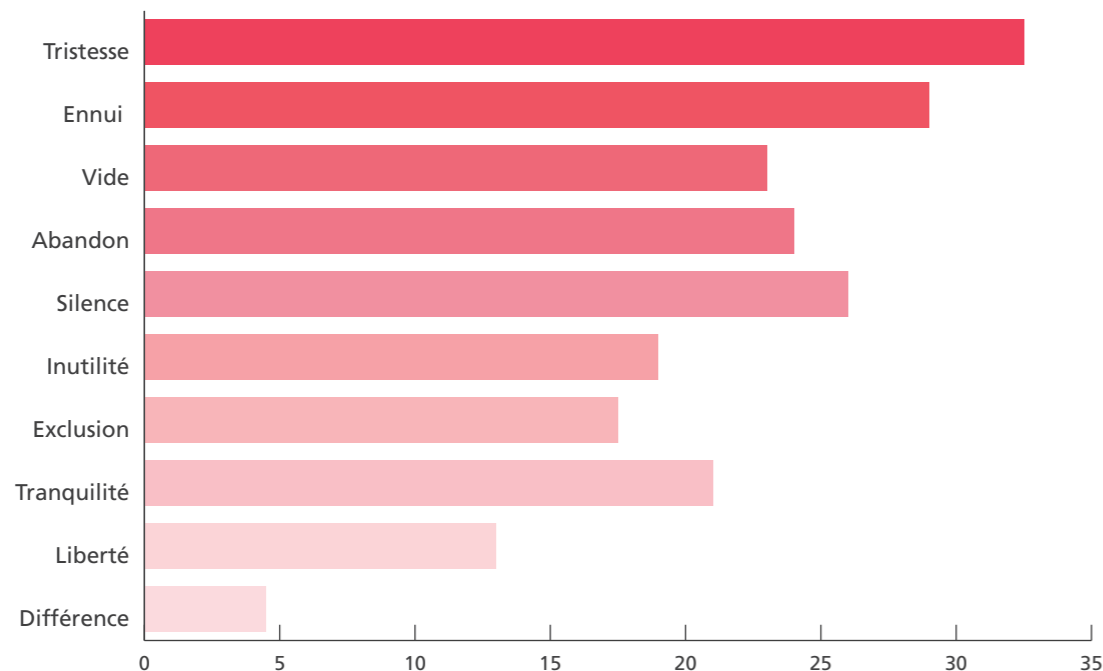
La fréquence du sentiment de solitude est d'abord corrélée à l'habitat en appartement : 18 % lorsqu'on habite une maison contre 12 % lorsqu'une personne habite un appartement dans un immeuble.

8. Logement et sentiment de solitude

J'habite :

- Une maison : 12 %
- Un appartement dans un immeuble : 77 %
- Un appartement en collectivité : 10 %
- Chez des proches : 1 %

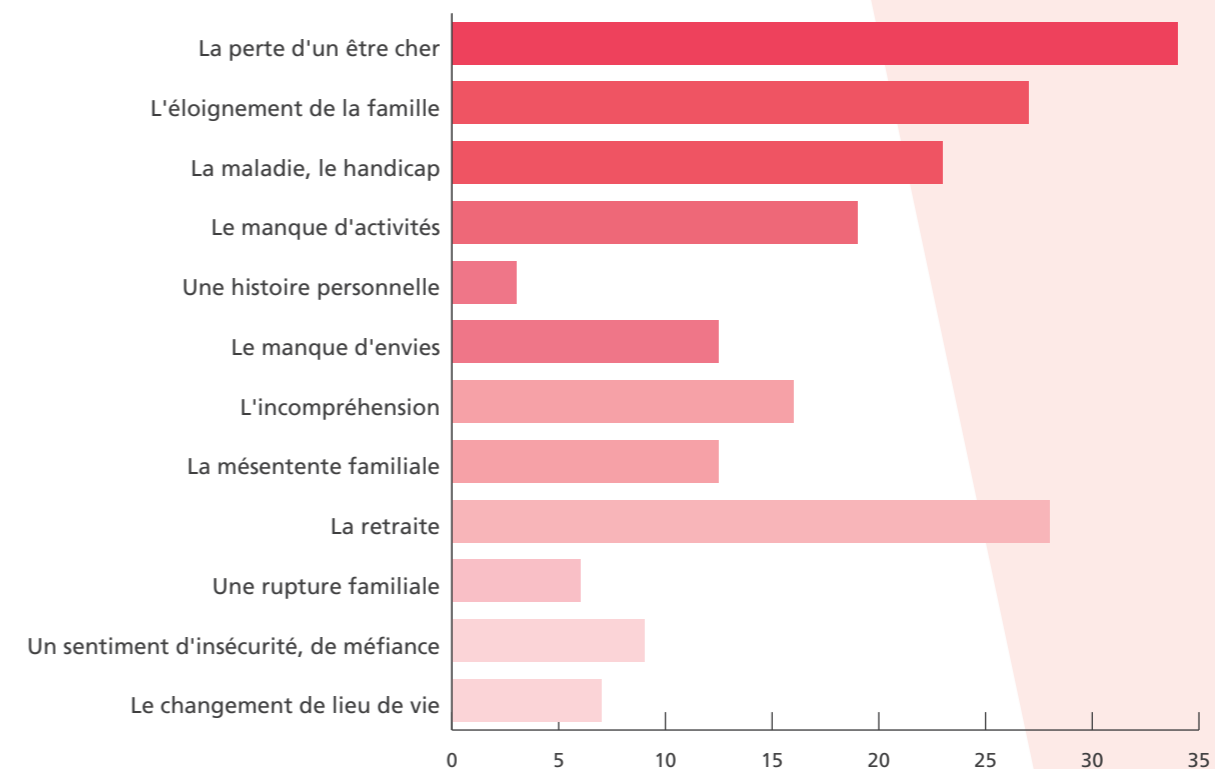
9. Les mots qui évoquent pour moi la solitude, sont (en %) :



