

Rapport du sommet intergénérationnel des citoyens portant sur la solitude - Projet PROFILE

Lieu : Mutualité Chrétienne Liège

12.10.2022 - 18h-21h

Organisateur: Mutualité Chrétienne et Université de Liège



Lonely? Let's unite!

Contenu :

Procédure, impressions, réflexions, résultats

1. Qui et où ? Participants et lieu.....	3
2. Comment et quoi ? Structure de l'événement et réflexions	6
Se rencontrer	6
Discuter du thème de la solitude	7
Partage en sous-groupes	7
Idées d'action pour des projets (intergénérationnels ou non) visant à réduire ou à prévenir la solitude	9
3. Evaluation et conclusions générales	11

1. Qui et où ? Participants et lieu

C'est à la Mutualité Chrétienne de Liège que 18 personnes se sont réunies autour du thème de la solitude. L'événement était un dialogue intergénérationnel. Durant trois heures, des échanges ont eu lieu, des avis et des questionnements ont été partagés.

Le groupe était majoritairement composé de personnes âgées, avec une seule jeune âgée de 22 ans. Le recrutement des participants s'est fait via divers canaux, notamment à travers le journal « En marche », à travers des ressources fournies par la Mutualité Chrétienne et via un événement organisé sur le réseau social Facebook dans les semaines et jours précédents l'événement.

Pour s'inscrire à l'événement, pour lequel la participation était gratuite, un formulaire d'inscription était disponible sur le site de la Mutualité Chrétienne et il était également possible de s'inscrire via téléphone.

Ainsi, sur 21 inscriptions, 18 personnes se sont finalement présentées. Etant donné que l'événement se déroulait en soirée, quelques personnes âgées ne sont pas restées jusqu'à la fin du dialogue, en effet, 21h était une heure trop tardive pour certains d'entre eux.

Afin d'accroître la convivialité de la rencontre, des sandwiches et des boissons ont été offerts aux participants.

Extrait de l'événement créé sur la page Facebook

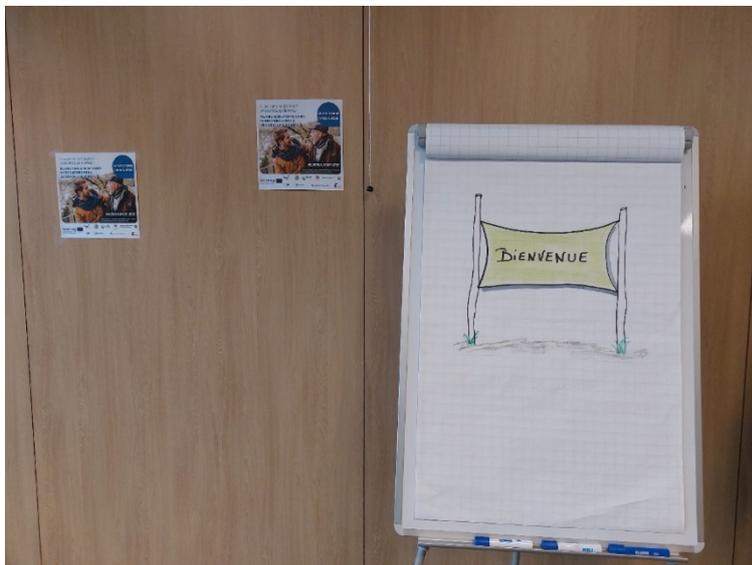
La MC Liège participe au projet euPREVENT PROFILE. Il se concentre sur la prévention et la lutte contre la solitude non désirée des personnes âgées et sur la sensibilisation aux effets de la solitude. Mais nos jeunes sont également impactés par la solitude !

Dans ce cadre, une soirée de dialogue intergénérationnelle (16-27 ans et +55ans) est organisée à la MC Liège pour :

- ✓ Echanger sur ses expériences, ses connaissances et ses questions sur la solitude
- ✓ Prendre conscience des dangers de la solitude et de l'isolement social, de l'âgisme et de la stigmatisation
- ✓ Apporter ses propres idées pour des projets intergénérationnels

Ce projet est une coopération entre 7 partenaires de l'Euregio Meuse-Rhin. Le projet est financé par Interreg Euregio Meuse-Rhine.

