

*« Le sentiment de ne pas être aimé  
est la plus grande des pauvretés. »  
Mère Theresa*

La solitude, cette  
compagne silencieuse et  
dangereuse

Recueil d'idées pour alléger le poids de la  
solitude, ses causes et effets néfastes

  
MB

MÉLANIE BÉDARD



# Votre Web-amie Mélanie



## RECUEIL D'IDÉES POUR ALLÉGER LE POIDS DE LA SOLITUDE

### CETTE COMPAGNE INVISIBLE

La solitude est parfois désirée, mais trop souvent subie. Elle peut se voir partout si nous y portons attention.

PAGE 2

### QUELQUES PETITES DISTINCTIONS

Trois distinctions à faire entre vivre seul, la solitude et l'isolement social.

PAGE 2

### LISTE DE RESSOURCES AU QUÉBEC

Liste des ressources en lien avec la solitude et/ou les retraités et aînés.

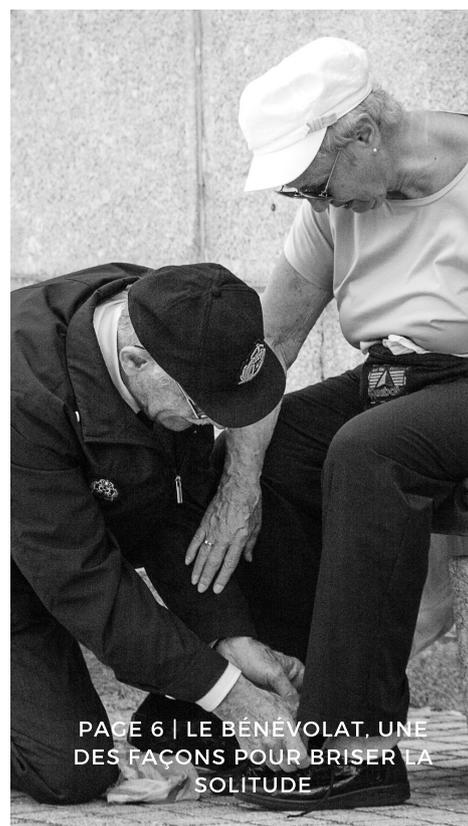
PAGE 5



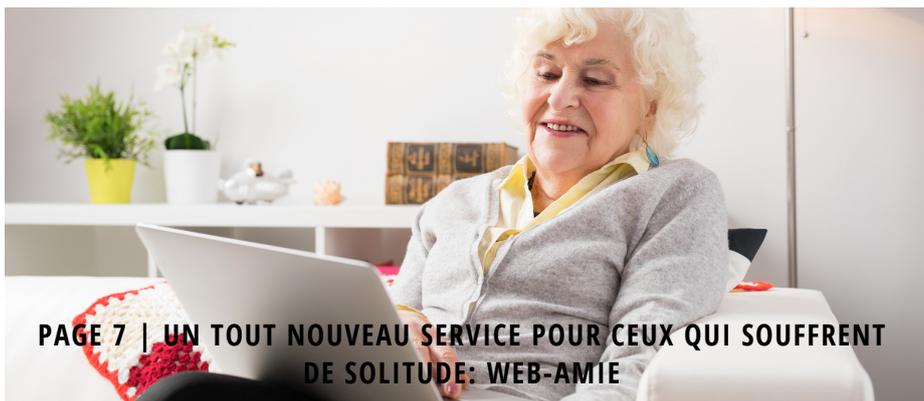
PAGE 3 | LES EFFETS NÉFASTES SUR LA SANTÉ



PAGE 4-5 | LES CAUSES



PAGE 6 | LE BÉNÉVOLAT, UNE DES FAÇONS POUR BRISER LA SOLITUDE



PAGE 7 | UN TOUT NOUVEAU SERVICE POUR CEUX QUI SOUFFRENT DE SOLITUDE: WEB-AMIE



## Cette compagne invisible

Par Mélanie Bédard

La solitude, cette compagne invisible, se retrouve partout. Elle est souvent la bienvenue dans la vie des solitaires ou pour ceux qui cherchent à se ressourcer, se retrouver, à développer leur créativité ou leur confiance en soi par exemple.

Par contre, cette silencieuse compagne s'invite malencontreusement chez bien des gens qui cherchent en vain à l'éviter, à s'en séparer tant ils en sont éprouvés. La solitude peut parfois accompagner une personne seule qui boit son café au restaurant du coin, ou encore, se tenir aux côtés de celui ou celle qui marche dans un parc à la recherche d'un sourire bienveillant. Elle se trouve là aussi où, jour après jour, on peut voir une personne se bercer sur sa galerie à attendre désespérément de la visite.

La solitude ne fait pas de discrimination. Elle peut côtoyer autant les jeunes que les adultes, les hommes et les femmes, les gens victimes d'exclusion sociale, les personnes célibataires et même ceux en couple, mais elle a une nette préférence pour les aînés. La solitude est l'une des plus grandes adversités que notre société doit surmonter et avec le vieillissement de la population, elle se fera malheureusement de plus en plus ressentir chez les personnes qui n'ont pas le privilège d'être bien entourées.

