

CONSULTATION CITOYENNE ISOLEMENT ET SOLITUDE

Synthèse des enseignements



Septembre 2024



FAIRE UNE PHOTOGRAPHIE DE L'ISOLEMENT ET DE LA SOLITUDE SUR NOTRE TERRITOIRE

Isolement, solitude, ces phénomènes ne sont pas nouveaux. L'un se caractérise par un état de fait lié à l'absence de relations sociales, l'autre est un sentiment. Les deux ont en commun qu'ils peuvent être subis ou choisis et sont souvent inextricablement liés.

En pleine période de Covid, beaucoup de concitoyens ont souffert d'isolement et de solitude. Situation inédite diront certains, catalyseur des problèmes de notre société pour d'autres.

Mais qu'en est-il aujourd'hui ? La situation s'est-elle améliorée ? Aujourd'hui, les chiffres à l'échelle nationale tendent à montrer l'inverse. En effet, dans le cadre d'une enquête d'envergure, la Fondation de France a présenté les chiffres de 2023. Ceux-ci sont alarmants : une personne sur dix est en situation d'isolement total (sans contact avec le cercle familial, amical, professionnel, associatif ou le voisinage).

Quelle est la situation dans le 64 ? Qui sont les personnes isolées et les personnes qui souffrent de solitude ? Où vivent-elles ? Pour quelles raisons sont-elles dans cette situation ? Est-ce qu'il y a des étapes de vie plus « à risque » que d'autres ?

Pour répondre à toutes ces questions et en complément de l'analyse des élus et des nombreux agents qui œuvrent chaque jour sur le sujet, le Conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques a mené en avril 2024 **une grande consultation citoyenne** pour lutter contre l'isolement et la solitude. Celle-ci devait permettre de dresser, à travers le vécu des habitants, une photographie de ce que sont aujourd'hui l'isolement et la solitude sur notre territoire.

La présente synthèse retrace les grandes lignes de cette consultation et les principaux enseignements. Les travaux pourront **alimenter l'ensemble des politiques publiques menées par le Département** ainsi que les réflexions engagées dans le cadre du travail prospectif sur la cohésion sociale et les solidarités.



Éléments méthodologiques

Durant le mois d'avril et le mois de mai 2024, une enquête de terrain a été réalisée sur l'ensemble du département. **Plus de 43 rencontres ont été organisées** pour écouter les témoignages de publics d'âges et de situations professionnelles et personnelles différents.

Stands sur des marchés de plein vent, soirées théâtre, ateliers en Service départementaux des solidarités et de l'insertion (SDSEI), en Maison des jeunes et de la culture (MJC), rencontres de Centre communal d'action sociale (CCAS), d'associations, pendant deux mois, les occasions d'échanger avec les habitants, les bénévoles et les professionnels se sont multipliées. Les formats ont été volontairement variés pour permettre la présence de tous les publics et « l'aller vers » (atelier slam sur l'isolement pour les jeunes, goûter débat en résidence senior, atelier socio-esthétique pour un public féminin en SDSEI...).

En parallèle, deux questionnaires ont été mis en ligne, un pour le grand public, l'autre pour les professionnels. L'objectif était alors d'offrir aussi la possibilité de s'exprimer via internet pour permettre à chacun de donner un avis sans s'exposer sur un sujet particulièrement délicat.

253 questionnaires ont été renseignés via internet et plus de 250 personnes ont participé en présentiel sans compter les citoyens rencontrés sur les marchés de plein vent.

En aucun cas, ces témoignages ne peuvent donner lieu à des statistiques. Ils permettent par contre de dresser la photographie sensible demandée.

Voici les résultats issus du questionnaire grand public ainsi que des ateliers organisés en présentiel, en réponse aux grandes questions citées précédemment.



