



Partager un café avec ses proches ou ses voisins. C'est tout simple, mais c'est réconfortant.

# 10 clés pour adoucir la solitude

Il est possible de prévenir ou d'atténuer l'isolement lié à l'âge. Corinne Hafner Wilson, psychologue et responsable de l'aide à domicile chez Pro Senectute Suisse, partage dix conseils précieux pour y parvenir.

La solitude liée à l'âge est une réalité qui touche de nombreuses personnes âgées, souvent de manière insidieuse. Comment la combattre ? Corinne Hafner Wilson, psychologue et responsable de l'aide à domicile chez Pro Senectute Suisse, partage ses suggestions pour maintenir le lien social et éviter l'isolement. Ces recommandations, appliquées de manière préventive ou non, apportent un éclairage essentiel pour préserver le bien-être des seniors.

## Définir son quotidien

Prendre le temps de se questionner : qu'est-ce qui m'apporte de la joie ? Qu'est-ce qui est important pour moi ? À 60 ans, cela peut être les voyages ou de nouvelles activités, et à 85 ans, la musique. Ces réflexions permettent de valoriser ce que l'on a déjà atteint et de cultiver ses propres goûts, à partager avec des personnes ayant les mêmes intérêts.

## Bouger

L'activité physique ne bénéficie pas seulement au corps, elle est cruciale

pour le bien-être mental. Pro Senectute propose une large gamme de possibilités dans ce domaine. Qu'il s'agisse de rejoindre des clubs de marche, de pratiquer du yoga ou de participer à des cours en groupe.

## Planifier

Certaines étapes, comme la retraite ou la perte d'un proche, sont prévisibles, mais leur impact reste profond. S'y préparer peut aider à alléger un peu le poids de ces moments et à les vivre avec davantage de sérénité. Planifier, construire un réseau solide en y incluant quelques plus jeunes et s'entourer de personnes qui nous comprennent peut apporter force et vitalité.

## Continuer d'apprendre

Rester intellectuellement dynamique est essentiel pour garantir une bonne santé mentale, et continuer d'apprendre est une véritable forme de prévention. Cela peut être aussi simple que la lecture du journal chaque matin, ou comme suivre l'un des cours de Pro Senectute. Apprendre permet de rester connecté à la société.

## Parler

Lorsque la solitude devient pesante, il est nécessaire de se tourner vers une personne de confiance, qu'il s'agisse d'un ami, d'un membre de la famille ou même d'un professionnel. Parler de ses sentiments est une première étape pour sortir de l'isolement. Ce n'est pas toujours facile, car beaucoup hésitent à avouer qu'ils se sentent seuls. Les proches ou les voisins peuvent jouer un rôle décisif en proposant, par exemple, de venir partager un café tous les vendredis. De petites retrouvailles régulières et réconfortantes.

## Aborder le sujet

Si l'un de vos proches semble isolé, entamez la conversation avec douceur et compréhension. Plutôt que de lui dire ce qu'il devrait faire, il est préférable d'exprimer vos observations avec délicatesse et de proposer de nouvelles activités sans le forcer, mais en suggérant de l'y accompagner pour les découvrir. Parmi les solutions disponibles, Pro Senectute dispose d'une palette variée : ciné-senior, discussions thématiques, tables d'hôtes ou tables au bistrot, ateliers de jeux ou créatifs, cafés-contact, sorties socioculturelles et excursions.

## Identifier ses relations sociales

Être seul ne signifie pas nécessairement être solitaire. Il est possible de se sentir isolé y compris en étant entouré, surtout lorsque l'on ne partage pas les mêmes goûts ou que l'on ne se sent pas compris. Se poser la question « Que me manque-t-il dans mes relations actuelles ? » peut alors être utile.

## Distinguer la solitude

La solitude prend plusieurs formes : elle peut être passagère, liée à un événement comme un deuil ou un divorce, ou devenir chronique si elle dure plus de deux ans. Elle peut être un choix ou une épreuve. Il est important d'identifier de quel type de solitude vous souffrez pour mieux l'accepter ou y remédier.

## Éviter de se focaliser sur soi-même

Avoir un réseau social plus restreint qu'autrefois ne diminue en rien notre valeur. Chacun connaît des périodes où les contacts sont naturellement moins

« Rester intellectuellement dynamique est essentiel »

CORINNE HAFNER WILSON, PRO SENECTUTE SUISSE



nombreux, que ce soit lorsque les enfants grandissent et quittent l'école, puis à la retraite, ou plus tard encore.

Travailler sur soi permet d'apprécier les petits bonheurs d'une vie moins stressante et d'en savourer chaque bon moment.

## S'engager

Le bénévolat est un excellent moyen de se sentir utile et d'apporter du sens à sa vie. Qu'il s'agisse de rejoindre le service de transport de Pro Senectute ou de contribuer à des projets intergénérationnels comme le Prix Chronos, s'engager pour et avec les autres est gratifiant et permet de créer de nouveaux liens sociaux. Toujours, bien sûr, en fonction de ses capacités et de ses désirs.

MARTINE BERNIER

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

INFOLINE PRO SENECTUTE : 058 591 15 15

**BIENNE**  
Rue Centrale 40  
CP 940  
2501 Bienne  
Tél. 032 328 31 11  
biel-bienne@be.prosenectute.ch  
www.be.prosenectute.ch

**FRIBOURG**  
Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg  
Tél. 026 347 12 40  
info@fr.prosenectute.ch  
www.fr.prosenectute.ch

**GENÈVE**  
Route de Saint-Julien 5B  
1227 Carouge  
Tél. 022 807 05 65  
info@ge.prosenectute.ch  
www.ge.prosenectute.ch

**TAVANNES**  
Chemin de la Forge 1  
2710 Tavannes  
Tél. 032 886 83 80  
prosenectute.tavannes@ne.ch  
www.aj.prosenectute.ch

**DELÉMONT**  
Rue du Puits 4  
2800 Delémont  
Tél. 032 886 83 20  
prosenectute.delemont@ne.ch  
www.aj.prosenectute.ch

**NEUCHÂTEL**  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
Tél. 032 886 83 40  
prosenectute.ne@ne.ch  
www.aj.prosenectute.ch

**LA CHAUX-DE-FONDS**  
Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 886 83 00  
prosenectute.cf@ne.ch  
www.aj.prosenectute.ch

**VAUD**  
Rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
Tél. 021 646 17 21  
info@vd.prosenectute.ch  
www.vd.prosenectute.ch

**VALAIS-WALLIS**  
Siège et centre d'information  
Avenue de Tourbillon 19  
1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41  
info@vs.prosenectute.ch  
www.vs.prosenectute.ch

MB