

CE FLÉAU MAL CONNU QU'EST LA SOLITUDE

10% de la population française souffre de solitude, en particulier les personnes handicapées et malades.

Par Margot Brunet - www.allodocteurs.fr

"Un manque quantitatif de relation"

"Lorsqu'on parle de solitude, on pense souvent aux personnes âgées par exemple. Pourtant, toutes les catégories sont touchées", assure Djelloul Belbachir, qui définit la solitude comme "un manque quantitatif de relation". Outre l'importante proportion de personnes souffrant de solitude, c'est leur difficulté à l'évoquer qui est inquiétante. Les trois quarts des personnes touchées par la solitude disent avoir du mal à en parler, selon une étude de l'institut BVA réalisée pour l'association Astrée. Celle-ci affirme également que les jeunes, avec un taux de 60%, sont les plus touchés par le sentiment de solitude. Le rapport "les Solitudes en France" de la Fondation de France, publié en 2016, évoque 5,5 millions de Français en situation d'isolement réel. Selon une autre étude publiée en octobre 2018 dans la revue American Journal of Epidemiology, la solitude augmente le risque cardiaque et la mortalité toutes causes confondues.

Le plus souvent, le sentiment de solitude suit des moments de rupture : décès d'un proche, divorce ou séparation, perte d'emploi ou déménagement. Mais le vieillissement, ou encore les problèmes de santé sont aussi évoqués. La Fondation de France publiait en 2018 une étude sur les solitudes en France consacrée aux personnes handicapées ou malades. Si 22% de la population disait se sentir seule, ce chiffre s'élevait à 32% chez les personnes souffrant de maladies chroniques ou de handicap.

Isolement des personnes handicapées : "une double peine"

"Problèmes de douleurs, de fatigue ou encore de mobilité, temps consacré aux soins ou aux démarches administratives... Comment faire pour avoir une vie sociale quand un handicap ou une maladie chronique mobilise tout le temps et toute l'énergie du quotidien ?" Les personnes handicapées, du fait des douleurs liées au handicap, à la fatigue, aux problèmes de mobilité, sont globalement plus isolées encore que les personnes valides. La Fondation parle de "double peine", celle à la fois de la maladie et de l'isolement qui y est lié. Alors que les personnes en situation de handicap ou de maladie chronique n'ont confiance en elles qu'à 43% ce chiffre passe à 57% si elles sont de surcroît isolées. Ces personnes handicapées et isolées font à 74% appel en premier lieu aux professionnels de santé, avant d'aller vers leurs famille ou vers des amis, alors que le cercle familial est "le premier recours en cas de coup dur" dans le reste de la population.

62% de ces personnes disent que leur handicap ou maladie influent négativement sur leurs sorties quotidiennes, et ce à cause de la douleur, la fatigue et les difficultés de déplacement. De même, les temps de soins ou de démarches administratives sont souvent plus importants chez les personnes malades.

La Fondation rappelle également que dans plus de 8 cas sur 10, *"les manifestations du handicap ou de la maladie ne sont pas vraiment visibles, menant parfois à de la dissimulation, de la honte, mais aussi à une certaine incompréhension de l'entourage"*. Lors de la journée des solitudes, l'association Astrée espère *"interpeller l'opinion publique sur les réalités et la diversité des situations d'isolement et sur l'existence de solutions innovantes et concrètes pour lutter contre les solitudes"*.