

# La solitude, comment la vivez-vous ?

## Résultats d'une enquête réalisée à la maison médicale de Barvaux en automne 2015

Même à la campagne, les soignants, témoins de l'intimité, constatent que la solitude (les solitudes) concerne bon nombre de personnes. La maison médicale de Barvaux en fait un projet prioritaire pour chacun des secteurs professionnels de l'équipe : les accueillantes, les médecins, les infirmiers, les kinés, la psychologue et l'assistante sociale.

Eux tous, dans leurs professions spécifiques, sont témoins de situations problématiques de solitude(s).

Mais que signifie "se sentir seul" ? Le mieux est de demander l'avis des personnes concernées.

Une enquête auprès des patients est réalisée, construite avec le soutien d'associations partenaires, dont la *Maison Citoyenne*, le *Plan de Cohésion Sociale* de la Commune de Durbuy, le *CPAS*, le *Centre Local de Promotion de la Santé* et l'asbl *Article 27*.

Des patients volontaires ont activement participé au dépouillement des questionnaires et à l'analyse des résultats.

### QUI A RÉPONDU ?

Parmi les 140 répondants, nous sommes satisfaits qu'il y ait presque autant d'hommes que de femmes. D'autant que, le plus souvent dans d'autres enquêtes, les hommes sont sous-représentés.

Les répondants se partagent en deux groupes d'âges à parts égales : les 45 - 64 ans et les personnes de plus de 65 ans.

La majorité des questionnaires a été distribuée lors de la vaccination contre la grippe. Il est donc naturel que les personnes de plus de 65 ans sont nombreuses à avoir répondu, car ce sont elles qui sont passées à la maison médicale pour se faire vacciner. Et ce sont aussi les personnes âgées seules et isolées qui interpellent régulièrement les soignants de la maison médicale.



Les jeunes se sentent-ils moins concernés par la solitude et l'isolement ? Sans doute que non, ce n'était pas le public directement visé par cette enquête et par un questionnaire écrit.

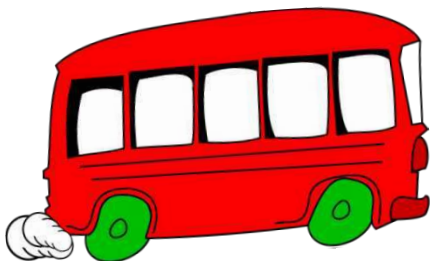
Seuls ou en famille ?

Ici aussi, deux groupes arrivent au coude à coude : les répondants qui vivent seuls sont presque aussi nombreux que les personnes qui vivent en famille de deux ou plusieurs personnes.

### LA MOBILITÉ

Pour les déplacements extérieurs : la voiture est le moyen le plus performant à la campagne. Et 1/4 des répondants n'ont pas de voiture. 15 % des personnes répondent qu'elles ne sortent PAS !

Le problème de la mobilité est crucial quand on réfléchit à l'isolement : le taxi est utilisé par 10 répondants; 1 seul répondant évoque le Forum de la

