



MINISTÈRE
CHARGÉ
DE L'AUTONOMIE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Isolement social des aînés : des repères pour agir

OCTOBRE 2021



Ensemble, agissons pour maintenir les liens sociaux et luttons contre l'isolement social des personnes âgées

Les personnes âgées peuvent apporter beaucoup à la société, du fait de leurs expériences, leur parcours de vie et du rôle de transmission qu'elles peuvent jouer auprès des autres générations !

Ne nous privons pas de la contribution de celles qui sont isolées.

L'isolement social est la situation dans laquelle se trouve une personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance et de danger*.

En France, une personne âgée de plus 75 ans sur trois est exposée à un isolement relationnel, 900 000 personnes âgées de 60 ans et plus sont isolées de leur famille et de leurs amis. Parmi elles, 300 000 sont dans un isolement extrême et ne rencontrent quasiment jamais ou très rarement d'autres personnes ; elles sont en situation de « mort sociale ».

Ces situations d'isolement entraînent de lourdes conséquences physiques, psychologiques et sociales : cela vient du fait que l'isolement prive de certaines ressources impératives pour se constituer en tant que personne et accéder aux soins élémentaires et à la vie sociale.

Réduire ces risques, c'est donner à chacun la possibilité d'avancer en âge dans de bonnes conditions.

Ce fascicule a pour objet de vous donner des repères pour participer à l'engagement collectif de lutte contre l'isolement social des personnes âgées.

*Définition reprise de l'avis du Conseil économique, social et environnemental, « Combattre l'isolement social pour plus de cohésion et de fraternité », juin 2017

Moi aussi, j'ai un rôle à jouer

- Citoyens
- Professionnels de santé
- Professionnels du grand âge
- Secouristes
- Facteurs
- Gardiens
- Voisins
- Commerçants
- Bailleurs
- Aidants
- Bénévoles
- Volontaires



Quels que soient ma place, mon métier, mon engagement, je suis amené(e) à rencontrer des personnes âgées, à échanger avec elles, voire parfois à travailler auprès d'elles. Je peux être témoin de situations d'isolement.

Comment mieux les percevoir ? Comment puis-je établir un lien avec ces personnes âgées isolées ? Vers qui les orienter ?



Quelle que soit ma place, plusieurs signes peuvent m'alerter...

Au quotidien, je porte attention aux personnes :

- Présentant des difficultés pour se déplacer
- Vivant seules
- Ayant connu une rupture ou un événement dans leur parcours (retraite, séparation, deuil, autre...)
- Ayant des problèmes de vue ou des difficultés à entendre
- Aidantes d'une personne en perte d'autonomie
- Isolées géographiquement
- Recevant peu ou aucune visite
- Seules pendant les fêtes ou l'été

Les signes qui peuvent m'alerter :

- Volets fermés en journée
- Logement négligé, boîte aux lettres pleine
- Visage triste
- Tenue négligée ou inadaptée à la saison
- En demande d'échanges ou au contraire replié sur soi, mutisme
- Méfiance, sentiment d'insécurité
- Problèmes d'addiction
- Perte d'appétit, de poids
- Manque de sommeil
- Désintérêt pour des activités qui l'intéressaient auparavant
- Renoncement aux soins



Et après...

Établir un lien avec une personne âgée en situation d'isolement peut s'avérer délicat et prendre du temps.

Faire face à de grandes souffrances peut être parfois difficile... Si je ne suis pas en mesure d'interagir, je n'hésite pas à faire appel à une personne de confiance.

Il est important de ne pas ignorer ces situations rencontrées.

Comment créer le lien ?

Trouver un prétexte pour entrer en relation, converser sur des généralités

Porter intérêt aux contacts sociaux de la personne (famille, amis, etc.), à son autonomie, à son sentiment de solitude



Accepter le refus de la personne, ne pas insister, tenter de renouer le contact plus tard

Ne pas aborder de front la question de l'isolement, éviter les questions trop directes

Quelques exemples de questions

La journée a été longue, je suis épuisée ! Et vous, ça va ?

Dormez-vous bien ?

Comment vous sentez vous ici ? Aimez-vous cette région/ville ?

