

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

Commune de Thimister-Clermont

28.10.2022 - 17h30-21h30

Organisateur: Commune de Thimister-Clermont, Mutualité Chrétienne, ULiège



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	4
Se rencontrer	4
Discuter du thème de la solitude	4
Partage en sous-groupes	5
Idées d'action pour des projets (intergénérationnels ou non) visant à réduire ou à prévenir la solitude	7
3. Evaluation et conclusions générales	10

1. Qui et où ? Participants et lieu



C'est à Thimister-Clermont que 24 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 mixte composé de 15 personnes jeunes, avec 9 personnes plus âgées. Certains étaient de la même famille (ex : grand-mère avec ses deux petites filles). Le recrutement des participants s'est fait par le réseau du responsable du service de plan de cohésion sociale (CCA, jeunes qui animent des stages). A noter que beaucoup d'activités intergénérationnelles ont lieu dans la commune et de ce fait, plusieurs participants se connaissaient déjà.

Il avait été convenu que des sandwiches ainsi que des boissons seraient offerts aux participants.

La salle choisie pour le dialogue était une salle de réunion très spacieuse et fonctionnelle, avec un espace pour les travaux en sous-groupes proposés durant la rencontre et 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 4 heures avec une pause de 25 minutes pour les sandwiches.

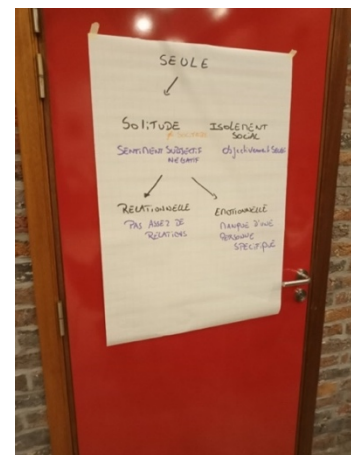
Se rencontrer

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 de la soirée ont été émis et il a été demandé aux participants s'ils étaient d'accord qu'on s'appelle par son prénom et que chacun se vouvoie ou se tutoie selon ses préférences, suggestions qu'ils ont acceptées.

Afin que les participants apprennent quelque peu à se connaître, différentes questions ont été posées et chacun devait aller d'un côté ou l'autre de la salle (ex : à gauche ceux qui habitent en ville, à droite ceux qui habitent dans un village ; à gauche ceux qui ont déjà souffert du COVID, à droite ceux qui ne l'ont jamais eu ; à gauche ceux nés avant 1977, à droite ceux nés après). Un tour de table a ensuite été fait où chacun a pu se présenter (prénom et une passion).

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. Les participants se sont montrés très intéressés par ces explications, ne préservant pas toujours bien la nuance entre ces deux termes. Globalement, suite aux échanges, les participants étaient d'accord avec les définitions émises et elles ont servi de base pour la suite de la rencontre. Une participante a évoqué se reconnaître dans la définition de la solitude émotionnelle depuis le décès de son époux.



Partage en sous-groupes

Ensuite, il a été demandé aux participants, en sous-groupes de même génération, de discuter de leur propre vision de la solitude et de ce que ce terme recouvre : il leur était demandé de partager 3 éléments qu'ils avaient envie de communiquer sur la solitude. 4 groupes ont ainsi été créés : deux de jeunes et deux de plus âgés.

Durant 30 minutes, les participants ont pu parler de la solitude en général mais ont également pu échanger entre eux leurs expériences personnelles et leurs propres difficultés. Ces discussions n'ont pas été documentées pour laisser les participants relater leurs expériences personnelles entre eux. Différentes idées sont ressorties de ce moment de réflexion.



Dans la mise en commun, différents éléments ont été soulevés :

Groupes plus âgés

- Même en maison de repos, alors qu'on est entouré, on peut se sentir seul
- Lorsqu'on est célibataire/veuf(ve)/séparé(e), lorsqu'on est invité par des amis, on se sent comme « en trop »
- Les difficultés sensorielles (ex : problème de vue) amènent également un sentiment de solitude accru
- Sentiment personnel lié à des freins (ex : l'argent, la santé, l'arrêt du travail, saisons...)
- Cela peut amener d'autres sentiments (ex : colère, tristesse) et créer des dépendances (ex : alcoolisme)
- Cela peut créer une dévalorisation, un sentiment d'inutilité
- Très personnel (chacun à son seuil de tolérance)
- Ambivalence : parfois on sourit, on va vers les autres mais on ne se sent pas forcément bien

Groupes jeunes

- Sentiment de solitude au domicile dû à un sentiment d'incompréhension de la part des parents
- Isolement volontaire pour échapper à la réalité, créant une solitude
- Solitude liée au décès dans la famille ou d'un ami, ou la perte d'un proche (ex : éloignement)
- La solitude est subjective : un décès n'entraînera pas le même sentiment de solitude selon la personne
- En étant jeune, ils sont au niveau maximum de relations sociales mais certains sont rejetés par exemple de par leur classe sociale. Cette réflexion a suscité une réflexion commune parmi les participants sur port de l'uniforme dans les écoles, pouvant gommer les différences économiques.
- Solitude liée au changement comme un déménagement (par exemple les parents sont en couple, font le choix d'un changement tandis que l'enfant subit le changement seul)
- Se disent qu'ils sont bien placés, qu'ils peuvent moins se plaindre par rapport à ce que vivent les personnes âgées (veuvage, institutionnalisation..)
- Le smartphone crée des relations et en même temps empêche d'aller vers les autres dans la réalité

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 « mur parlant » : pendant 10 minutes, chaque participant doit passer devant 4 panneaux et y noter ses idées.

Les idées devaient aborder :

- Idées de projets
- Les bonnes expériences
- Les lieux (déjà investis ou à investir)
- Points d'attention : à quoi devons-nous être vigilants

Par après, 4 groupes intergénérationnels ont été formés pour synthétiser les différents éléments, réfléchir à ceux qu'ils voulaient mettre en avant et s'ils souhaitaient en rajouter.

Une mise en commun a ensuite été réalisée, voici ce qui en est ressorti :

- Idées de projets, classées par les participants comme du plus facile au plus difficile à réaliser :
 - Journée au musée
 - Parrainage (binôme enfant-résident avec des activités à réaliser)
 - Rencontres intergénérationnelles plus fréquentes (ex : distribution de cougnoux auprès de personnes âgées et isolées, actuellement 1 seule fois par an avec une longue liste donc ne peuvent rester longtemps auprès de chacun)
 - Semaine d'intégration dans une famille
 - Nouveau quartier intergénérationnel
- Lieux
 - Cinéma (en ajoutant un débat pour amener un échange), pêcheurie, Val Dieu
 - Ecole : personnes âgées venant témoigner
 - Potager dans un quartier
 - Jeux : jeux interquartiers, soirée jeux de société
 - Fête des voisins
 - Soirée à thème (ex. souper où l'on peut échanger sur un sujet en particulier)



- Points d'attention
 - Intérêt de l'intergénérationnel : certaines personnes n'ont pas envie d'échanger, les deux générations doivent y trouver un intérêt (cela ne doit pas aller à sens unique)
 - S'écouter, partager, dialoguer : importance de la bonne communication
 - Vécu et personnalité : ex deux personnes timides cela peut être plus compliqué-mettre une activité pour faciliter la communication (ex : jeu de piste)
 - Handicap/maladie : ces personnes sont moins souvent incluses
 - Attention à l'accès financier
 - Peur du jugement
 - Agenda surchargé : si une date est fixée à l'avance cela peut être plus facile (ex : tous les premiers samedis du mois)

- Bonnes expériences

A noter que beaucoup d'activités sont en lien avec une maison de repos (point négatif : les gens du village sont plus souvent délaissés)

Classement en deux catégories :

1. On fait l'activité chez les personnes (pour celles qui ont des difficultés à se déplacer) :
 - Sport : un jeune va chez une personne pour lui apprendre un sport
 - Faire une activité via un appel vidéo
 - Crèche en maison de repos
 - Un habitat intergénérationnel (avec les étudiants c'est compliqué dans un village donc ici plutôt pour les jeunes travailleurs ou jeunes couples)
 - Visite/papote auprès des résidents de MR

2. On fait l'activité à l'extérieur :
 - Balade
 - Pêche
 - Bowling
 - Café solidaire

Réflexion que le sujet de la solitude a dévié vers uniquement l'intergénérationnel : intéressant mais non suffisant. Autre remarque : dans l'intergénérationnel, cela amène des personnes différentes sans cesse or il faudrait un lien plus durable.

3. Evaluation et conclusions générales

Pour la préparation de cette rencontre, l'aide du responsable de plan de cohésion sociale a été très précieuse : c'est lui qui a amené les participants, grâce à son réseau et aux activités précédentes réalisées dans la commune.

Dans l'ensemble, le dialogue a été très dynamique, les deux générations ont pu échanger et parler ensemble sur la thématique de solitude.

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

- Les jeunes sont formidables
- Belle organisation, bel échange
- Retrouvaille de certains jeunes rencontrés lors d'un voyage à la mer
- Ne s'était pas posé de questions par rapport à la solitude et cela suscitera la réflexion

Quels sont vos frustrations concernant cette rencontre ?

- Questionnement sur comment dégager du temps sur des projets concrets quand ça a été discuté en réunion

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 et beaucoup de dynamisme. Nous espérons que les participants rentrent chez eux avec l'envie de s'impliquer, de se renseigner et de se sensibiliser au sujet de la solitude chez les différentes générations.