

## Le Billet de la Conférence L'isolement social chez les personnes âgées

En décembre, la FADOQ Régions de Québec et Chaudière-Appalaches (FADOQ – RQCA) procédait au lancement de la Trousse *Rejoindre, comprendre et accompagner les personnes âgées isolées socialement*. Issue d'une recherche-action, cette Trousse a été élaborée en collaboration avec divers partenaires et vise à outiller les acteurs des organisations, gestionnaires, intervenants et bénévoles.

Afin d'en savoir davantage sur l'isolement social, voici le résumé du premier outil de la Trousse : *L'isolement social des aînés en bref*. Quelle est l'ampleur de cette problématique ? Comment définit-on l'isolement social ? Quels sont les facteurs qui prédisposent une personne à vivre de l'isolement social et quelles sont les conséquences qui en découlent ? Vous trouverez quelques éléments de réponses dans ce Billet.

Pour consulter la Trousse, visitez le : [www.fadoq-quebec.qc.ca/trousseisolement](http://www.fadoq-quebec.qc.ca/trousseisolement)

Bonne lecture !

---

### L'isolement social, définition et dimensions

La documentation disponible permet difficilement d'identifier une définition uniforme de l'isolement social. Néanmoins, dans le premier outil de la Trousse *Rejoindre, comprendre et accompagner les personnes âgées isolées socialement*, on désigne l'isolement social comme étant « l'ensemble des situations de vie marquées par des interactions limitées en nombre, en fréquence et en qualité ».

Il y est aussi précisé que l'isolement social peut être de courte ou de longue durée, voire permanent, et qu'il peut s'installer de façon progressive ou rapide. Fait à noter, dans plusieurs cas, les situations d'isolement social peuvent être réversibles.

En plus de l'absence de définition uniforme de l'isolement social et d'une grande diversité des dimensions retenues dans les études pour le circonscrire, une autre des raisons pour laquelle il est difficile de documenter l'isolement social est le chevauchement de concepts tels que la solitude, le fait de vivre seul, l'exclusion sociale et la marginalité.

Alors que la solitude évoque de l'insatisfaction due à la perception, par la personne âgée, d'un écart prononcé entre la quantité et la qualité des relations qu'elle a et celles qu'elle souhaiterait avoir, le fait de vivre seul révèle simplement le fait d'être le seul membre d'un ménage. Bien que l'isolement social augmente la probabilité pour les aînés de se sentir seuls, une personne peut éprouver un sentiment de solitude, même lorsqu'elle est accompagnée. En contrepartie, une personne qui a peu de relations avec autrui peut en être tout à fait satisfaite.

En ce qui concerne l'exclusion sociale, il est question d'un processus par lequel des personnes ou des groupes sont mis à l'écart alors que la marginalité résulte du choix de se soustraire à des normes établies.

### Quelques statistiques

Bien que différentes dimensions soient utilisées pour étudier l'isolement social, les données actuelles nous permettent tout de même de conclure que plusieurs personnes âgées sont isolées socialement.

Selon le Rapport Santé 2012 de Statistique Canada, un aîné sur quatre (24%) a indiqué qu'il aurait aimé participer à plus d'activités sociales dans l'année précédente. Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes menée en 2008-2009 par Statistique Canada, 19% des individus âgés de 65 ans ou plus manquent de compagnie ou se sentent délaissés ou isolés. Les rapports du Conseil national des aînés ont également établi à plusieurs reprises que l'isolement social représente un problème important ; le risque d'isolement social est considéré élevé chez 30% des personnes âgées.

### Les principaux facteurs de risque

Il existe plusieurs causes à l'isolement social. Celles-ci ont été répertoriées en six grandes catégories :

- **facteurs socio-démographiques** : être une femme ou un homme, disposer de faibles moyens financiers, avoir un faible niveau de scolarité, vivre seul, être sans enfant, faire partie d'une minorité sexuelle, être immigrant, être en situation d'exclusion ou de marginalisation, prendre sa retraite ;
- **facteurs liés à la santé** : avoir des limitations physiques, avoir des limitations cognitives, avoir une maladie mentale ou une déficience intellectuelle, avoir des limitations sensorielles, être fragile ;
- **facteurs liés aux transitions de vie** : vivre le veuvage, déménager, perdre le permis de conduire, être éloigné de la famille, être proche aidant ;
- **environnement social et culturel** : l'âgisme sous toutes ses formes, la survalorisation du travail, le sentiment d'insécurité ;
- **environnement physique** : des lieux publics, infrastructures peu adaptées aux personnes âgées avec des incapacités ;
- **environnement de services** : des services et des soins peu adaptés aux personnes âgées, le fait de vivre en milieu éloigné.

Parmi tous les facteurs de risque, trois sont particulièrement présents dans les situations d'isolement social documentés :

- une détérioration de l'état de santé physique, mentale ou cognitive, résultant en une perte d'autonomie ;
- une diminution de la mobilité ;
- la précarité financière.

### Les conséquences de l'isolement social

L'isolement social a des conséquences sur plusieurs aspects de la vie des personnes âgées. En ce qui concerne la santé, il est question, entre autres, d'espérance de vie diminuée, d'apparition de troubles cardiovasculaires, de malnutrition, de dépression, de troubles anxieux et de troubles du sommeil. Les conséquences se répercutent aussi sur le sentiment de bien-être car l'isolement social apporte un sentiment de solitude, une dévalorisation, le désespoir et des idées suicidaires. En dernier lieu, on remarque que les personnes âgées isolées posent moins de gestes pour maintenir une bonne santé physique et ont moins recours aux services et aux ressources.

### Une approche globale pour diminuer l'isolement social

Implantée au Royaume-Uni depuis 2011, une approche combinant des interventions multidisciplinaires semble très prometteuse. En bref, il s'agit de jumeler les services de base, les interventions individuelles ou de groupe, les services passerelles (tels que le transport et l'utilisation des technologies de l'information) ainsi que la création d'environnements plus favorables à la participation sociale.

L'isolement social des aînés est réel et a des conséquences malheureuses sur les individus et sur l'ensemble des communautés. Heureusement, cette situation est réversible et il existe des moyens pour aider les gens qui y sont confrontés. En tant qu'acteur d'une organisation, gestionnaire, intervenant ou bénévole, la Trousse peut vous permettre d'améliorer la situation de personnes âgées touchées par l'isolement social en intervenant pour les rejoindre, les accompagner et ainsi prévenir les conséquences négatives de l'isolement social.

**Recherche et rédaction : Isabelle Daigle, conseillère et agente de recherche, CTRCAQ**

**Collaboration spéciale : Myriam Côté, Chargée de projet *Recherche-action sur l'isolement social des personnes âgées « Rejoindre, comprendre et accompagner les personnes âgées isolées en milieu rural et urbain »*, FADOQ - Régions de Québec et Chaudière-Appalaches**

**Révision : Charlotte Moreau, bénévole**

#### **Pour en savoir plus :**

Bureau, G., Cardinal, L., Côté, M., Gagnon, É., Maurice, A., Paquet, S., Rose-Maltais, J., & Tourigny, A. (2017). Rejoindre, comprendre et accompagner les personnes âgées isolées socialement : Une trousse d'accompagnement. Québec : FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches (FADOQ – RQCA).

<https://www.canada.ca/fr/conseil-national-aines/programmes/publications-rapports/2014/revue-isolement-social/page04.html>

<https://www.canada.ca/fr/conseil-national-aines/programmes/publications-rapports/2014/isolement-social-aines/page03.html>