La tristesse est le mot le plus souvent cité par les personnes seules (veuves) : « l'ennui », « le silence », « l'abandon », « le vide », « l'inutilité » sont autant de mots venant décrire la solitude. Ces ressentis sont fortement liés à la manière dont les personnes investissent leur quotidien.



10. Les principales raisons de la solitude (en %) :



La solitude résultant d'un isolement affectif avec souvent la perte d'un être cher, « La mort de l'autre constitue de façon évidente un facteur engendrant le sentiment de solitude »

L'existence d'une famille apparaît aussi comme un vecteur efficace de réduction de l'isolement.

Que pourrait-on faire pour réduire la solitude selon le point de vue des personnes âgées ?

Ville de Bagneux:

- **Accompagner les aidants de malades Alzheimer et les nouveaux endeuillés.**
- Participer à des activités : lecture, travaux manuels, sports, voyages, sorties...
- Aller vers les autres, visiter les personnes très âgées ou handicapées, des personnes à domicile

Être bien dans sa peau et ne pas avoir peur de l'autre malgré ses différences

- Avoir beaucoup d'amis
- Faire comprendre aux personnes de ne pas s'isoler.
- Faire du bénévolat.
- Il faut d'abord être en bonne santé, et savoir s'occuper
- **La solidarité**
- Participer à des activités associatives
- **Proposer à la personne de venir au moins une fois dans un club, une association, à titre d'essai par exemple, et/ou de venir participer à un ou des forums comme Giga Senior**
- Que les gens soient plus à l'écoute
- Il faut respirer la vie

Ville de Le Plessis-Robinson :

- S'abonner à des activités culturelles: cinéma, musées, théâtre, salons, sorties...
- Adhérer à des associations
- Aller vers les autres
- **Créer des ateliers bricolage ou tricot pour les plus de 65 ans**
- Plus d'associations où je peux aller
- Plus de contacts avec les autres
- Plus de moyens financiers pour voyager, afin de partir chez des amis plus souvent
- **Réévaluer nos retraites pour nous permettre de partir en voyage chez des amis.**

Ville de Vanves :

- Participer à des animations musicales, chant, sorties, marche, participation selon les revenus fiscaux
- Faire des points de rencontre qui ne soient pas réguliers comme avec des réunions systématiques
- Faire plus de lieux de rencontres «ouvertes» dans des cafés ou restaurants, dans les foyers, les résidences multi activités
- **Organiser dans les quartiers des groupes de visiteurs de proximité**
- Point de rencontre avec différentes personnes afin de pouvoir échanger, discuter, sortir, voyager.
- Provoquer l'envie de toutes choses, le chant, la danse, le jeu
- Créer des réseaux dans les quartiers

Ville de Puteaux:

- Participer à des activités physiques, des sorties, des réunions
- Avoir des amis et des bons voisins
- **Dialoguer, participer à des projets de rencontres, humour, bienveillance**
- Les rencontres avec les autres, plus d'écoute
- Organiser des visites de bénévoles au domicile des intéressés qui viendraient prendre un thé et un café et passer un petit moment
- Plus de compréhension des solitudes, solliciter plus d'écoute et d'aide véritable
- **Plus de solidarité**
- Que mon fils me reparle
- Quelques visites d'amis ou famille
- Sortir davantage
- Un contact plus aisé avec les associations
- Visite à domicile par les associations
- Visites de voisinage et recours aux associations adaptées

CONCLUSION :

Nous observons qu'il existe une solitude très importante chez les personnes âgées de plus de 75 ans. Les causes de l'isolement sont souvent la perte d'un être cher, l'éloignement des proches, la perte d'autonomie, les amis qui disparaissent.

Continuer à se faire des relations devient essentiel. Même si beaucoup de choses ont été mises en place par les communes, les demandes qui reviennent très souvent dans nos différents forums sont :

Organiser un réseau de communication entre personnes autonomes et celles qui ont besoin d'aides à toutes les sorties

- créer des lieux de contacts de rencontres, d'écoutes et d'échanges ;
- **multiplier les sorties culturelles ;**
- chercher de la compagnie ;
- **adhérer à une association, être utile, être à l'écoute des autres.**
- garder ses petits-enfants (en France, la moitié d'entre eux gardent leurs petits enfants une fois par semaine) ;

Les résultats de cette enquête, montrent que les personnes isolées relationnellement sont celles qui ont la probabilité la plus grande de ressentir la solitude.