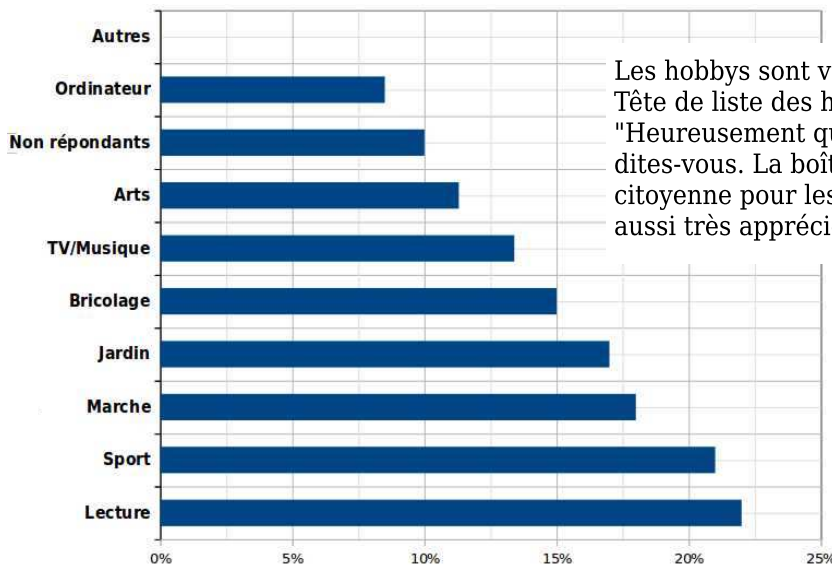


Mobilité et un seul autre parle du Centre de Services Communs (services communaux).

Pour le transport, les taxis arrivent plus vite que les transports communaux. Ces derniers sont insuffisants : ou il n'y a plus de place, ou il faut s'y prendre longtemps à l'avance sans être certain d'être servi. Peut-être que certaines personnes ne se déplacent pas du tout car même les transports communaux sont trop onéreux pour elles.

Le bus du mercredi vers le marché de Barvaux ne laisse pas assez de temps pour permettre aux gens de faire leurs courses ou prendre un café ...

Le taxi est plus souple et disponible, sauf qu'il faut le payer.



Les hobbies sont variés et... tant mieux !  
Tête de liste des hobbies : la lecture !  
"Heureusement qu'il y a la bibliothèque",  
dites-vous. La boîte à dons à la Maison  
citoyenne pour les livres et les CD's est  
aussi très appréciée.



Pour rappel, la Solitude, c'est un SENTIMENT. Tout le monde y est confronté dans les bons comme dans les mauvais moments. Et l'isolement, c'est un ÉTAT : une situation matérielle, plus palpable, qui ne mène pas toujours à un sentiment de solitude.

Nous avons mis en parallèle les réponses à ces questions ouvertes :  
Qu'est-ce que l'isolement ? et Qu'est-ce que la solitude ?

ISOLEMENT	SOLITUDE
Se sentir seul(e) : 52 %	Se sentir seul(e) : 44 %
Déprime, tristesse : 16 %	Déprime, tristesse : 22 %
Ennui : 7 %	Ennui : 7%
Peur, anxiété : 7 %	
	Manque de confiance en soi : 27 %
Absence de loisirs : 4 %	
	C'est un choix : 8 %
	Sentiment d'abandon : 6 %

Il nous semble que les répondants ont confondu les deux notions, mais dans les deux cas il y a comme point commun le sentiment d'être seul et surtout dans les deux cas ils associent la solitude à une cause propre à eux-mêmes. De même, 1/3 associent les deux termes à de la tristesse.

Par contre, l'isolement est perçu comme quelque chose de subi, un état, pas le choix. Tandis que la solitude, dans 30% des cas, rapporte à un manque d'estime de soi.

Il nous paraît qu'il y a trois types de personnes confrontées à la solitude et l'isolement :

- Les personnes qui sont seules par choix (avec un ressenti heureux ou malheureux).
- Les personnes qui se sont senties abandonnées, ont perdu quelqu'un ou quelque-chose et se sentent démunies.
- Les personnes qui subissent les aléas de la vie (handicap, perte d'un proche...) sans sentiment

d'abandon, mais avec un sentiment de solitude.

**>> Pour les répondants à l'enquête, que mettre en place ?**

Réaliser un groupe : 20% ou rejoindre un groupe pour se distraire : 10%.

Les pistes de créer des groupes répondraient donc à 30% des demandes.

10% ont déjà mis en place quelque chose.

Mais 6% ont besoin d'aide au déplacement, la mobilité est souvent problématique pour voir sa famille ou des amis et participer à des activités.