Rendez-vous le 12 octobre 22, à 17h30 !



Enfin, qu'est-ce qui a motivé ceux qui ont participé ? Pourquoi se sont-ils déplacés ? A cette question, des réponses variées ont été données. Beaucoup voulait comprendre ce qui était concrètement fait en ce moment à Liège concernant la solitude chez les aînés, ils voulaient « de bonnes adresses ». Certains souhaitaient mieux comprendre ce qu'était la solitude, et comment y répondre en pratique. Il y avait

une demande d'informations, tant sur les lieux existants que sur les bonnes pratiques à adopter face à un voisin souffrant de solitude. Quelques-uns étaient également là pour raconter leur expérience personnelle, et pour chercher des pistes pour vaincre leur propre sentiment de solitude. La jeune présente exprimait surtout être là par curiosité, et souhaitait s'informer davantage dans le cadre de ses études de psychologie. A la question « pourquoi avez-vous eu envie de participer à cette rencontre », une dame a dit ceci : « Le dimanche, c'est un jour mort.

Je ne me suis même pas entendue moi-même dimanche passé, pas même ma propre voix ». La question du Covid a également été soulevée, comment ne pas se sentir seule quand on ne peut plus serrer ses petits-enfants dans ses bras. Une participante évoquait le besoin de se réunir avec d'autres personnes autour de ce sujet, étant elle-même une personne âgée mais également une aidante proche pour ses parents. Elle exprimait se sentir seule et mal informée sur les aides disponibles. Une autre personne souhaitait entamer une réflexion sur les habitats groupés. Enfin une dernière personne se demandait pourquoi certaines communes d'abritaient derrière la vie privée pour ne pas communiquer le nom des personnes identifiées comme seules alors que d'autre les utilisaient pour mettre en place des actions.

En résumé, les participants avaient plusieurs demandes et motivations à venir

- L'envie de partager ses astuces et ses bonnes pratiques face à la solitude
- L'envie d'être mieux informé sur les lieux et les aides existantes
- L'envie de mieux comprendre la notion de solitude et d'avoir plus d'informations sur ses conséquences et sur les interventions possibles

Etonnamment, la question de l'intergénérationnalité n'a pas été évoquée dans les motivations à participer à cette rencontre, pourtant intergénérationnelle.

La salle choisie pour le dialogue était une salle de réunion très spacieuse et fonctionnelle. D'autres salles étaient mises à disposition pour les travaux en sous-groupes proposés durant la rencontre. Enfin, un espace était également prévu pour pouvoir déguster les sandwiches durant la pause.

2. Comment et quoi ? Structure de l'événement et réflexions

La rencontre a ainsi été rythmée par quatre moments distincts :

- Un moment de rencontre, pour apprendre à se connaître et pour pouvoir se présenter
- Un moment de remise en contexte de ce qu'est la solitude, de ce qu'elle n'est pas, la différence avec l'isolement social
- Un moment de partage en sous-groupes pour partager sa vision de la solitude, ce que ce terme peut recouvrir
- Un moment de partage de bonnes idées, de bonnes expériences qui ont fonctionné, de points d'attention à ne pas oublier et de lieux intéressants

Au total, l'événement a duré 3 heures avec une pause de 20 minutes pour les sandwiches.

Se rencontrer

Après avoir invité les personnes à s'asseoir, une brève explication a été donnée sur le contexte dans lequel s'inscrit cette rencontre et sur ce qu'est le projet Profile. Les objectifs et le cadre de la soirée ont été posés .

Afin que les participants apprennent quelque peu à se connaître et à connaître les prénoms des uns et des autres, un « bingo » a été proposé. Ce jeu consiste à trouver des personnes qui correspondent aux phrases écrites dans les petites cases du bingo. Par exemple, il fallait trouver une personne

Joue d'un instrument	Parle 3 langues couramment	Ne mange pas de porc	A la main verte	A vu tous les James Bond ou presque
A un chat <i>Jean-Paul</i>	Habite dans la ville où il/elle est né(e)	A déménagé dans les 2 dernières années	A une collection	A deux sœurs
Ne pratique aucun sport d'équipe	Ne s'est jamais éplé	Préfère la montagne à la mer	A dû porter un appareil dentaire	A été au cinéma la semaine dernière
Adore lire une BD avant de s'endormir	Déteste les jeux de société	Question mystère	Aime tricher	Ne possède pas sa propre voiture
Aime se lever tôt	Possède un totem	Ne boit jamais de café	Aime le camping	Préfère le dessert au plat principal <i>Marie-Clair</i>

qui aimait les chats ou encore une personne qui préfère la montagne à la mer. Si cette personne était trouvée, il fallait noter son prénom dans la case. La personne qui remplissait le plus vite une ligne gagnait. Les participants ont beaucoup apprécié ce jeu. Ensuite, un tour de table a été proposé où chacun devait dire son nom, son lieu de vie et la raison pour laquelle il avait souhaité participer à cette rencontre. Certains avaient une expérience professionnelle avec les personnes âgées ou encore avec le thème de la solitude, d'autres venaient pour des raisons plus personnelles. Après cette présentation brève de chacun, nous pouvions mieux savoir dans quel contexte et avec quels souhaits les participants étaient présents.

Discuter du thème de la solitude

Pour cette deuxième partie de la rencontre, des distinctions et des précisions ont été apportées. Une définition de la solitude et de l'isolement a été donnée. Ces termes ont été mis en comparaison et leurs points de convergence et de divergence ont été précisés. Globalement, les participants étaient d'accord avec les définitions émises et elles ont servi de base pour la suite de la rencontre. Certains ont néanmoins précisé que la solitude et l'isolement social ne comprenaient pas uniquement une variable « relations sociales », ces aspects dépendaient également du pouvoir de communication : si l'on est marié depuis 60 ans et que petit à petit, la communication avec le partenaire qui est très important à nos yeux est difficile, la solitude pourrait se faire ressentir. Certains participants ont souligné la dimension évolutive de la solitude. On peut se sentir seul à certains endroits, à certaines périodes et puis cela peut disparaître en tout ou en partie, revenir plus tard... De plus, un participant a mentionné l'importance de l'architecture et de l'aménagement du territoire : en effet, vivre dans un quartier où l'on ne construit plus que des bureaux peut créer de l'isolement social chez une personne et elle pourrait ainsi ressentir beaucoup de solitude. Il est donc possible d'agir collectivement sur la solitude et pas uniquement au niveau des individus pris isolément. Ces dimensions ont suscité beaucoup de réactions entre les participants et ont pu étendre le dialogue. Beaucoup étaient d'accord sur l'idée que les décisions politiques renforcent actuellement la solitude des gens, jeunes ou vieux, tels que la généralisation et l'amplification des caisses automatiques, le fait que tout puisse être fait via internet, etc. L'un dira ainsi « à l'heure actuelle, on ne va même plus à la poste ».

Partage en sous-groupes

Ensuite, il a été demandé aux participants, en sous-groupes, de discuter de leur propre vision de la solitude et de ce que ce terme recouvre. Durant 25 minutes, les participants ont pu parler de la solitude en général mais ont également pu échanger entre eux leur expériences personnelles et leurs propres difficultés. Ces discussions n'ont pas été documentées pour laisser les participants relater leurs expériences personnelles entre eux.

