

# LES « JEUDIS DE LA FAAG »

## Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève

.....

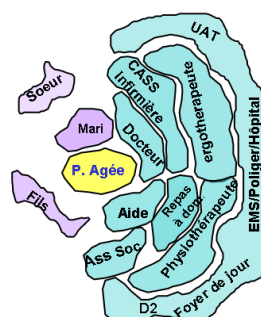
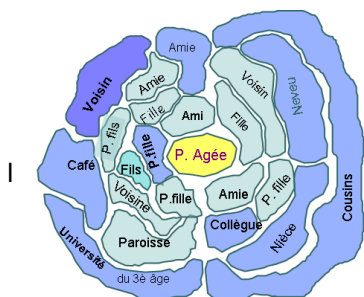
24 avril 2008 "*Solitude, isolement et solidarité*"

animé par Hans Peter Graf, politologue et Charles-Henri Rapin, professeur gériatre  
copie en vue du JEUDI de la FAAG du 27.11.2025 : **Solitude et isolement social**  
**Séance 2: Isolement et solitude. État des lieux. Quoi faire ?**

<https://www.faa-ge.ch/post/solitude-et-isolement-social-en-veillissant>

Lors de cette première d'un cycle de trois séances, il s'agissait de prendre connaissance des déterminants et des définitions de l'isolement social et de la solitude ainsi que de l'importance de renouveler son réseau social.

L'exposé introductif de Hans Peter Graf se terminait par la présentation de deux "fleurs relationnelles":  
**la fleur relationnelle-type d'une personne âgée** et celle de la même personne, une fois devenue dépendante \*) :



Partant de là, le travail d'atelier en 3 groupes avait reçu la consigne de travail suivante:

1. Chacun(e) dessine "sa fleur relationnelle" d'aujourd'hui,
2. la présente au sein du groupe et ensuite
3. réfléchissons en groupe, comment réussir à garder et à renouveler nos fleurs relationnelles pour un bel automne de notre vie ! L'échange au sein du groupe cherchera notamment à dégager:
  - 3.1. éléments de définition:
    - isolement/ solitude: c'est quoi ? comment les reconnaître ?
    - isolement/ solitude: y a-t-il aussi du positif ?
  - 3.2. c'est quoi ma situation ?
    - quels sont les facteurs contribuant à mon isolement ?
    - quels sont mes risques d'isolement ?
4. Mise en commun : synthèses présentées par les étudiant(e)s en médecine du Cours à option "Stratégies pour une vieillesse réussie" de la Faculté de médecine

**Synthèses présentées lors de la mise en commun sur la base de la discussion dans les 3 groupes, retranscription par H.P. Graf**

**Groupe animé par Charles Henri Rapin : synthèse par Thomas Rossel et Yann VIREDAZ**

Les fleurs s'arrosent, les pétales tombent : en vieillissant chacun(e) devra donc mettre beaucoup d'énergie pour entretenir sa "fleur relationnelle", notamment en cas de séparation (décès/divorce) du conjoint. A cette fin participer à une association, surtout si en petit cercle, peut constituer un bon moyen de rencontre, vu que "les contacts viennent ainsi naturellement vers nous".

\*) dessins tirés de la "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, par Dre Laura DI POLLINA, Médecin adjoint responsable, diapositifs 12 et 13 en s'inspirant du concept développé par Nicole et Louis Lery

Les trajets pour aller vers une association, comme d'ailleurs pour aller faire les courses offrent également l'occasion pour des contacts avec les voisins et avec les personnes du quartier, autant de relations qui pourront parfois compter. D'où l'importance d'y trouver des endroits permettant de se retrouver et se ressourcer. Le quartier, des coins de nature constituent pour les personnes vieillissantes des repères importants : en cas de déménagement leurs "fleurs relationnelles" se voient ainsi déracinées.

Si les liens familiaux constituent généralement les relations les plus proches, des gens fréquentés pendant une période prolongée, par exemple les ancien(ne)s collègues de travail peuvent souvent devenir des ami(e)s. Or les nouvelles technologies de communication – le téléphone, les SMS, les e-mails - facilitent le maintien du contact même avec celles et ceux qui sont géographiquement éloigné(e)s.

D'autres participant(e)s ont mentionné le lien avec leurs animaux de compagnie.

Au sein du groupe, constitué de toutes les tranches d'âge – entre 19 et 81 ans, beaucoup vivent seul(e)s, mais ne sentent pas solitaires, d'où l'importance d'"arroser ses fleurs".

### **Groupe animé par Martine Ruchat : synthèse par Rémi SCHNEIDER**

Au sein du groupe plusieurs relations ont été mentionnées : avec les membres de la famille, avec ami(e)s, avec l'entourage (les voisin(e)s, les proches, les concierges, l'épicerie) ou encore avec les associations (occasion également de contacts avec les plus jeunes), avec les relations professionnelles), avec les Clubs d'aînés, avec les médecins, les rencontres fortuites, mais aussi - surprise - des relations aux objets, tels la radio (*"une famille qui ne m'abandonnera jamais, ... presque une drogue "* selon une femme de 74 ans), la TV, le téléphone (en tant qu'"interlocuteur" et non pas en tant que vecteur de communication), le journal, mais aussi le journal intime (en tant qu'"interlocuteur" de la relation avec soi-même, point de départ important pour entrer en relation avec autrui) la lecture, le cinéma, la musique, la marches, les randonnées : en tant que moyens de communication, ils permettent rester en contact avec le monde extérieur.