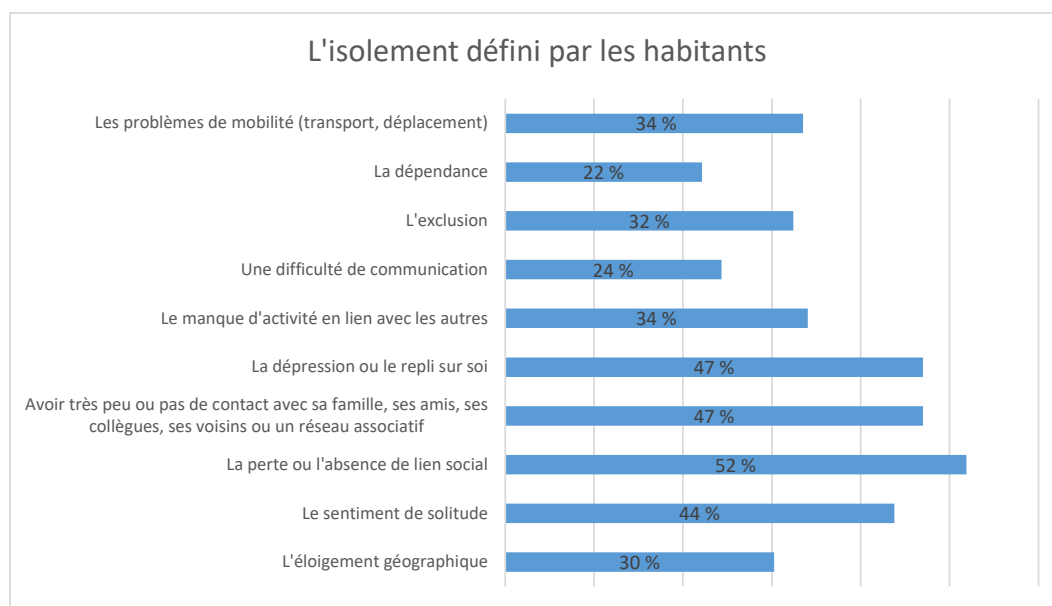
Selon les habitants, qu'est-ce que l'isolement ?

Pour **53 %** des personnes sondées par internet, l'isolement se définit par la perte ou l'absence de lien social.

47 % évoquent :

- le fait d'avoir peu ou pas de contact avec la famille, les amis, les collègues ou les voisins ;
- ainsi que la dépression ou le repli sur soi.

Enfin, plus de **44 %** des sondés assimilent l'isolement à un sentiment de solitude.



De manière générale, il est apparu presque autant de définitions différentes que de personnes rencontrées. Chacun ayant sa propre perception ou son propre vécu sur le sujet, il semblait dès lors important d'accepter l'ensemble des définitions. Le périmètre de la consultation s'est par contre porté sur l'isolement et la solitude subis et non choisis.

Il est également intéressant de remarquer que les citoyens ont systématiquement coché plusieurs réponses, marquant ainsi la conjonction de facteurs donnant lieu à l'isolement. Certains évoquent même une succession d'événements qui cumulés créent une bascule vers l'isolement (une maladie, puis une perte d'emploi ou un deuil puis un déménagement par exemple).

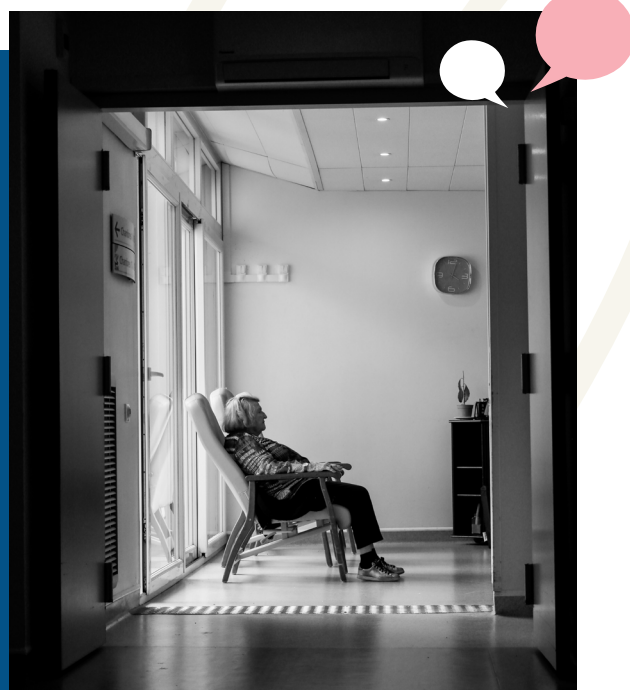


« Pour moi, être isolée, c'est quand on perd l'envie. Quand on n'a plus envie d'écouter de la musique, plus envie de s'habiller le matin... »

« Être isolé, c'est quand on n'est plus intéressant pour personne. »

« L'isolement, c'est de la honte et de la résignation. »

« On peut se sentir isolé alors qu'on est entouré. »



Qui est touché ?

Sur ce sujet, il est important de distinguer les résultats obtenus par la consultation en ligne, des résultats obtenus sur le terrain.