3 groupes ont été créés. Différentes idées sont ressorties de ce moment de réflexion. La solitude a été vue comme résultant de l'impression d'être transparent, du manque de reconnaissance. Elle peut évoluer, des personnes peuvent se retrouver du jour au lendemain isolées socialement, sans prévenir. La solitude peut survenir lorsque nous n'avons plus la possibilité de partager nos idées, nos ressentis, nos émotions, les responsabilités de la vie en couple, quand notre désir de communication n'est plus assouvi ou que cette envie n'est plus présente. La solitude ne vient pas nécessairement quand on est seul. Et en même temps parfois, c'est bien d'être seul aussi. Dès lors, les participants insistent : il est important de prendre en compte le contexte dans lequel survient le sentiment de solitude chez la personne. Vit-elle une situation de deuil, de séparation, s'ennuie-t-elle ? Certains ont mentionné le fait que maintenant, beaucoup de personnes

voyagent et vont vivre à l'autre bout du monde, la famille n'est plus réunie aussi souvent et le manque se fait sentir. « *Serrer quelqu'un dans ses bras, c'est pas la même chose que d'embrasser son écran* ». Un groupe souligne les difficultés liées aux transports qui peuvent aboutir à de la solitude. Les piétonniers peuvent empêcher l'accès à des transports pour des personnes en difficultés. Enfin, ils ressentent une impression de fossé intergénérationnel : ils ne se sentaient pas si éloignés de la vie qu'avaient mené leurs grands-parents, mais ils ont l'impression qu'il y a eu trop de changements en quelques années, ça va trop vite et « *ça crée des angoisses* ». Ainsi, la fracture numérique renforce selon eux la solitude des personnes âgées. Un débat s'est alors créé : certains ont l'impression que l'ainé n'est pas aimé dans la société, qu'on ne leur demande plus leur avis. Une personne dira « *les jeunes, ils viennent nous parler que pour nous demander de l'argent tiens !* ». Là, quelqu'un demandera « *oui, mais est-ce qu'on demande l'avis des jeunes ? les jeunes aussi, ils ne sont pas aimés, on ne les considère pas !* », mettant en avant ainsi les ressemblances entre la situation des jeunes et des moins jeunes. Les participants trouvaient également très important de rappeler que certaines personnes aiment être seules. La seule jeune participante dira qu'il est important de ne pas faire de généralités. Les jeunes et les personnes âgées ne sont pas des groupes homogènes. En ne tenant pas compte de cela, ce sont les personnes âgées elles-mêmes qui mettront un frein à la communication, notamment en s'excluant elles-mêmes dans un schéma de type « nous VS eux ». Le besoin de nuancer les propos est ainsi mis en avant, en restant dans la réalité de la vie au risque de se retrouver dans une pensée sectaire. La participante jeune mentionnera qu'eux aussi connaissent la solitude, les transitions de vie typiques des jeunes adultes peuvent amener un isolement social : vivre seul en appartement, commencer un nouveau travail, déménager dans une nouvelle ville, etc. Les deux générations s'accordent à dire que les réseaux peuvent aider à lutter contre la solitude mais également l'empirer, même en ayant 1000 amis sur les réseaux, si on est seul chez soi le soir, le sentiment de solitude pourrait apparaître et être amplifié par les réseaux sociaux. Un participant lance alors la piste des habitats intergénérationnels. Un autre groupe insiste sur la prise de conscience de sa solitude. Parfois, les personnes ne s'en rendent simplement pas compte. L'idée d'accepter plutôt que de combattre sa solitude a également été mentionnée, accepter pour ensuite mieux réagir par soi-même : qu'est-ce que je veux mettre en place ? Cela peut permettre aux personnes d'aller vers ce qui va leur donner de l'énergie et de rester dans la réalité plutôt que de s'enfermer dans leur monde. Finalement, une participante a exprimé que certaines personnes ne savaient pas rester seules, et que c'était là un problème personnel qui était exacerbé lorsque la vieillesse et l'isolement social se faisaient plus présents. Beaucoup diront alors, en riant « *mieux vaut être seul que mal accompagné* », même si certains ne savent pas rester seuls. Différents facteurs de risque ont ainsi été évoqués dans cette discussion : le lieu de vie, le corona, le deuil, la santé, etc. Au final tous s'accordent pour dire que toute activité créant du lien est un point de départ pour combattre la solitude.