En vieillissant, des pétales de notre "fleur relationnelle" tombent. Or parfois il est difficile d'avoir le courage (ou : selon un homme de 70 ans "l'appétit et l'appétence") et d'être motivée(e) pour aller vers les gens et de construire de nouvelles relations. Surtout la séparation du conjoint (décès ou divorce) risque de diminuer fortement les contacts, au-delà de la séparation du partenaire, elle peut en quelques sorte "couper la fleur en deux". Chacun doit donc pouvoir veiller à des nouvelles occasions de contact, s'ouvrir, organiser sa fleur, pas s'auto-éliminer, .... "Etre utile aux autres permet de garder le réseau relationnel". Une participante était tombée malade et s'est rendue compte dans cette situation que des personnes insoupçonnées s'intéressaient à elle, ....

Un participant au groupe a bien planifié la nouvelle étape de sa vie après la retraite, en déménageant dans un logement offrant des services en cas de besoin : ceci lui fournit une bonne base de départ pour vivre activement sa retraite et de faire ce qu'il souhaite faire.

### **Groupe animé par Cyrus Mechkat : synthèse par Marco SOLCA et Lena BERCHTOLD**

L'architecture florale, la taille, l'emplacement, l'affinité, la nature (activités ou personnes), fréquence des contacts des "pétales des fleurs relationnelles" dessinées par les uns et les autres reflètent des réalités et des perceptions différentes qui incluent dans certains cas aussi les bars, voire les mots croisés ! Il y a aussi des pétales qu'on ne voit jamais mais auxquelles on tient

Beaucoup de participant(e)s partagent l'impression que c'est à cause d'eux / d'elles que des contacts et des relations existent et se demandent par conséquent si par réciprocité ils / elles figurent aussi sur les "fleurs" dessinée par les autres.

Les pétales sont fragiles, surtout en situation de problème de santé (y c surdité), de mobilité réduite ou encore de précarité financière, diminuant drastiquement l'accessibilité à des réseaux.

A la différence des villages, en ville les relations avec les voisin(e)s, bien que souvent mentionné(e)s occupent une place trop réduite. La plupart des participant(e)s se disent actuellement très occupées et expriment la crainte qu'à l'avenir ils/elles n'arriveront pas assumer autant d'activités ce qui risquera de les isoler. Beaucoup ressentent un sentiment de solitude même en étant en groupe plutôt que lorsqu'ils /elles sont seul(e)s : est- ce qu'on partage des activités ou des amitiés ?

La doyenne du groupe, 97 ans, d'ici quelques mois pourra mettre 4 générations dans sa fleur.

## Eléments des synthèses retenus par Hans Peter Graf

- Importance d'un environnement urbain et d'un habitat adéquats permettant une vieillissement en indépendance et en autonomie et offrant un cadre facilitant les contacts : on pourra ainsi vieillir chez soi, atténuer ou compenser des fragilités ou handicaps, prévenir des accidents, et contrecarrer les risques de repli et d'isolement
- ... surtout en situation de mobilité réduite (y compris : perte de la capacité /du permis de conduire) : situation particulièrement critique pour les rurbains habitant isolés en dehors de la ville et des villages dans des villas entourés dans de murs de thuya sans insertion géographique
- Importance croissante des contacts virtuels, facilitent le maintien de contacts notamment en cas d'éloignement géographique, mais ne pas se réfugier uniquement dans le virtuel, prendre le virtuel comme point de départ pour des échanges face en face
- en Ville, surtout à Genève, canton d'immigration, il faut réinventer les rapports de proximité - par exemple relations avec les voisins, contacts fortuits dans le quartier qui dans un village existent tout naturellement - par une politique volontariste de la part des autorités et une attitude sinon volontariste au moins une prise de conscience et une attitude ouverte des personnes vieillissantes : continuer à s'intéresser aux autres et au monde et "à donner". Dans cette perspective la mixité sociale et générationnelle caractéristique de Genève (pas de ghettos) et son bon cadre de vie et la richesse de ses offres constituent une chance ; c'est un terreau à cultiver pour la floraison de nos fleurs relationnelles !
- un regard sur les "fleurs relationnelles" relationnelles récoltées auprès des participant(e)s montrent certaines situations critiques, elles montrent aussi l'importance de lieux comme Cité Seniors, la FAAG, l'Uni 3, le MDA, les Clubs d'aînés, ainsi que d'associations sportives/ de randonnées et culturelles pour bon nombre de personnes vieillissantes.

### Quelques fleurs relationnelles récoltées parmi le participants



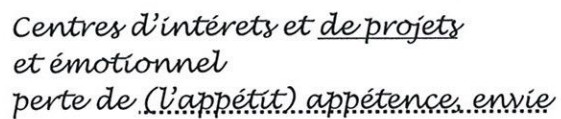
Depuis toute petite, la radio m'a apporté la connaissance des arts, de la lecture et de tout. Cette radio a été pour moi comme une famille, une famille qui ne m'abandonnait jamais.

Le 16h-17h ou 00-01h est  
presqu'une drogue pour  
moi. Radio Suisse Romande  
1ère !

Ce moi, je n'avais  
jamais osé le formuler  
si grand !

**Femme 74 ans**





**Homme 70 ans**

