

Revue de la littérature



Lonely? Let's unite!

**Crossing borders
in health**

REVUE DE LA LITTÉRATURE

Pour faire le lien avec l'actualité sur le thème de la solitude, deux analyses documentaires approfondies ont été menées dans le but, d'une part, de déterminer la prévalence et, d'autre part, de déterminer les interventions efficaces pour traiter ou prévenir la solitude.

Résumé de l'étude de prévalence

L'objectif de l'étude de prévalence est de déterminer le nombre de personnes qui se sentent seules et, ensuite, la prévalence globale de la solitude (avant/après COVID) chez les personnes âgées, avec un accent particulier sur l'Eurorégio Meuse-Rhin (EMR). À cette fin, nous avons utilisé deux sources d'information : (1) des données publiées scientifiquement pour cartographier la prévalence mondiale ; (2) des données d'enquête en dehors des publications académiques telles que des rapports, ou des documents gouvernementaux pour la prévalence spécifiquement au sein de l'EMR. Nous avons inclus les publications parues entre 2016 et 2022, avec une population âgée d'au moins 60 ans au moment de l'inclusion et un âge moyen d'au moins 65 ans pour l'échantillon.

En ce qui concerne les données publiées, 37 articles ont été sélectionnés. Les résultats ont montré qu'avant le début de la pandémie de COVID-19, les estimations de la solitude étaient les plus élevées au Nigeria (46 %) et les plus basses en Australie (5 %) (prévalence moyenne de 25,6 %). Parmi les populations spécifiques (par exemple, les personnes vivant dans des communautés spécifiques, telles que les communautés résidentielles pour les personnes âgées ou les personnes handicapées), la solitude a été signalée comme étant plus élevée que dans la population générale (prévalence moyenne estimée à 47,8 %). Pendant la pandémie de COVID-19, la prévalence de la solitude était plus élevée qu'avant la pandémie (prévalence moyenne de 39,4 %).

Les résultats montrent en outre qu'en ce qui concerne la prévalence de la solitude dans l'EMR, par rapport à la Belgique et aux Pays-Bas, les estimations de la solitude sont les plus basses en Allemagne (entre 7,5 et 7,9 %). En Belgique, la prévalence de la solitude se situait entre 12 et 15 % chez les personnes âgées de plus de 65 ans, et aux Pays-Bas, elle était plus élevée (entre 32 et 41 %). Pendant la pandémie de COVID-19, la prévalence de la solitude a augmenté dans chaque pays (entre 8,7 % et 22,1 % en Allemagne, entre 20 % et 22 % en Belgique et entre 44 % et 65 % aux Pays-Bas).

On peut conclure que de grandes différences dans la prévalence de la solitude ont été observées entre les pays et les populations étudiés. Plusieurs hypothèses peuvent expliquer ces différences : des explications méthodologiques (telles que les instruments utilisés pour évaluer la solitude, la population sélectionnée, l'âge moyen et la période au cours de laquelle les données ont été collectées) ; des caractéristiques socioculturelles et historico-politiques (par exemple, les systèmes de sécurité sociale, la mobilité et les taux de migration) ; la composition démographique du pays ou des différences culturelles dans les attentes en matière de relations (lorsque vivre seul n'est pas la norme, les célibataires sont plus susceptibles de se sentir seuls). Sans surprise, la pandémie de COVID-19 et les mesures qui en découlent ont accru les niveaux de solitude.

Interventions sur la solitude et l'isolement social - une revue de la littérature scientifique

Les effets potentiellement néfastes de la solitude et de l'isolement social sur la santé physique et mentale soulignent l'importance d'identifier des interventions efficaces. Il est également nécessaire d'identifier et de comprendre les preuves scientifiques de l'efficacité de ces interventions.

En outre, il est important de comprendre les mécanismes sous-jacents aux interventions qui s'avèrent efficaces pour réduire la solitude ou l'isolement social. Ces mécanismes pourraient également servir de base à la création de nouvelles interventions.

C'est pourquoi une recherche systématique de la littérature scientifique sur les interventions ciblant la solitude et l'isolement social a été menée dans le cadre du projet euPrevent PROFILE. Cette étude a été menée dans trois bases de données scientifiques en utilisant des critères prédéfinis (par exemple, un âge moyen ≥ 65 ans pour les participants inclus). Finalement, 61 interventions ont été identifiées et les preuves concernant leur efficacité et les mécanismes sous-jacents possibles ont été résumés.