Idées d'action pour des projets (intergénérationnels ou non) visant à réduire ou à prévenir la solitude

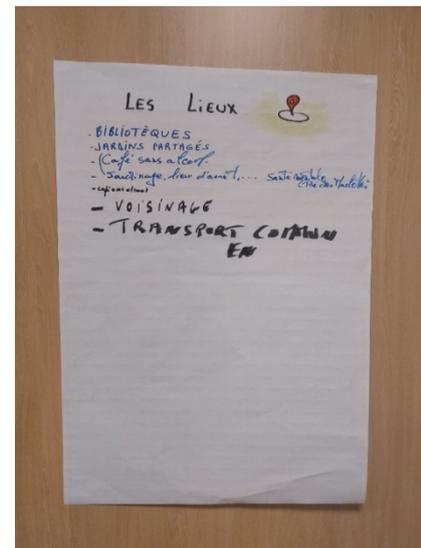
Cette troisième partie de la soirée s'est faite sous forme d'un brainstorming général pour récolter différentes choses :

- Les lieux de rencontre qui existent actuellement
- Les bonnes expériences
- Les points d'attention à se souvenir
- Les bonnes idées

Pour soutenir et organiser ce brainstorming, des affiches étaient prévues. Chacun avait un marqueur et pouvait aller indiquer ce qu'il avait envie sur chaque affiche. Quand tout le monde a pu y mettre ce qu'il voulait, les items ont été lus et discutés tous ensemble. Cette séance de partage a été très appréciée et a provoqué beaucoup de sourire et de bienveillance entre les participants. Le but était de partager et d'évoquer des idées d'action pour lutter contre la solitude et pour promouvoir les rencontres intergénérationnelles.

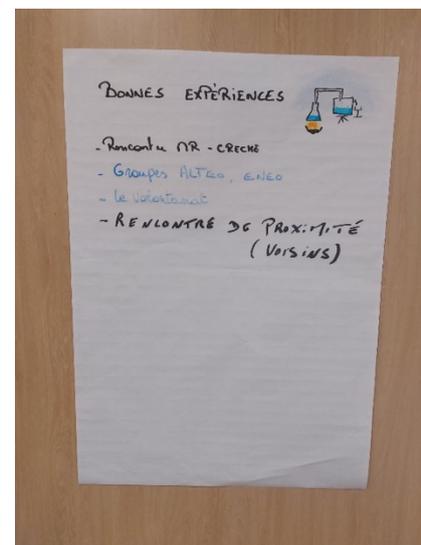
Idées de lieux de rencontre :

- ✓ Les bibliothèques
- ✓ Les jardins partagés
- ✓ Aller boire un café
- ✓ Rencontres dans le voisinage
- ✓ Rencontres dans les transports en commun /
accessibilité à des lieux de rencontre via les
transports en commun



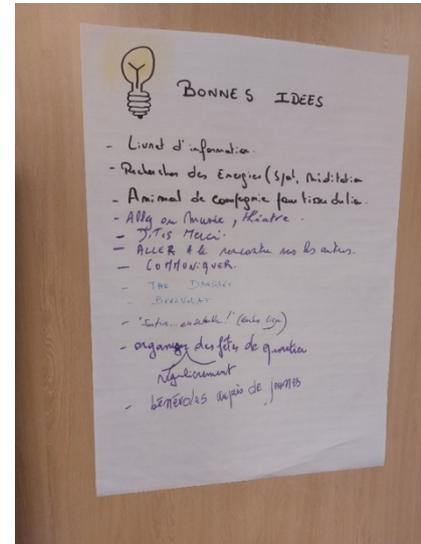
Bonnes expériences à partager

- ✓ Rencontres intergénérationnelles entre maisons de
repos et crèche
- ✓ Groupes ALTEO, ENEO
- ✓ Faire du volontariat
- ✓ Rencontre de proximité
- ✓ Kots partagés



