Marie-Laure PICOURY
chargée de mission Monalisa (16)

MON GUIDE PRATIQUE

Mélanie SCHREINER
ergothérapeute ReSanté-Vous (16)

Mieux comprendre
l'isolement des personnes âgées

Monalisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

ReSanté-Vous
innovons avec nos aînés

Marie-Laure PICOURY
chargée de mission Monalisa (16)

Mélanie SCHREINER
ergothérapeute ReSanté-Vous (16)

MON GUIDE PRATIQUE

Mieux comprendre l'isolement des personnes âgées

Édition 2019 • Conception : ReSanté-Vous • Impression : Agate Communication (16)

Ce guide a été élaboré suite à l'animation de trois ateliers de sensibilisation sur le thème de l'isolement pour les bénévoles des associations ADMR de Charente en Octobre et Novembre 2018. Nous les remercions pour leurs apports. Ces ateliers et ce guide ont été financés par la Fondation JM Bruneau via l'Union Nationale ADMR.

Monalisa

MONALISA est l'acronyme de : « MObilisation NAtionale de contre L'ISolement des Agés». C'est une démarche exemplaire et collaborative d'intérêt général née de la réflexion lancée en 2012 par Michèle Delaunay, ministre déléguée aux Personnes âgées et à l'Autonomie.

Dans un rapport établi par un groupe de travail réunissant une trentaine d'organisations, une « mobilisation » est préconisée, avec et pour les personnes âgées, à différents niveaux :

- Un engagement national dans une charte commune
- Une coopération des parties prenantes au niveau départemental
- Une promotion de l'implication et la solidarité des citoyens avec les âgés

Depuis Janvier 2014, la mobilisation s'organise sur les territoires.

ReSanté-Vous

Créée en 2007, ReSanté-Vous est une entreprise solidaire d'utilité sociale spécialisée en approches humaines et non médicamenteuses auprès des personnes âgées. Elle regroupe une équipe pluridisciplinaire de rééducateurs (ergothérapeutes, psychomotriciens, professionnels en activité physique adaptée, art-thérapeutes...), de psychologues, de sociologues et de consultants spécialistes en gérontologie. Sa vision holistique apporte à ses partenaires des méthodes et des outils qui permettent de mieux soutenir l'autonomie des aînés accompagnés soit dans la commune, en institution ou à domicile. Nos conseils auprès de l'ensemble de l'environnement social (aidants, proches, professionnels) et matériel (logement, déplacement...) améliorent ainsi la qualité de vie des personnes.

Que représente pour vous **l'isolement ?**

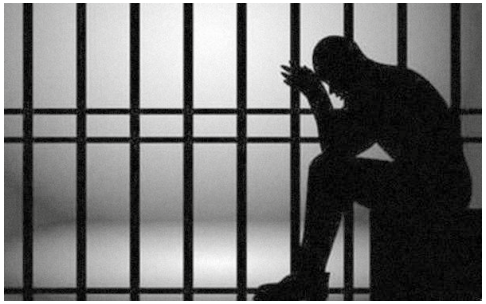
(Photos et mots retenus par les 3 groupes suite à l'atelier de photolangage)

Sans issue

Solitude

Responsabilité sociale

Être démuni
Manque



Rupture

Attente

Désespoir

Quelques éléments de **définition**

*Selon le CESE[1], l'isolement social se définit comme ceci : « L'isolement social est la situation dans laquelle se trouve une personne qui, du fait de **relations durablement insuffisantes** dans leur **nombre ou** leur **qualité**, est en situation de **souffrance et** de **danger** ».*

Le Nombre

Avoir 4 contacts ou moins, d'ordre privé, avec des personnes différentes, de visu ou par téléphone (hors foyer) au cours d'une semaine, est un indicateur d'isolement relationnel (INSEE).

La qualité

Il existe 3 grands types de relations non-qualitatives :

- Relation à l'origine d'un déni de reconnaissance
  - **« Je ne compte pas pour elle/lui »**
- Relation à l'origine d'un déficit de sécurité
  - **« Je ne peux pas compter sur elle/lui »**
- Relation à l'origine d'une participation empêchée.

Le Danger

« Situation où une personne est menacée dans sa sécurité ou, le plus souvent, dans son existence » (CNRTL).

La Souffrance

« État prolongé de douleur physique et/ou morale » (Larousse).

[1] **Conseil Économique Social et Environnemental :** assemblée constitutionnelle française composée de représentants sociaux (patronat, syndicats, associations).

Isolement et **solitude**

Solitude = perception subjective
insatisfaction concernant ses rapports sociaux :
« se sentir seul »

Isolement social = paramètre objectif
réponse à des critères mesurables

La solitude est un sentiment, l'isolement social est un fait !
Être seul ≠ Être isolé ≠ Se sentir seul

Attention à la langue française Il ne faut pas confondre :

- **« L'isolement social »**, défini ci-dessus, qui est toujours une situation subie par la personne et source de souffrance et de danger.
- **L'isolement « choisi »**, qui correspond au comportement volontaire et temporaire d'une personne qui se met à l'écart et « s'isole » pour mieux se retrouver elle-même et parvenir à un état de bien-être « s'isoler dans sa bulle ».

Quelques **chiffres**

1 français sur 10
est en situation d'isolement social (tout âge confondu), soit 5,5 millions de personnes.

900 000 personnes âgées
de plus de 60 ans sont isolées de leur famille et amis, soit l'équivalent de la ville de Marseille

300 000 personnes âgées
de plus de 60 ans sont en situation de « mort sociale » (isolées de toute relation sociale), soit l'équivalent de la ville de Nantes.

L'isolement social touche tout le monde mais augmente avec l'âge

Demander de l'aide
6,9% de la population française déclare n'avoir personne à qui demander de l'aide contre 8,2% chez les + 75 ans.

Parler de ses problèmes personnels
12,4 % de la population française déclare n'avoir personne à qui parler de ses problèmes personnels contre 20,6 % chez les + 75 ans

Les facteurs de risque **d'isolement**

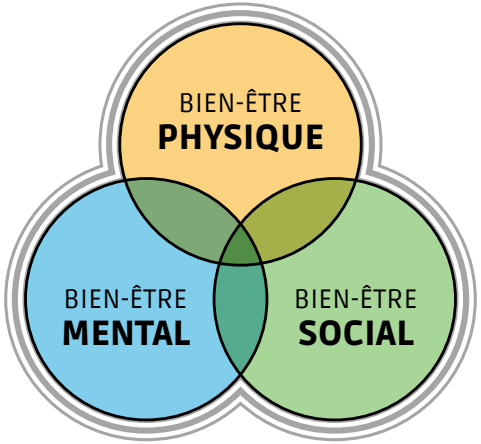
Les facteurs liés à la personne
- Une **perte d'autonomie** due à une détérioration de l'état de santé physique, psychique ou cognitif
- Une **diminution de la mobilité**
- Une **précarité financière**
- L'âge > 75-80 ans
- Des problèmes de santé
- La perte des proches / modification de la structure familiale
- Être immigré(e)
- Être issu(e) de la communauté LGBT[1]
- Proche aidant
- Avoir des troubles psychiques ou cognitifs

Les facteurs liés à l'environnement
- Un milieu défavorisé
- Le sentiment d'insécurité
- Des infrastructures inadaptées
- L'absence ou le manque de transports
- L'agisme[2]
- La fracture numérique

[1] **Lesbienne Gay Bi Transgenre**
[2] **« On qualifie d'âgisme** toutes les formes de discrimination, de ségrégation, de mépris fondées sur l'âge » (Observatoire de l'Agisme, 2008)

Les conséquences de l'isolement sur la **santé**

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » [OMS, 1946]



Impact de l'isolement sur la santé physique

L'isolement provoque une augmentation de la tension artérielle et une activation des processus inflammatoires, ce qui entraine une augmentation du risque de :
- maladies cardio-vasculaires et métaboliques,
- maladies infectieuses,
- mortalité prématurée.

On observe aussi une augmentation des risques :
- d'hospitalisation (x 4-5)
- de diminution des comportements favorables à la santé
- de dénutrition.

Impact de l'isolement sur la santé psychique

L'isolement social augmente les risques :
- d'anxiété,
- de dépression,
- de diminution de l'estime de soi,
- de troubles du sommeil et de fatigue chronique,
- de déclin des fonctions cognitives,
- de suicide.

Impact de l'isolement sur la santé sociale

L'isolement social entraine des limitations d'activités et des restrictions de participation.

On observe également une diminution de la propension à demander de l'aide et à recourir aux services et une augmentation des risques de maltraitance et d'abus de confiance.

Si l'isolement social a de telles conséquences sur la santé, c'est que l'être humain est un être social. Il a besoin d'être en relation avec d'autres humains pour se construire et se développer.

« L'homme est un être sociable, la nature l'a fait pour vivre avec ses semblables »
Aristote

Les cercles **sociaux**

On peut classer les relations sociales au sein de **5 cercles :**

- **cercle familial,**
- **cercle amical,**
- **cercle affinitaire,**
- **cercle territorial**
- **cercle professionnel**.

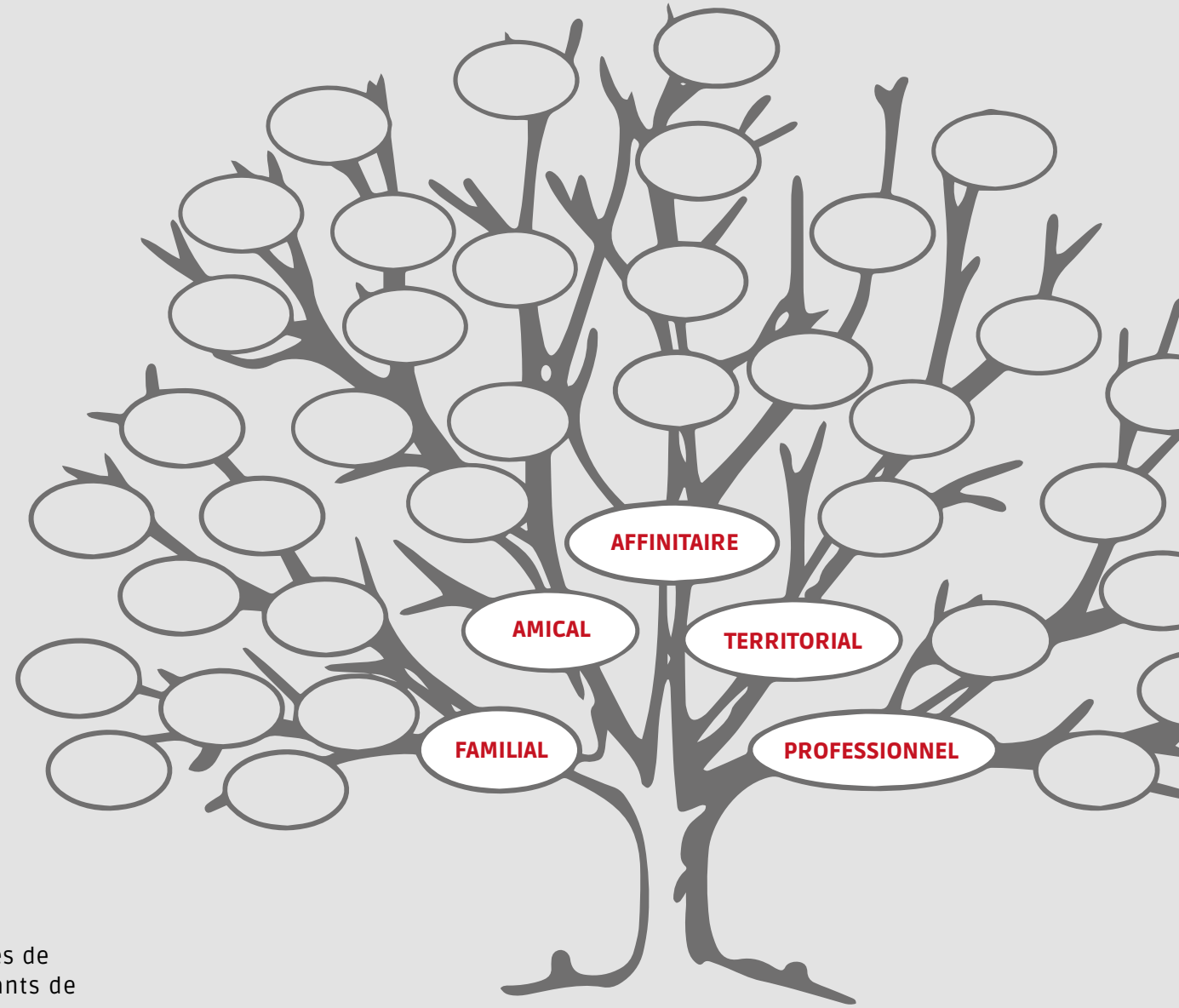
Il est à noter que le passage à la retraite est une étape incontournable de la vie, mais il ne doit pas être négligé. Il entraîne une rupture au niveau du cercle professionnel et un remaniement du quotidien et des relations sociales dans les 4 cercles restants.

Qu'est-ce que le cercle affinitaire ?

Il regroupe les relations avec des personnes avec qui l'on partage des affinités sans pour autant qu'elles fassent partie du cercle amical (exemple : les partenaires de jeux, que l'on rencontre une fois par semaine).

Qu'est-ce que le cercle territorial ?

Il regroupe les relations entretenues avec des personnes de notre entourage géographique (ex : voisins, commerçants de proximité).



Représenter mon arbre relationnel

Prévenir le risque d'isolement

PRÉVENTION PRIMAIRE	PRÉVENTION SECONDAIRE	PRÉVENTION TERTIAIRE
• Accompagnement du deuil du statut de travailleur • Connaissance et diffusion du risque d'isolement • Maintien / développement des activités de loisirs et des sorties	• Repérage des forces et des potentielles fragilités au sein des cercles sociaux • Encourager les personnes âgées à consulter pour leurs troubles visuels, auditifs et de continence • Soutenir les activités et sorties • Soutenir la mobilité	• Apporter une écoute, une présence • Accompagner la personne à redonner un sens au quotidien • Lutter contre la mort sociale • Proposer de nouvelles activités sociales / sorties
PRÉVENIR L'ISOLEMENT	**"DÉPISTER"** LES PERSONNES À RISQUE	**LUTTER** CONTRE L'ISOLEMENT

Quelle attitude adopter en tant que citoyen ?

- **Être attentif**
- **Être à l'écoute** de leurs besoins
- **Relayer la problématique** aux personnes compétentes, sous réserve que la personne soit d'accord (le contact de proximité peut être la Mairie de la commune)

"Je suis MonaLisa"

Les actions que je mets en place participent à la lutte contre l'isolement

SOLLICITER SES CAPACITÉS

ATELIERS COLLECTIFS

"CHANGER D'AIR"

ÉCHANGES & RENCONTRES

VOIR DU MONDE

SORTIES EN GROUPE À L'EXTÉRIEUR

Partager
Prendre du plaisir
Être reconnu

ÊTRE ÉCOUTÉ

VISITES À DOMICILE

"Je fais du MonaLisa"
pour aller plus loin...

Les équipes citoyennes Monalisa
Une équipe citoyenne regroupe des personnes qui agissent bénévolement pour recréer des liens avec les personnes âgées dans la proximité. Se faire reconnaitre équipe citoyenne, auprès de l'association nationale, comme déjà presque 300 équipes en France, c'est :
- Bénéficier du soutien des acteurs Monalisa
- Être reconnue, valorisée et reliée à plusieurs niveaux.

La formation « socle » Monalisa
Dispensée sur deux jours, cette formation a pour objectifs :
- de partager autour des questions du vieillissement, de l'isolement social, de la place du bénévole,
- d'être mis en relation avec les autres acteurs du territoire,
- d'acquérir des repères pour agir, des leviers et des connaissances,
- de favoriser une posture d'écoute active

Contacter MonaLisa
Coordonnées Monalisa : www.monalisa-asso.fr
En Charente :
La coopération Monalisa Charente est portée par la Fédération ADMR
60 Route de Saint-Jean d'Angély, 16710 Saint-Yrieix sur Charente
Tél : **05.45.37.33.33** – Mail : **monalisa.charente@outlook.fr**
Site web : www.fede16.admr.org (Page Facebook : Monalisa Charente)

"Faire du Monalisa" c'est collaborer et faire réseau avec les multiples partenaires du territoire

"Moi, bénévole"
l'importance du prendre soin... de soi

1. Savoir dire non. Il est nécessaire de connaître et fixer vos propres limites.

2. Ne pas se rendre indispensable : Favoriser les actions en binôme, de manière à éviter l'annulation d'une action et la culpabilisation si vous n'êtes pas disponible.

Quelques documents **utiles**

- **Bureau, G. et al.** (2017). Rejoindre, comprendre et accompagner les personnes aînées isolées socialement : Une trousse d'accompagnement. Québec : FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches (FADOQ – RQCA).
- **CSA** (Septembre 2017). La solitude et l'isolement chez les personnes âgées de 60 ans et plus en France. Étude n°1700242
- **Eurostat** (2017). Etude sur la solitude et l'isolement en Europe
- **Holt-Lunstad, J. et al.** (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review, Perspectives on Psychological Science, vol. 10, p. 227-237.
- **Juneau, M.** (Mai 2017). L'isolement social, un important facteur de risque de mortalité prématurée, Observatoire de la Prévention - Institut de Cardiologie de Montréal
- **Le Conseil national des ainés.** (Octobre 2014). Rapport sur l'isolement social des ainés, 66 p.
- **Le Conseil national des ainés.** (Février 2017). Qui est à risque et que peut-on faire à cet égard ? Une revue de la littérature sur l'isolement social de différents groupes d'aînés, 62p.
- **Observatoire Fondation de France.** (Juillet 2014). Les solitudes en France, 30p.
- **Serres, J-F.** (Juin 2017). Combattre l'isolement social pour plus de cohésion et de fraternité, Rapport au CESE.

Marie-Laure PICOURY
chargée de mission Monalisa (16)

MON GUIDE PRATIQUE

Mélanie SCHREINER
ergothérapeute ReSanté-Vous (16)

Mieux comprendre
l'isolement des personnes âgées

Ce guide a été élaboré suite à l'animation de trois ateliers de sensibilisation sur le thème de l'isolement pour les bénévoles des associations ADMR de Charente en Octobre et Novembre 2018. Nous les remercions pour leurs apports. Ces ateliers et ce guide ont été financés par la Fondation JM Bruneau via l'Union Nationale ADMR.

Monalisa
ENGAGÉS CONTRE L'ISOLEMENT DES ÂGÉS

ReSanté-Vous
innovons avec nos aînés

Monalisa
www.monalisa-asso.fr

MONALISA est l'acronyme de : « MObilisation NAtionale de contre L'ISolement des Agés».

C'est une démarche exemplaire et collaborative d'intérêt général née de la réflexion lancée en 2012 par Michèle Delaunay, ministre déléguée aux Personnes âgées et à l'Autonomie.

ReSanté-Vous
www.resantevous.fr

ReSanté-Vous est une équipe pluridisciplinaire spécialisée en approches humaines auprès des personnes âgées.

Sa vision holistique apporte à ses partenaires des méthodes et des outils qui permettent d'aider à l'autonomie des aînés et d'améliorer leur qualité de vie.

Ce guide a été réalisé grâce au soutien de :

FONDATION JM.BRUNEAU
SOUS L'ÉGIDE DE LA FONDATION DE FRANCE

ADMR
la référence du service à la personne

Édition 2019 • Conception : ReSanté-Vous • Impression : Agate Communication (16) • Crédits photos : Maxppp - Julio PELAEZ, Logman, Pixabay, Shutterstock.