REVUE DE LA LITTÉRATURE

Quelles sont les interventions existantes et sont-elles efficaces ?

Le tableau ci-dessous énumère les types d'intervention qui sont ressortis de l'analyse systématique de la littérature. Une évaluation quantitative de l'efficacité des interventions, combinant les résultats de plusieurs études, a suggéré que les interventions ciblant la solitude et l'isolement social sont généralement efficaces, même si l'ampleur de cet effet peut varier selon le type d'intervention. L'effet des interventions à forte composante technologique (c'est-à-dire les

technologies de l'information et de la communication et les interventions de haute technologie) était généralement légèrement inférieur à celui des autres types d'intervention. En général, il y avait de grandes différences entre les études d'intervention dans plusieurs domaines, tels que la façon dont la solitude ou l'isolement social ont été évalués, le groupe auquel appartenaient les participants à l'étude (par exemple, la région géographique) ou la durée et l'intensité des interventions.

| Type d'intervention | Nombre d'études | Exemples |
|-----------------------|-----------------|---|
| Axé sur la communauté | 15 | Programmes de quartier ; réunions de groupe dans les centres communautaires ; interventions à composantes multiples |
| Psychologique | 10 | Conseils sur le deuil ; groupes de soutien psychosocial ; thérapie cognitivo-comportementale. |
| TIC | 9 | Cours d'informatique, formation aux médias sociaux |
| Combiné | 8 | Psychothérapie basée sur la réalité virtuelle |
| Activité physique | 5 | Groupes de marche ; interventions multidisciplinaires sur le mouvement |
| Haute technologie | 4 | Interventions en réalité virtuelle ; interventions robotisées |
| Loisirs | 4 | Interventions horticoles (horticulture) |
| Intergénérationnel | 3 | Groupes de lecture ; danse ; conseils intergénérationnels |
| Spirituel | 2 | Programmes de méditation ; interventions religieuses |
| Animaux de compagnie | 1 | Intervention auprès des chiens |

Tableau types d'interventions - Résumé des interventions pour la solitude et l'isolement social qui ont émergé de l'analyse systématique de la littérature

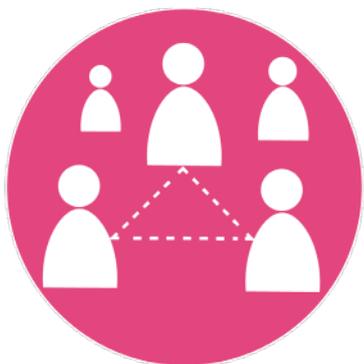
Quels mécanismes peuvent sous-tendre des interventions efficaces ?

Les mécanismes potentiels d'interventions efficaces ciblant la solitude et l'isolement social identifiés dans la littérature scientifique ont été résumés et regroupés en trois groupes (figures).

Le premier groupe comprend la promotion et l'offre d'opportunités de contacts sociaux ainsi que la mise en place des conditions nécessaires pour recevoir un soutien social instrumental et émotionnel.

Un deuxième groupe décrit l'amélioration des connaissances sur les ressources de la communauté et le développement de compétences spécifiques (par exemple, l'utilisation de la technologie).

Le troisième groupe de mécanismes d'intervention concerne les processus cognitifs liés aux interactions sociales. Il s'agit, par exemple, de promouvoir un sentiment de contrôle, de réduire l'anxiété sociale ou de modifier la perception du soutien social.



Promouvoir le contact social



Accroître les connaissances et les compétences



Aborder les cognitions sociales

Figure - Représentation graphique des mécanismes potentiels qui sous-tendent les interventions efficaces contre la solitude et l'isolement social.



Interreg
Euregio Meuse-Rhin
Fonds Européen de Développement Régional



Le projet euPrevent PROFILE est réalisé dans le cadre de Interreg V-A Eurégion Meuse-Rhin. Le projet est financé par le Fonds européen de développement régional à hauteur de 740 085 euros. Le projet bénéficie également d'un cofinancement et les partenaires du projet paient leur propre contribution.



Ministerium für Wirtschaft, Innovation,
Digitalisierung und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen