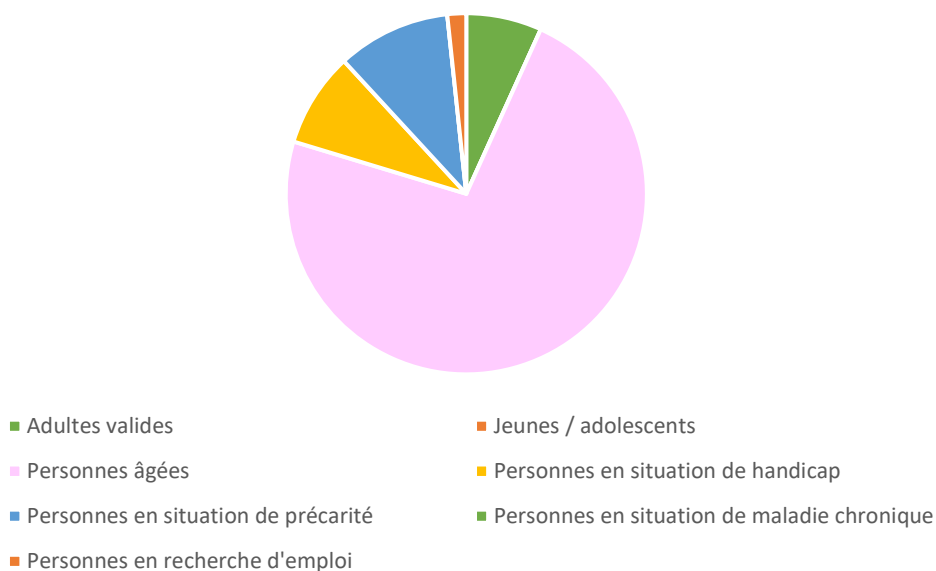
En ligne, les constats sont les suivants :

- si seulement 1 % des répondants affirment ne pas avoir de relations sociales, **44 %** se sentent pourtant isolés. Un peu moins de la moitié des sondés sont donc concernés par le sujet ;
- tous les âges sont désormais touchés et l'on observe **une sur-représentation des personnes âgées.**

Les personnes âgées

Les répondants comme les professionnels identifient les personnes de plus de 70 ans comme étant les plus seules et celles qui en souffrent le plus.

Publics les plus touchés selon les professionnels



« À côté de chez moi, il y a des voisins qui sont isolés mais je ne vais pas les voir. Je ne sais pas s'ils le prendraient bien que j'aille les voir. Je ne sais pas s'ils en ont envie. »

Sur le terrain :

- le nombre de personnes déclarant être seules ou isolées diminue. Il est probablement plus difficile d'en parler de vive-voix...
- tous les âges semblent concernés et la sur-représentation des personnes âgées ne semble pas aussi nette dans les propos.



*« Les personnes âgées ont des gens qui viennent les voir :
des aides à domicile, des infirmières...
Les jeunes, eux, ils n'ont personne. »*

*« Moi j'ai emménagé il y a 10 ans et je suis très isolée ! C'est
difficile de se faire une place quand on vient d'ailleurs.
Les gens n'ouvrent pas leur porte comme ça ! »*



- Parmi les personnes âgées, il est possible de distinguer deux publics différents : les moins de 80-85 ans plus connectés, plus mobiles, plus actifs et les plus de 80-85 ans plus pratiquants, parfois plus résilients.



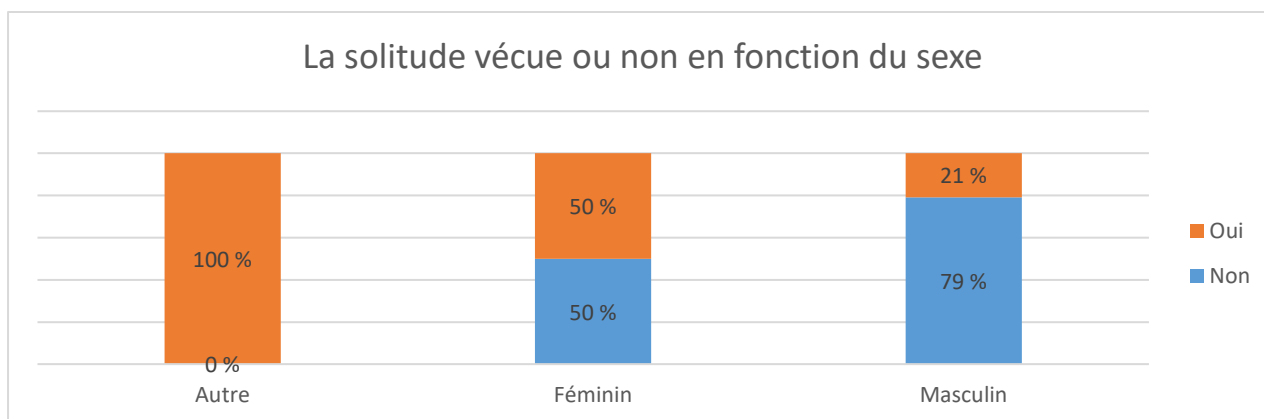
*« Moi j'ai connu la guerre, les femmes tondues,
donc c'était bien plus grave que ce qu'il m'arrive aujourd'hui. »*



Les femmes

L'hypothèse selon laquelle les femmes sont plus isolées que les hommes a également été questionnée en ligne et sur le terrain.