### Quelques petites distinctions

#### Vivre seul :

Les personnes qui vivent seules ne souffrent pas forcément de solitude. Elles peuvent avoir un réseau social bien actif même si elles résident seules.

#### Solitude:

Elle peut être choisie ou non. Elle est très bénéfique dans le premier cas lorsqu'elle permet de faire le point avec soi-même, de profiter de moments de calme autour de soi pour se ressourcer, elle permet aussi de gérer ses émotions et de laisser libre cours à la créativité et l'inspiration.

Dans le deuxième cas, la solitude provoque un sentiment de manque, de souffrance et de tristesse, qu'elle soit temporaire ou permanente. Le sentiment est souvent plus intense lors de la période des fêtes, de la Saint-Valentin, de Pâques ou son anniversaire par exemple.

Une personne peut aussi ne pas être seule ou isolée, mais tout de même avoir l'impression d'être exclue, marginalisée, incomprise ou malheureuse dans une relation, ce qui la rendra malgré tout affectée par la solitude.

#### Isolement social:

Être isolé signifie être dans un état complet de solitude absolue. La personne est retirée, volontairement ou non, du reste de son environnement. L'isolement social touche en grande partie les personnes aux prises avec un état de vulnérabilité. L'isolement sera très souvent le commencement d'une souffrance liée à la solitude.



## Les effets néfastes et insoupçonnés de la solitude et de l'isolement social

### Répercussions physiques

- Déclin des capacités cognitives
- Malnutrition
- Perte d'autonomie
- Sentiment de fatigue chronique
- Augmentation de la douleur et des maladies chroniques
- Capacités immunitaires réduites
- Espérance de vie diminuée

(Ces effets sont plus marqués chez les aînés)

### Répercussions psychologiques

- Dépression
- Troubles anxieux et stress
- Augmentation de l'anxiété sociale
- Diminution des aptitudes sociales
- Trouble du sommeil
- Dévalorisation
- Perte d'estime de soi
- Perte de confiance en soi
- Sentiment d'inutilité et de rejet
- Plus à risque d'être victime d'abus et de maltraitance
- Désespoir et pensées suicidaires
- Suicide

Les conséquences de faire face à la solitude et à l'isolement social pour la personne qui la subit, sur une plus ou moins longue période de temps, se voient tant sur le plan physique que psychologique. En souffrir, c'est parfois même en mourir à petit feu...



« Tu réalises que tu es vraiment seul lorsque tu as plein de chose à raconter, mais personne pour t'écouter. »



## *Quelles sont les causes reliées à la solitude?*

Selon le rapport du Conseil national des aînés, les femmes sont plus nombreuses à souffrir de solitude et de l'isolement, vivant plus longtemps que les hommes. Par contre, ces derniers sont portés vers l'isolement avec l'âge étant moins enclins à demander de l'aide. L'isolement et la solitude augmentent de 60% le risque de démence et autres régressions cognitives et sont associés à un haut taux de dépression et de suicide. Leurs incidences sont aussi néfastes pour la santé que ceux aux prises avec le tabagisme, l'obésité et l'alcoolisme. Les personnes qui en souffrent sont de 4 à 5 fois plus à risque de se faire hospitaliser.

### Les causes

- Perdre son ou sa conjoint(e)
- Vivre seul
- Ne pas avoir eu d'enfant
- Être éloigné de sa famille
- Perdre son permis de conduire
- Prendre sa retraite
- La perte d'autonomie
- La pauvreté
- Avoir des limitations physiques et/ou cognitives
- Vivre en région éloignée, loin des ressources ou services
- Ne pas avoir accès au transport en commun ou adapté
- Être un aidant naturel
- Un changement de milieu de vie
- La perte du réseau d'amis
- La peur de devenir un fardeau
- La peur de sortir, de tomber et se blesser





## Ce cercle vicieux qui vous emprisonne

La perception d'un niveau élevé de criminalité dans son quartier, ainsi que la peur d'être victime d'une agression, causent un sentiment d'insécurité qui peut engendrer du stress et de l'anxiété chez les aînés. Ils sont alors moins enclins à sortir de chez eux et à participer à des activités sociales. Ainsi, en ayant moins d'interactions avec d'autres, ils perdent confiance en leurs aptitudes à socialiser et sont donc moins enclins à rencontrer d'autres personnes, ce qui crée un cercle vicieux dont il est difficile d'en sortir.

Les aînés isolés des autres sont susceptibles de développer un état dépressif ou d'autres problèmes de santé physique ou mentale. Ils deviennent alors hésitants voir incapables de demander l'aide dont ils ont besoin, ce qui les isole davantage et amplifie les risques d'éprouver de la solitude.