Depuis quand vivez-vous ici ? Vivez-vous seul(e) ? Avez-vous des proches à proximité ? Êtes-vous en contact avec eux ?

Quelle était votre activité professionnelle auparavant ?

Faites-vous des activités à l'extérieur de votre domicile ?

Seriez-vous intéressé(e) par cette activité/cet événement ?

Avez-vous un besoin particulier ?

Avez-vous quelqu'un dans votre entourage que vous pouvez contacter lorsque vous avez besoin d'aide ?

Des solutions simples

- Demander ou proposer un service (pour ne pas toujours mettre la personne dans une position de celle qui a besoin d'aide)
- Inviter à un temps de convivialité
- Se renseigner sur sa connaissance des offres permettant de créer des liens sociaux (ex. : visite de convivialité à domicile, club de quartier pour seniors, héberger un étudiant dans son logement, faire du bénévolat, etc.)
- Informer des aides pour les courses, pour les actes de la vie quotidienne, etc.
- Proposer de l'inscrire sur le registre des personnes vulnérables (inscription mairie)
- L'aider à la réalisation d'une démarche ou renvoyer vers un partenaire compétent



Je suis un jeune de 16 à 25 ans (30 ans si je suis en situation de handicap).

Je peux aller plus loin et m'engager en service civique : une étape de ma vie consacrée à la solidarité intergénérationnelle.

Je découvre les missions disponibles



La fête des voisins peut être l'occasion de créer les liens.

Quelle posture ?

- Être bienveillant
- Ne pas émettre de jugement de valeur
- Laisser le temps à la personne de s'exprimer et éventuellement parler un peu de soi pour favoriser la confiance (ex. : la journée a été longue, je suis épuisée ! Et vous, ça va ?)
- Ne pas agir à sa place et toujours avec son consentement

7 millions de Français souffrent d'isolement.

Au même moment,
20 millions de personnes veulent s'engager bénévolement.

Rejoignez-les !

Face à ces situations, je ne suis pas seul, un réseau partenarial existe pour accompagner ces personnes âgées isolées

Relais physiques sur votre territoire

- **Votre mairie ou le centre d'action sociale de votre commune** dont le rôle est d'accompagner et de mettre en lien les personnes âgées avec les prestations sociales locales qui peuvent leur être utiles
- **Les points d'information locaux** dédiés aux personnes âgées pour tous les renseignements nécessaires pour faire face à une situation de perte d'autonomie
- **Le service social de votre département** dont la mission est d'aider les personnes en difficulté à retrouver ou développer une vie autonome

Relais dédiés à l'isolement social

- **La plateforme Ogénie**, un moyen pour s'informer ou signaler une situation d'isolement
- **La carte des équipes citoyennes** pour trouver une équipe de bénévoles près de chez moi
- **La carte des coopérations territoriales Monalisa** pour s'associer à un collectif engagé et favoriser l'émergence et le développement des réponses de proximité
- **Le service civique solidarités seniors**, le service civique pour les jeunes de 16 à 25 ans (30 en situation de handicap)
- **Croix-Rouge chez vous**, service d'écoute et de lien social : 0 800 858 858
- **Solitud'écoute**, service d'écoute gratuit et anonyme : 0 800 47 47 88
- **Avec nos proches**, ligne d'écoute pour les aidants : 01 84 72 94 72

Pour aller plus loin

- Site du ministère des Solidarités et de la Santé : **Rompre l'isolement des personnes âgées**
- Portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches, site de la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie : **pourlespersonnesagees.gouv.fr**
- Site des caisses de retraite : **pourbienvieillir.fr**
- Site du Centre national de la fonction publique territoriale (CNFPT) : **Webinaires isolement social**
- **Guide des ressources mobilisables sur les territoires**

Ont participé à l'élaboration du fascicule



MINISTÈRE CHARGÉ DE L'AUTONOMIE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Édition : Ministère chargée de l'Autonomie

Mise en page : Dicom des ministères sociaux • Octobre 2021

Crédits photos : Didesign021 ; Daisy Daisy ; Cameron Stephen Prins ; HQuality