**>> Demander de l'aide ou ne rien demander ?**

Il y a 20% de personnes qui ne demandent pas d'aide.

Avant de vouloir de l'aide, il y a tout un chemin à parcourir. Entre autres, il est parfois difficile de décrire à l'extérieur ce que l'on vit ou ce que l'on ressent, et parfois il est même difficile de savoir soi-même quel sentiment nous ennuie.

## QUELS CONTACTS ONT CES 140 RÉPONDANTS ?

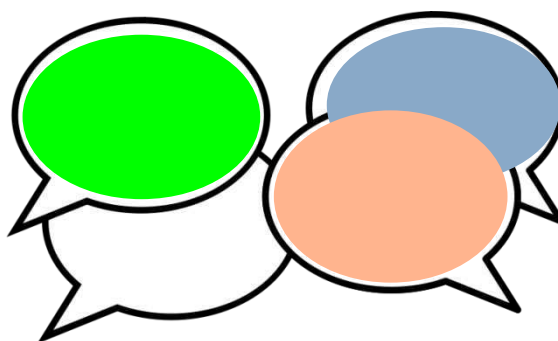
Principalement la famille et les enfants. Les amis sont eux aussi cités souvent. Les commerçants sont des contacts obligés pour à peu près tout le monde.

Cependant, quand il est demandé la fréquence de ces contacts, un tiers des répondants ont peu de contacts avec leur entourage familial et avec leurs enfants.

Ce groupe est potentiellement problématique. Est-ce les mêmes personnes qui ont elles aussi peu de contacts avec leurs amis ? Non, elles se partagent pour moitié sans contact avec leur famille, mais avec des amis. Et l'autre moitié d'entre-elles ont peu de contacts : ni famille, ni amis non plus...

C'est le même phénomène envers les amis : un autre groupe similaire d'un tiers des répondants ont peu de contacts avec des amis, et de plus, la moitié d'entre-eux ne voient pas non plus souvent leurs proches.

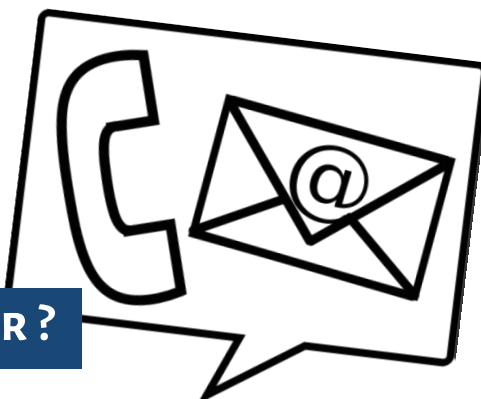
Il apparaît un groupe significatif d'une personne sur 7 qui ont peu de liens tant dans leur famille qu'envers des amis qu'ils n'ont pas...



## UNE CONCLUSION ET DES PISTES DE SOLUTIONS

Oui les solitudes existent, aussi chez nous. Les situations de vie peuvent être très différentes d'une personne à l'autre. Il n'est pas facile de sortir de sa coquille quand rien ne va plus et pas facile non plus de se déplacer pour faire les courses ou rencontrer d'autres personnes quand on vit à la campagne et qu'on n'a pas de voiture...

Les résultats que vous venez de lire sont discutés avec des patients volontaires de la maison médicale et des associations de la commune de Durbuy. Pour vous informer et vous proposer des activités qui pourront peut-être vous permettre de faire un pas en avant. Chaque lecteur est toujours bienvenu.



### ENVIE DE RÉAGIR ?

N'hésitez pas à nous contacter via l'accueil de la maison médicale, par un courrier, par un mail à [info@mmbarvaux.be](mailto:info@mmbarvaux.be) ou un message sur la page d'accueil du site de la maison médicale ([www.mmbarvaux.be](http://www.mmbarvaux.be))...

Des répondants ont laissé leurs coordonnées. On ne les oublie pas, on reviendra vers eux.