### Les ressources et associations pour vous soutenir et vous accompagner

<https://melaniebedard.ca/web-amie/> WEB-AMIE  
<https://www.fadoq.ca/> 1-800-828-3344  
<https://www.petitsfreres.ca/>  
<https://www.programmepair.ca/> 1-877-997-7247  
<https://2019.contact-aines.com/> pour la région de Québec (418) 687-3553  
<http://www.telaide.org/> (pour la région de Montréal) (514) 935-1101  
<https://www.ecoute-entraide.org/ligne-decoute/>  
 1 855 EN LIGNE (365-4463)  
 CLSC de votre région 811 option 2

#### Associations pour retraités et aînés:

<http://www.riaq.ca/> 1-866-592-9408  
<http://pages.riaq.ca/associations/membres/bdt/amitie.htm>  
<https://academos.qc.ca/mentors/devenir-mentor/>  
 (pour devenir mentor)  
<https://lesretraitesflyes.ca/>  
<http://www.citeboomers.com/> (514) 462-3075  
<https://cfq.qc.ca/> 1- 866 442-3983



« *Écouter l'autre, c'est le faire exister.* »

Charles Juliet, romancier

# Votre Web-amie Mélanie



## Voici plusieurs idées pour briser la solitude

- Contacter une [Web-amie](#) et développer une amitié en ligne avec une personne de confiance permet des moments en agréable compagnie. (Voir détails en page 7)
- Faire du bénévolat ou du mentorat auprès de gens plus jeunes sont des activités des plus enrichissantes. Enseigner une activité manuelle, partager ses connaissances et expériences dans votre domaine de prédilection permet de se sentir utile, valorisé et apprécié.
- Accueillir un(e) étudiant(e) chez soi est un bon moyen de contrer la solitude et surtout de rester au contact de la jeunesse tout en aidant à payer votre loyer par exemple ou faire faire de petites tâches ménagères.
- Adopter un animal de compagnie apporte une présence réconfortante et met de la vie dans votre demeure.
- Aller marcher, saluer son voisin et prendre de ses nouvelles, aller au parc. Qui sait, vous pourriez y croiser une connaissance de longue date ou en faire de nouvelles. Un simple sourire vous ouvrira la porte à des échanges intéressants.
- Fréquenter l'université du troisième âge est stimulant et retarde le déclin des capacités cognitives.
- Rester connecté via les réseaux sociaux et tenter d'y retrouver des ami(e)s que vous avez perdu(e)s de vue.
- Demander de l'aide et contacter une ressource en lien avec la solitude. Soyez sans crainte, les gens qui y travaillent ou y font du bénévolat y sont car ils aiment les gens et veulent aider, vous ne les dérangerez pas.
- Faire une liste de ses intérêts, ses loisirs et de ses passions en incluant ceux de votre jeunesse. S'informer sur les activités, les conférences et spectacles disponibles dans votre région et les adapter selon votre capacité.
- S'intégrer à un groupe de l'âge d'or, à une association de gens qui partagent vos passions. Si cela vous gêne, allez-y avec un proche pour les premières rencontres.



*« La solitude volontaire est un baume.  
La solitude subie une agression. »*  
Robert Sabatier, écrivain



# Votre Webamie Mélanie



*Qu'est-ce que le nouveau service de Web-Amie peut apporter aux gens seuls ou isolés?*

Le service innovateur Web-amie sont des rencontres amicales privées en ligne pour ceux qui souffrent d'être seuls. Vous discuterez de ce qui vous intéresse ou préoccupe avec une personne de confiance, et ce, dans un cadre bienveillant, chaleureux et sécuritaire. En plus de créer une nouvelle amitié, l'objectif de ce service est d'égayer vos journées, d'alléger le poids de votre sentiment de solitude et de contrer ses effets néfastes sur votre santé physique et mentale. Ce service propose donc de vous accompagner avec bienveillance, respect, compassion et plaisir, le temps d'une conversation amicale.

Via la plateforme internet Zoom qui est très facile à utiliser, les rencontres sont fixées d'avance et d'une durée qui vous convient. Elle sont enregistrées pour vous assurer de l'intégrité du service votre égard. Vous recevrez une copie de l'enregistrement après la rencontre. Ce service peut aussi être offert en cadeau à un proche.



*Qui serait votre Web-amie?*

Après une carrière de 21 ans comme policière, j'avais toujours cette envie d'aider les autres et faire une différence dans leur vie, mais d'une manière tout autre, loin de toute cette violence qui s'est incrustée dans notre monde. Après avoir implanté le projet des chiens de soutien émotionnel pour les victimes d'actes criminels, un projet qui a été reproduit plus d'une vingtaine de fois au Québec, je voulais continuer d'apporter ma contribution, mais dans un cadre plus léger.

Après longues réflexions, j'ai décidé de réorienter ma carrière pour un milieu plus positif et où ma personnalité d'hypersensible sera mise en valeur pour le bien-être des autres. Ma nature empathique, bienveillante, respectueuse ainsi que mon habileté à être à l'écoute des autres avec ouverture d'esprit fait de moi une très bonne confidente et c'est pour cette raison que je serai la parfaite Web-Amie pour vous aider à briser votre solitude ou celle d'un proche.

Votre Web-amie Mélanie

Pour plus d'information, visitez: [melaniebedard.ca/web-amie/](https://melaniebedard.ca/web-amie/)