Sur ce point, les résultats en ligne sont clairs : les femmes semblent effectivement plus isolées que les hommes ; mais il convient de nuancer ce résultat dans la mesure où près de 90 % des répondantes sont des femmes.



Sur le terrain, il s'est également avéré très difficile d'obtenir le point de vue des hommes. Ceux-ci semblent plus taiseux sur le sujet. Les femmes se livrent davantage. Pour certaines, l'explication est toute trouvée :

”

« Les hommes ont plus d'égo et ne parlent pas. La société fait que c'est mal vu pour un homme de s'exprimer sur ces choses. »

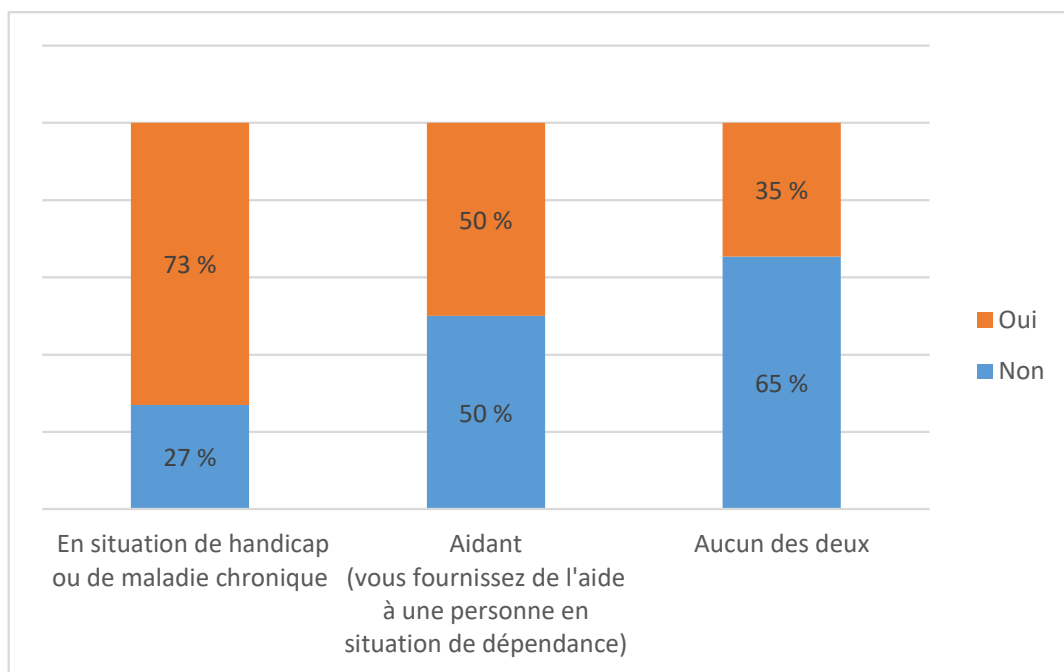
Pour d'autres, les raisons sont d'ordre :

- démographiques : « **Les femmes vivent plus longtemps que les hommes. Elles se retrouvent donc veuves et isolées** » ;
- sociétales : « **parfois quand les femmes se séparent de leurs maris, elles ont plus de soucis et sont plus isolées** » ;
- ou psychologiques : « **quand on est une femme, on réfléchit plus à ce genre de choses. Les hommes, ils acceptent la situation. Pour eux, ça ne sert à rien d'en parler. C'est comme ça.** »

Sur ce point, les associations rencontrées conviennent de la difficulté à rencontrer les hommes isolés ou seuls, sauf lorsque ceux-ci sont en grande précarité. Dans ce cas, le public est essentiellement masculin. Les femmes ne se montrent pas.

Les personnes en situation de handicap et leurs aidants

Sans surprise, les personnes en situation de handicap et leurs aidants sont également particulièrement concernés par l'isolement et la solitude. Si près d'un tiers des valides déclarent parfois souffrir de solitude, il s'agit de la moitié pour les aidants et des deux tiers des personnes en situation de handicap ayant renseigné le questionnaire.



« Les maladies isolent parce que ça évolue. Alzheimer par exemple. Il y a des risques de fugue ou de comportements aberrants donc les aidants préfèrent rester chez eux plutôt que d'assumer ça en public. Déjà, c'est très difficile d'accepter cette situation, il y a un déni parfois. »



Pour les personnes en situation de handicap, les difficultés à surmonter sont multiples : mobilité, précarité, dépendance mais surtout regard des autres. La plupart indiquent la souffrance de ne pas être « pareils ». Pour les aidants, les responsabilités quotidiennes laissent peu ou pas de place pour la détente. Le tissu relationnel se fragilise peu à peu, jusqu'à l'isolement total dans certains cas.

« Quand mon mari a eu la maladie de Charcot, je me suis retrouvée bien seule. Pourtant tout le monde était au courant ! Mais même mes collègues ne voulaient plus prendre le café avec moi. Je n'étais pas rigolote... ».

Les jeunes

En 2021, l'étude annuelle menée par la Fondation de France met en évidence une sociabilité des jeunes particulièrement éprouvée par le Covid. Cette année-là, 21 % des jeunes de 15 à 30 ans étaient en situation d'isolement. Les confinements terminés, la situation aurait pu s'améliorer. Or, il semblerait que les jeunes restent particulièrement touchés.

De nombreuses associations déclarent rencontrer de nombreux jeunes seuls et isolés et **des jeunes de plus en plus jeunes**. Le collège semble être une période particulièrement difficile.



« Au collège, c'est terrible. C'est vraiment la jungle.
On quitte le cocon de l'école et on se sent seul ! »
« Pour peu que l'on soit un peu différent, c'est hyper difficile.
Mais quand je dis différent, c'est parfois juste de venir d'un
petit village alors que les autres sont de la ville. »

Autre fait alarmant : la détresse de ce public par rapport à l'isolement et la solitude est grande. Les jeunes emploient des mots lourds de sens : détresse, harcèlement et suicide reviennent fréquemment.

Les agriculteurs

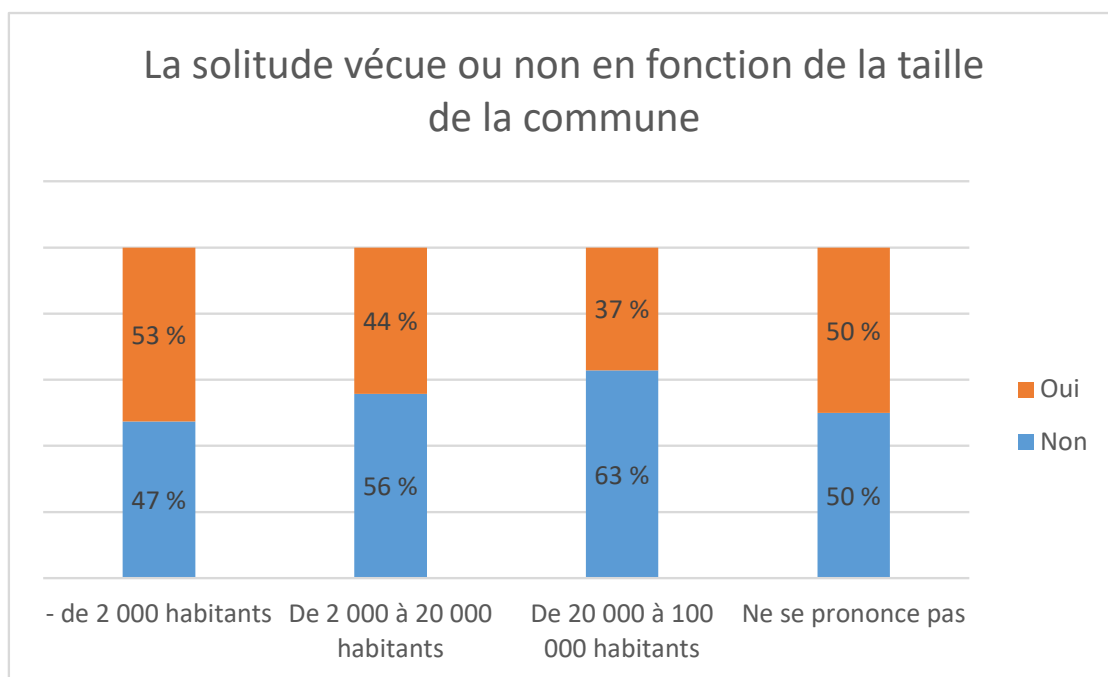
La présente consultation intervenant quelques semaines après les manifestations des agriculteurs organisées en janvier 2024, ce public n'est pas oublié. Il est identifié par beaucoup d'habitants comme étant particulièrement concerné par le sujet.

