

L'isolement en question

Extrait dias 11-20 : Déterminants, Pistes, Fleur relationnelle
en vue JEUDI FAAG 27.11.2025 *Isolement et solitude. État des lieux. Quoi faire ?*
www.faag-ge.ch/post/solitude-et-isolement-social-en-vieillissant

Rencontre des Visiteurs/-euses des Paroisses de Carouge - Lancy Grand Sud – Plan Les Ouates – Troinex / Veyrier Paroisse protestante de Plan Les Ouates, mardi 24 juin 2014



Hans Peter Graf Dr. sc. pol.

Membre (des Comités) de moult associations d'aînés, Secrétaire de la PLATEFORME des associations d'aînés de Genève et membre de sa Commission Isolement
graf-junod@bluewin.ch,

www.faag-ge.ch/post/l-isolement-en-question-rencontre-des-visiteurs-euses-des-paroisses-de

DéterminantsFavorisantIsolement+21PistesPourPrévenir_Dias14-18_EPR-Carouge-PLO_Isolement140624.pptx

Pierre Orelli

Travailleur social en charge des aînés et des contrats de quartier au Service des Affaires sociales, Carouge et membre de la Commission Isolement de la PLATEFORME
p.orelli@carouge.ch

./. Déterminants favorisant l'isolement (2)

- Manque de ressources financières
- Environnement offrant peu de possibilités / plateformes / lieux d'insertion et de contact
- Fin de l'insertion dans le monde du travail
- à GE renforcé par famille restreinte ou absente
- Isolement urbain, difficulté de repérer les isolés, pas seulement en ville mais surtout dans les villas suburbaines avec leurs habitants citadins enfermés derrière leur « murs » de thuyas dans leur « cages dorées » sans contact avec le voisinage immédiat et reliés à l'extérieur par la voiture : que se passe-t-il si avec l'avancement de l'âge ils n'arrivent plus à conduire ?
- Situation / vécu des migrants en Suisse ≠ au Canada, statut des étrangers
- Manque d'informations, ignorance des trucs et des tuyaux

Déterminants favorisant l'isolement

tel que ressortis de la discussion lors des Lunch-recherche "Bien Vieillir Vieillir et Baby-Boomers", Loëx, 15 janvier, 19 février et 18 mars 2008

- Longévité → davantage de vies seules, † du partenaire et de celles et ceux du même âge
- Santé → mobilité réduite (y c perte de la faculté et du permis de conduire) → ... → ... → ...
- Vision, ouïe et audition
- Mémoire, Santé mentale, Alzheimer
- Fierté/attitude, repli (volontaire ou non-volontaire) sur soi, sur le passé
- Stéréotypes âgistes ("je ne veux pas aller avec ces vieux")
- valeurs dominantes centrées sur la nécessité de "rester autonomes", "s'assumer", "ne pas déranger autrui", "ne pas montrer ses éventuelles faiblesses"
- Peur de sortir, p.ex. renforcée par mauvais éclairage public
- Perte d'estime de soi-même, perte d'initiative, de projets, dépression ./. 14

21 trucs / pistes pour prévenir l'isolement et la solitude

ressortis de la discussion lors des Lunch-recherche "Bien Vieillir Vieillir et Baby-Boomers", Loëx, 15 janvier, 19 février et 18 mars, du JEUDI de la FAAG du 24 avril 2008 et du Groupe d'échange à Cité seniors 6 juin 2008

1. Attitude sereine par rapport à soi-même, sa vie, son environnement, ses faiblesses, ses forces, ses préférences
2. Discours et comportement solidaire (au lieu de solitaire) : se sentir responsable à l'égard des autres, mais être capable pas uniquement de donner mais aussi de recevoir
3. Valoriser le discours et les actes solidaires
4. Médias devraient plus et de manière plus répétitive informer sur les possibilités qui s'offrent pour bien vieillir
5. Oser aller vers les autres, faire l'effort de rester dans le bain
6. Développement de contacts intergénérationnels, p. ex. avec jardins d'enfants, surtout vu qu'à Genève les grands parents naturels vivent souvent très loin de leur petits enfants ./. 16