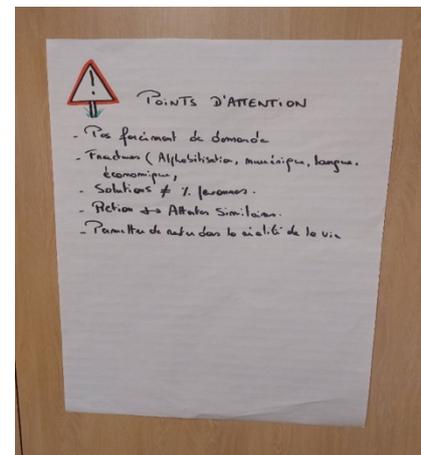
Quelques bonnes idées

- ✓ Créer un livret d'information. De cette discussion, l'idée d'un guide de références en cas d'urgence a été émise, mais quid des personnes qui ne savent pas lire et qui se sentiront encore plus isolées
- ✓ Alternatives aux médicaments : sport, méditation
- ✓ Un animal de compagnie pour tisser du lien
- ✓ Aller au musée, au théâtre, aux thés dansants
- ✓ Dire bonjour, au revoir, merci pour favoriser la rencontre avec l'autre
- ✓ Communiquer
- ✓ Faire du bénévolat
- ✓ Organiser de façon régulière des fêtes de quartier
- ✓ Ecrire ses souvenirs avec l'aide des petits enfants
- ✓ pour créer un moment de rencontre
- ✓ Se renseigner sur les lignes d'appel gratuites des ASBL



Quelques points d'attention

- ✓ S'assurer qu'il y ait une demande de la part de la personne. L'isolement social peut être bien vécu
- ✓ Prendre en compte les fractures, tant numérique, économique qu'au niveau de la langue parlée ou encore au niveau de l'alphabétisation
- ✓ Ecoute quels sont les besoins et attentes de la personne



3. Evaluation et conclusions générales

Durant la préparation de cette rencontre, il a été montré combien il est important de faire assez bien de publicités et d'utiliser différents canaux pour toucher et attirer différents publics.

L'échec concernant le recrutement de jeunes participants laisse penser que des améliorations peuvent être faites concernant la publicité de la rencontre. Aussi, l'heure de la rencontre (17h30) et le lieu (plein centre-ville) ont pu en dissuader certains ou empêcher d'autres d'y participer (cours, activités extrascolaires, circulation, etc.).

Dans l'ensemble, le dialogue a été très bon et très dynamique, même si l'aspect intergénérationnel de la solitude a été peu abordé en raison de la faible représentation des jeunes.

Qu'est-ce que j'ai envie de retenir de cette rencontre ?

- Ca élargit mon champ d'actions
- Ca diversifie les pistes que j'utilisais déjà
- Ca a étoffé mes connaissances concernant la solitude
- Création de liens sociaux
- Des opinions différentes des miennes ont pu être exprimées et mes opinions ont ainsi été nuancées
- Pouvoir entendre l'avis des jeunes et avoir une interaction ouverte avec eux
- Cela montre comme il est important d'associer et de convaincre les femmes et hommes politiques pour construire des réponses collectives

Quels sont vos frustrations concernant cette rencontre ?

- Manque de jeunes
- Impossibilité de se concentrer sur l'aspect intergénérationnel de la solitude sans jeunes
- Absence de considération pour des cas spécifiques, comme l'Alzheimer et le cas des aidants proches

Du point de vue des organisateurs, l'événement a bien fonctionné. L'atmosphère était très bonne, il y avait un esprit de coopération et de bienveillance. Mis à part le thème de l'intergénérationnel, beaucoup d'aspects de la solitude ont été débattu. Peut-être devons-nous aussi revoir l'importance que nous accordons à ce thème qui n'était pas une priorité pour les participants au début de la rencontre.

Bien sûr, pour certains participants, il aurait ainsi été intéressant de prolonger la rencontre, car la discussion n'était clairement pas finie. Néanmoins, au vu du public et de ses contraintes spécifiques (fatigue, transport...), il n'aurait pas été possible de prolonger au-delà de 21h.

Nous sommes convaincus, au vu des remerciements et des échanges informels, que les participants sont rentrés chez eux avec l'envie de s'impliquer, de se renseigner et de se sensibiliser au sujet de la solitude chez les différentes générations.