Conscient de la situation, le Conseil départemental des Pyrénées-Atlantiques, après une consultation menée en 2022, a mis en place en 2023 un plan d'actions dénommé « tèrrAldea » pour aider notamment les agriculteurs à mieux concilier vie professionnelle et personnelle.



Où sont les personnes touchées ?

L'isolement et la solitude ne sont pas le fait des campagnes. Ils ne sont pas non plus le fait des villes.
L'isolement et la solitude touchent tous les territoires sans exception.



Il est par contre intéressant de noter que les problématiques varient en fonction des typologies de territoires. À la campagne, les habitants pâtissent principalement du manque d'animations, des mobilités réduites et des services moins présents.

« Dans les campagnes on n'a pas beaucoup d'offres culturelles gratuites pour aller au musée au cinéma. »

Les habitants des zones rurales disent encore prêter attention aux personnes âgées (surveillance des volets ouverts ou fermés par exemple) mais cette pratique est de moins en moins répandue.

En ville, c'est essentiellement la qualité du lien social qui fait défaut. Beaucoup de témoignages en attestent :

« J'habite en ville et je crois que je me sens encore plus isolé que si j'étais à la campagne. Le fait de voir la foule me renvoie le fait que je suis tout seul. »

Les habitations sont proches les unes des autres sans pour autant que les habitants ne se connaissent ou ne se rencontrent. La proximité ne crée pas de lien mais un sentiment de solitude parfois très prégnant.

Dans les zones périphériques parfois mal dotées en transports publics ou en commerces, les habitants font des allers-retours vers les villes.



« Il y a des gens qui viennent habiter ici mais ils partent travailler la journée sur Pau et leur vie est plus là-bas qu'ici. »

« C'est plus compliqué dans les quartiers en périphérie. Les quartiers où il n'y a que des logements collectifs, des immeubles mais où il n'y a pas de services : pas de pharmacie, pas de médecin, un seul bus... »



Pour tous, le domicile est perçu comme un refuge, un lieu de repli. Les anciens regrettent les lieux qui permettaient avant de se rencontrer :

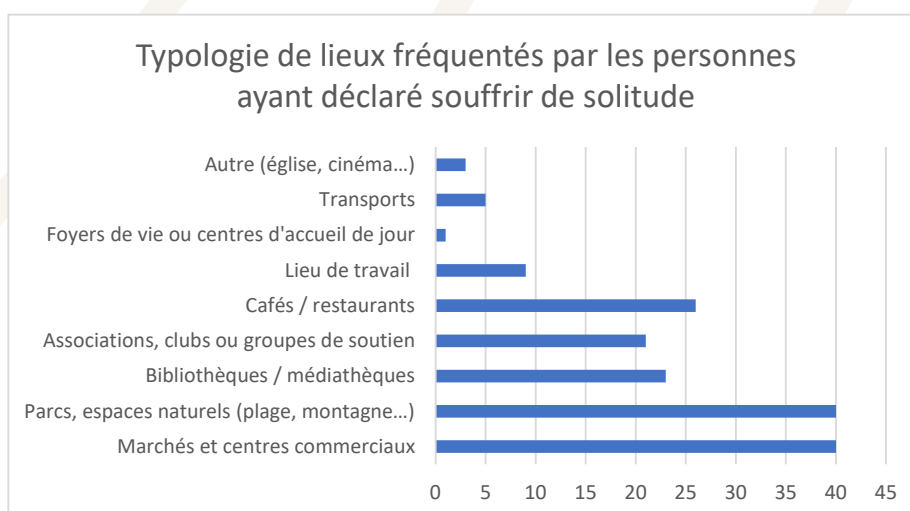
« Les gens ne vont plus à l'église et ils ne vont plus au bar le matin pour discuter avant d'aller au travail parce que c'est trop cher. »

« Avant j'allais au lavoir. J'aimais bien ça, on discutait. Maintenant, je vais à la laverie mais ce n'est pas pareil. »

Certains apprécient les espaces publics pour « voir du monde ».

« J'aime bien me mettre sur ce banc. Je regarde les gens passer. Personne ne me parle mais j'ai l'impression d'être moins seule. »

De façon générale, certains lieux semblent privilégiés pour se sentir moins seul : centres commerciaux, espaces naturels, bibliothèques... Ce sont des lieux gratuits où chacun peut être présent tout en étant invisible.



A l'inverse, certains lieux sont identifiés « solitude » par la plupart des personnes interviewées : les Ehpad, les prisons, les hôpitaux, les résidences étudiantes, la rue...

À quelles étapes de vie est-on le plus touché par l'isolement et la solitude ?