Trucs/ pistes 7-13

7. Travailler en amont, s'y mettre tôt, pas à 80 ans
 8. Prendre avantage des occasions de rencontres qu'offrent des organisations, événements et structures qui attirent / recrutent des participants / membres sans que la personne doivent les chercher individuellement
 9. Créer et (faire) accepter de l'aide, oser afficher ses besoins, sa fragilité
 10. Créer mécanismes d'alerte : par exemple s'appeler régulièrement, se téléphoner (ou SMS ou juste faire sonner « 3 coups ») avant et après de prendre une douche, demander aux voisins de faire attention
 11. S'équiper et apprendre à se servir d'un portable et d'échanger des SMS et des courriels
 12. Donner ses clés à des tiers
 13. Contacts et entraide entre voisins, taille d'immeubles à échelle humaine, quartiers conviviaux
- ./. 17

Trucs/ pistes 14 -21

14. Création espaces seniors et intergénérationnels
 15. Espaces de rencontres sécurisés, bancs publics, toilettes publiques
 16. Quartiers vivants et conviviaux à mixité, bistrots (femmes n'y vont pas), cafétérias Migros / Coop, épiceries, parcs
 17. Aller aux enterrements
 18. Meyrin ; service de visiteuses à domicile, organisation d'activités de loisirs (p.ex. visite de musées)
 19. Faire repérer les cas critiques par le réseau
 20. ? au Japon on repère les cas critiques par une évolution inhabituelle de leur consommation d'eau ou d'électricité → alerte
 21. ? www.senioralerte.com en France propose des services de téléassistance active, basées sur des capteurs installés chez la personne (déTECTeurs de mouvement, d'ouverture des portes, capteurs de température), qui vont constater et informer de tout changement soudain ou progressif
- 18

Dessinons notre fleur relationnelle !

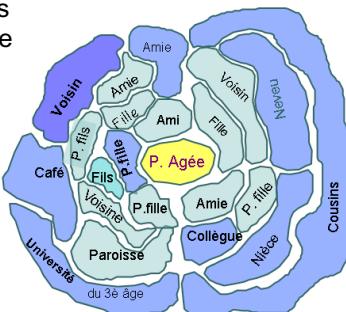
Travail pratique en ateliers au JEUDI de la FAAG du 24.4.2008

Solitude, isolement et solidarité. Cf. synthèse des ateliers :
<FAAG24.4.08_Solitudelolement_Synthèse_Ateliers_HPG_copieFAAG27.11.2025.pdf>

Pour faire le point sur l'état de nos relations avec notre entourage, nous vous suggérons de dessiner votre fleur relationnelle ... et de réfléchir, comment la renouveler:

En effet : à l'instar des pétales d'une fleur, en avançant en âge, certaines de nos relations "tombent" !

Voici une fleur relationnelle-type d'une personne âgée, "à la force de l'âge", au bénéfice d'un réseau bien étoffé



Source pour les dessins 1 et 2 : Dré Laura DI POLLINA, Médecin adjoint responsable "Présentation Unité de gériatrie communautaire Service de médecine de premier recours, Département de Médecine Communautaire et de premier recours" au Cours à option

"Stratégies pour une vieillesse réussie" Prof. Charles-Henri Rapin, 10 janvier 2007, dia 12 : en s'inspirant de Nicole et Louis Lery, "Santé, éthique et libertés. Une méthodologie d'aide en éthique médicale", <http://psycho.univ-lyon2.fr/sites/psycho/IMG/pdf/doc-1327.pdf> 19

Fleur relationnelle (2)

....et voici la fleur relationnelle de la même personne, une fois devenue dépendante :

Exercice proposé

1. Dessinons nos fleurs relationnelles d'aujourd'hui et ensuite réfléchissons, comment réussir à garder et à renouveler nos fleurs relationnelles pour un bel automne de notre vie !

2. Mettons nos fleurs ensemble avec celles des proches et cherchons à dégager:

2.1. éléments de définition:
isolement / solitude: c'est quoi ?
comment les reconnaître ?
isolement / solitude: y a-t-il aussi du positif ?

2.2. c'est quoi ma situation ?
quels sont les facteurs contribuant à mon isolement ?
quels sont mes risques d'isolement ?

2.3 quoi faire ?

