

# Y a pas d'âge

«J'AI TOUJOURS EU LE SENTIMENT D'ÊTRE TRÈS ENTOURÉ. POURTANT AUJOURD'HUI, TANDIS QUE MES AMIS DISPARAISSENT, JE ME SENS SEUL DEVANT MON CAFÉ DU MATIN.»

JEAN-PIERRE, 80 ANS

## La solitude, entre souffrance, tabou et risque pour la santé

Le sentiment de solitude est en perpétuelle augmentation dans nos sociétés. Si tous les groupes d'âge sont touchés, les seniors en sont particulièrement affectés.

Société nombriliste. Dépendance des écrans. Raréfaction des échanges personnels... Au fil de l'avancée technologique, le temps qu'on consacre aux autres s'est amenuisé. Nos modes de vies, plus axés sur la réussite individuelle que sur un sentiment d'appartenance, accentuent l'esseulement. Ce phénomène d'isolement social est tellement généralisé que d'aucuns n'hésitent pas à parler «d'épidémie de solitude». Selon l'OMS, une personne sur dix souffre de solitude dans le monde et ce sentiment est à l'origine de 100 décès par heure. Ces chiffres touchent tous les âges et éprouvent particulièrement les jeunes et les personnes très âgées.

### 38,8%

des 55 à 64 ans souffrent de solitude en Suisse.



Les inégalités économiques sont l'une des principales sources d'isolement social, donc de solitude subie. Idem pour les pathologies comme la perte de mobilité ou la surdité.

#### Tabou, la solitude?

Côté famille, les enfants devenus adultes mènent leur vie et ont moins de temps pour leurs parents qui, eux, en ont. Souvent sollicités pour jouer les gardes d'enfants, les grands-parents peuvent néanmoins regretter une perte de dialogue entre adultes. «Il me semble que je ne suis plus vue, entendue émotionnellement par mon entourage. Je subis une sorte de dépersonnalisation, l'impression d'être devenue invisible», déclare

Louise, 70 ans. Elle refuse pourtant de parler d'esseulement. «J'habite dans une petite station valaisanne, tout le monde se connaît. Mais il m'arrive régulièrement de ne parler à personne de la journée. Mes enfants ont leur vie et je ne veux pas les importuner. J'éprouve la même crainte avec mes voisins. La peur de déranger et surtout d'avouer que j'ai besoin de compagnie.»

Pour plusieurs retraités contactés, c'est un peu honteux d'avouer qu'on souffre de solitude. «C'est comme dire qu'autour de nous, personne ne nous aime. C'est dévalorisant.»

Pourtant, «le fait d'être seul et le sentiment d'être seul ne vont pas nécessairement de pair avec une souffrance et peuvent même être agréables», relève Pro Senectute.

### La solitude, un problème de santé publique

Selon l'OMS, «le manque de liens sociaux est associé à un risque de mortalité de 14 à 32% plus élevé, comparable à d'autres facteurs tels que le tabagisme, la consommation excessive d'alcool, l'inactivité physique, l'obésité et la pollution de l'air». Les personnes âgées qui se sentent seules ont non seulement une espérance de vie plus courte, mais souffrent aussi plus souvent d'hypertension et de dépression. Elles font moins d'exercice, sont plus stressées et sont plus fréquemment atteintes de démence ou de la maladie d'Alzheimer.

Accepter des moments de solitude, c'est aussi s'offrir des plages d'introspection. En profiter pour se demander ce qui a changé, ce dont nous avons besoin aujourd'hui et comment réagir.

Dans notre prochaine parution du 1er septembre, nous évoquerons quelques pistes pour remédier au sentiment de solitude.

FRANCE MASSY

#### 3 QUESTIONS À PASQUALINA PERRIG-CHIELLO

Professeure émérite en psychologie du développement et vice-présidente de la Seniorenuni Berne et présidente du réseau Connect



#### N'est-ce pas un abus de langage que de parler d'épidémie de solitude?

Nous ne sommes pas confrontés à une épidémie de solitude; les experts n'en parlent pas. Il est toutefois très probable que la solitude soit en hausse: 1) en raison de l'individualisation et de la numérisation croissantes; 2) en raison de l'augmentation considérable du nombre de personnes très âgées; 3) il y a de plus en plus de personnes vivant seules et sans enfants.

#### Le sentiment de solitude est-il une conséquence de nos modes de vie actuels?

Tout le monde éprouve des sentiments de solitude à un moment ou à un autre, c'est normal et cela peut arriver à tout instant (par exemple après un décès, une maladie, un déménagement, etc.). Mais lorsque ces sentiments deviennent chroniques, cela devient néfaste. Et c'est justement cette solitude chronique qui se répand dans notre société. Et oui, elle est une conséquence de notre mode de vie. Il y a trop de rencontres virtuelles et bien trop peu de rencontres en personne. L'individualisation est un facteur déterminant: on se soucie avant tout de soi-même et pas assez des autres, ce qui induit une perte d'empathie et de solidarité.

#### Depuis 2018, l'état de New York distribue des milliers d'animatroniques pour lutter contre la solitude des personnes âgées. Une même démarche existe au Japon. Que pensez-vous de ces amis virtuels, robots ou autres créés pour combler le vide affectif?

C'est certes une bonne solution «d'urgence», mais cela ne résout pas le problème. Il reste ce sentiment de ne pas trouver sa place, de ne pas avoir quelqu'un qui vous soutienne, vous comprenne et qui soit proactif (et pas seulement réactif). C'est comme des lunettes ou une aide auditive: elles aident, mais elles ne résolvent pas le problème.

### ACTUALITÉS

#### Appel à projets «Les Générations 60+ au cœur des projets»

Le canton du Valais lance un quatrième appel à projets visant à soutenir des démarches imaginées et développées avec les personnes de 60 ans et plus, afin de valoriser leur engagement, leurs compétences et leur participation à la vie sociale. La co-construction des projets avec les seniors étant centrale, les personnes et organismes souhaitant déposer un projet doivent s'associer avec des personnes de 60 ans et plus. Les projets proposés par les seniors sont particulièrement appréciés et représentent un moyen de favoriser leur action.

Délai: 31 août 2026

#### Informations et formulaires :

[www.vs.ch/fr/web/sas/projets60plus](http://www.vs.ch/fr/web/sas/projets60plus)

#### Qi Gong dans le parc

Offrez-vous une pause de bien-être avec le Qi Gong, une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Grâce à des mouvements lents et une respiration consciente, vous renforcez votre équilibre, votre souplesse et votre sérénité.

Sion, devant la Cathédrale: 17.06-26.08.2026 / mercredi 9h30-10h30

Monthey, Parc Cinquantoux: 18.06-27.08.2026 / jeudi 9h30-10h30

Sierre, Parc Géronde (vers la buvette): 16.06-25.08.2026 / mardi 10h-11h

La participation est gratuite, aucune inscription n'est requise. Avec le soutien de la Ligue valaisanne contre le rhumatisme, Promotion Santé Valais et la BCVS.

#### Prochain numéro

1er Septembre 2026: Les remparts à la solitude