Des étapes ressortent clairement comme étant des moments « charnières » :

- l'adolescence (et le collège notamment) ;
- l'entrée dans la vie adulte ;
- les premières années de parentalité ;
- le départ des enfants ;
- la retraite et le grand âge ;
- le deuil.

Ces étapes-là ont été citées à de multiples reprises par les sondés. Elles semblent toutes correspondre à des moments à risque.

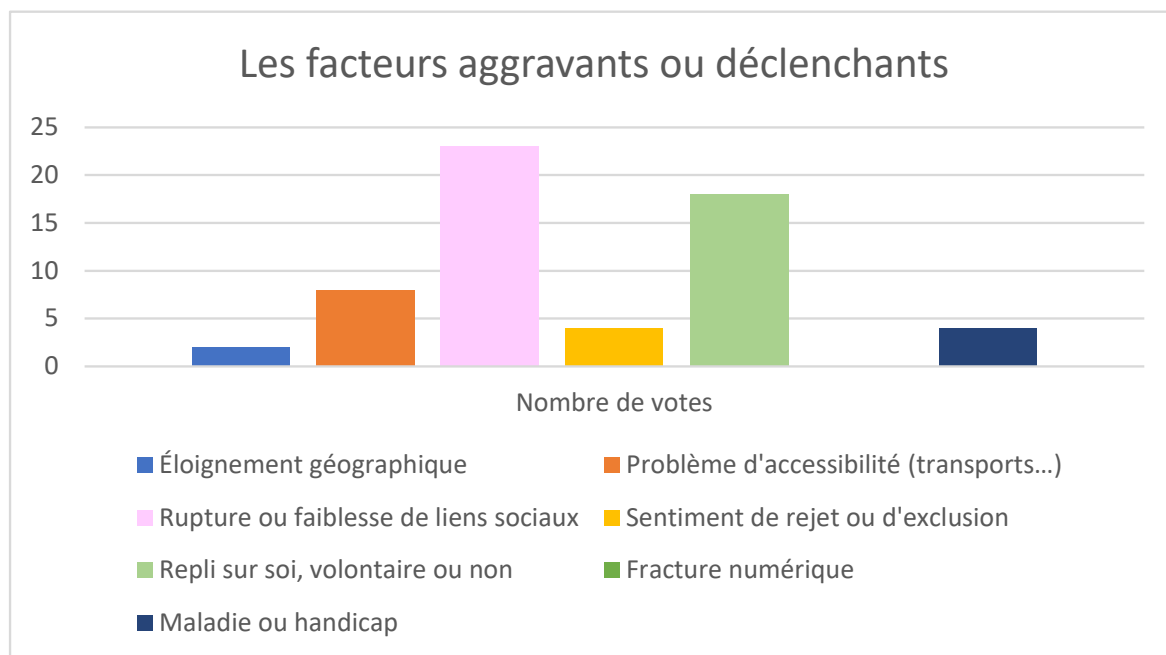


« J'ai un enfant de 3 ans, aucune famille dans le coin et franchement c'est rude. Je ne connais personne ici. Je fais des efforts pour m'insérer mais le soir par exemple, je ne peux pas faire d'activités et laisser mon fils tout seul ! Et je n'ai pas les moyens de payer une baby-sitter. »

« Quand les enfants sont partis de la maison, ça a été dur. Tant qu'ils étaient là, on croisait du monde. On les accompagnait au sport, au cinéma, on voyait aussi les autres parents. »

« Depuis que mon mari est décédé, je suis isolée. Mes enfants sont loin et c'est normal qu'ils n'aient pas le temps. »

Pour quelles raisons ? Quels sont les facteurs aggravants / déclenchants la solitude ?



Sur internet comme en présentiel, les citoyens identifient la rupture de liens sociaux et le repli sur soi comme facteurs aggravants ou déclenchants d'isolement ou de solitude. Causes ou conséquences, la distinction semble difficile à établir. Tous s'accordent néanmoins pour évoquer un cumul de facteurs donnant lieu à ces deux phénomènes. À noter : comme on peut le voir sur le graphique, la fracture numérique n'est pas caractéristique d'un facteur aggravant ou déclenchant sur le département des Pyrénées-Atlantiques.

Certains facteurs sont personnels :

- maladies (mentales, invalidantes...), accidents de vie, deuil... ;
- addictions ;
- problèmes intra-familiaux (divorces, violences...) ;
- perte de revenus, d'un logement, d'une mobilité... ;
- perte de rôle social lié à la perte d'emploi ou à la retraite ;
- déménagements.

« Dans mon village, il y a des retraités qui sont venus s'installer. Ils pensaient passer des jours heureux ici. Le mari est décédé et la femme se retrouve seule chez elle. En plus, elle n'a pas son permis ! ».

« Si ce n'est pas gratuit, on n'y va pas et qu'est-ce qui est gratuit maintenant ? Vous connaissez des choses gratuites ? »

« Je connais un expert-comptable qui a sombré dans la dépression après la perte de son emploi, le divorce, la perte de son logement et qui a fini dans l'isolement et la solitude. »

D'autres problèmes semblent plus sociétaux :

- **Internet, réseaux sociaux, fracture numérique...**

Sur ce point, internet et les réseaux sont perçus pour beaucoup comme destructeurs de lien social.
« Internet, c'est le diable ! Les gens disent qu'ils communiquent mais c'est du vent. Ce ne sont pas des vraies relations ça. Au final, ils ne voient même plus les gens qui sont devant eux. »

Pour autant, les participants aux différents ateliers menés lors de la consultation s'accordent souvent à dire qu'internet et les réseaux permettent aussi parfois de rester en lien avec la famille et les amis. Tout dépend donc de l'usage.

»
« Moi, j'habite dans un village isolé et heureusement que j'ai internet ! Je garde contact avec mes amis, je discute, sans ça, ça serait très difficile ! »



- **Individualisme et intolérance (homophobie, racisme...)**

« Quand j'étais ado, ça a été difficile. Le fait que je sois homo, ça a choqué ! Ma famille a été mise à l'écart. »

- **Langues (locales ou non), religions...**

« Dans ma classe, il y a une fille qui ne parlait pas bien notre langue et pour elle, c'était dur. On essayait de l'intégrer mais la plupart du temps, elle était toute seule. »

- **Mobilités**

« Je n'ose plus prendre la voiture et ça devient difficile en bus aussi. Parfois, ma petite-fille vient me chercher. Sans ça, je n'y vais pas. »

• **Saisonnalité et calendrier** : l'isolement et la solitude se ressentent en hiver et particulièrement l'été (départ des autres en vacances, passage des aides à domicile pour le coucher alors qu'il fait jour, peu de visites...). Les fêtes de famille (noël, fêtes des mères) ou le week-end peuvent aussi favoriser l'isolement et la solitude.

« Nous, on aimerait que le Groupe d'entraide mutuelle, il soit ouvert le week-end parce que le week-end, c'est terrible. »



Beaucoup de sondés s'accordent à dire que :

- La société leur apparaît tellement individualiste qu'il semble difficile de lutter contre l'isolement et la solitude. Il faudrait pour cela éduquer ou ré-éduquer au vivre-ensemble, apprendre aux gens à discuter, ou tout simplement à se regarder.

« Le Conseil départemental, il veut bien faire mais le problème est trop grave. Les gens ne se parlent plus ! Ils sont sur leur téléphone ! On peut rien contre ça ! Même à la boulangerie, on ne se dit plus bonjour ! »

- Le COVID a particulièrement aggravé la situation et détérioré la qualité du lien social. Cette période a marqué les esprits et laissé des traces profondes.



”

« Le COVID pour moi, ça a été terrible. J'ai beau aimé mon village et avoir quelques amis. Je me suis retrouvée toute seule et heureusement que j'avais ma tablette pour parler à mes enfants et à mes petits-enfants sinon, je n'aurais jamais tenu le coup ! ».

- L'assistanat est perçu par certains comme source d'isolement. Ne plus avoir à cuisiner, ne plus avoir à nettoyer son intérieur, ne plus avoir à faire les courses, sont pour de nombreux habitants les raisons d'un isolement « provoqué ». Beaucoup conseillent de maintenir au maximum ces différentes activités pour éviter l'inaction et de fait, la solitude ou l'isolement.

« Les vieux maintenant, on leur apporte des petits plats, on leur fait le ménage. Qu'est-ce qui leur reste à faire ? À regarder la télé. »

- Les animaux jouent un rôle incontournable auprès de l'ensemble des publics concernés par l'isolement et la solitude. Ils évitent même probablement la progression de ces deux phénomènes.

« Je ne suis pas seule. J'ai mon chien. Je lui parle toute la journée. »

- Enfin, de nombreux citoyens rappellent que le caractère de chacun influe largement sur ses situations relationnelles et sociales.

« Moi, j'ai un voisin. Franchement, on pourra faire ce qu'on veut, on n'y arrivera pas. Il lui faudrait un psychologue ou un coach ! »

« Un jour, j'ai décidé de prendre mon vélo et je suis partie. Je me suis fait violence pour aller à la rencontre des gens. J'ai eu peur mais c'était formidable ! »



www.le64.fr

