

# ISOLITUDE

Guide d'animation



Réalisation : Cultures & Santé

Graphisme : Marina Le Floch (Cultures & Santé)

Éditeur responsable : Denis Mannaerts, 148 rue d'Anderlecht  
1000 Bruxelles (Cultures & Santé)

EP 2017

D/2017/4825/2

Ce carnet peut être téléchargé sur notre site [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be).

Il peut être commandé gratuitement (+ frais d'envoi)

après de notre centre de documentation

[cdoc@cultures-sante.be](mailto:cdoc@cultures-sante.be)

+32 (0)2 558 88 11

Avec le soutien de



# ISOLITUDE

## Guide d'animation

Introduction	5
Public	5
Objectifs	6
Durée	6
Contenu de l'outil	7
Matériel nécessaire	7
PISTES D'ANIMATION	
Des cartes pour faciliter l'expression	9
1. Introduire le sujet	10
2. S'entendre sur les termes	16
3. Découvrir les facteurs augmentant ou diminuant la solitude et l'isolement subis	22
4. Réflexion pour se mettre en action : Je, nous, la société	25
PANOPTIQUE	28



# INTRODUCTION

En 2015-2016, Cultures&Santé a accompagné un groupe de femmes, apprenantes en alphabétisation, dans le cadre des *Mercredis citoyens* de l'asbl bruxelloise Caria. Au fil des rencontres, une préoccupation commune aux participantes a vu le jour : celle de l'isolement et de la solitude des personnes âgées en lien, selon elles, avec le fait que les enfants auraient tendance, de nos jours, à s'éloigner de leurs parents, voire à les abandonner... Ce sera le début d'un cheminement collectif d'une année, qui aboutira fin 2016 à la parution d'un carnet présentant des « paroles croisées » sur la thématique et la démarche du projet. Pour accompagner ce carnet et aller plus loin dans la réflexion concernant la solitude et l'isolement, Cultures&Santé a créé Isolitude, un outil d'animation.

## PUBLIC

Cet outil s'adresse à tout professionnel ou volontaire animant des groupes désireux d'ouvrir le dialogue sur les thèmes de la solitude et de l'isolement, notamment de la personne âgée mais pas uniquement. L'animation est prévue pour un groupe de **5 à 12 personnes**.

## OBJECTIFS

Cet outil permet de :

1. Faire émerger ses représentations de la solitude et de l'isolement.
2. Découvrir d'autres points de vue que le sien sur ce sujet afin d'enrichir ses propres représentations.
3. Identifier les mécanismes individuels et sociétaux qui produisent de la solitude et de l'isolement subis et porter un regard critique sur ceux-ci.
4. Identifier des pistes d'actions individuelles et collectives pour lutter contre la solitude et l'isolement subis.

## DURÉE

Un minimum de **deux heures** est nécessaire pour réaliser l'ensemble des pistes d'animation et pour échanger à travers les leviers suivants : exprimer ses représentations, découvrir certains témoignages contenus dans le carnet « La solitude, l'isolement et la personne âgée : Paroles croisées et démarche du projet », se positionner par rapport à ceux-ci, s'exprimer à partir d'images sur les facteurs à la source de la solitude et de l'isolement subis, imaginer des pistes

pour les rompre. Il est néanmoins possible de réaliser une animation sur certains de ces aspects uniquement. Les temps d'animation sont notés à titre indicatif.

La thématique peut aussi être abordée au cours de plusieurs séances d'animation afin de permettre un débat, d'approfondir la réflexion sur le thème ou sur des thèmes connexes, de mettre en œuvre une action concrète.

## CONTENU DE L'OUTIL

- Un guide d'animation (30 pages)
- 30 cartes illustrées évoquant des facteurs produisant ou diminuant la solitude et l'isolement, parmi elles 2 cartes vierges
- Un recueil « La solitude, l'isolement et la personne âgée : paroles croisées & démarche du projet »

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un tableau ou flipshart et de quoi noter
- Chaque participant doit avoir une feuille et un feutre, crayon ou stylo à bille...



# PISTES D'ANIMATION

## DES CARTES POUR FACILITER L'EXPRESSION

Cet outil comprend un set de 30 cartes illustrées. Ces cartes ont été imaginées en se référant aux témoignages contenus dans le recueil « La solitude, l'isolement et la personne âgée », en particulier aux facteurs contribuant à renforcer ou à diminuer la solitude et l'isolement, identifiés par les participantes du projet initial. Ces facteurs ne sont pas exhaustifs.

Certaines cartes renvoient à un témoignage issu du recueil. Libre à l'animateur d'enrichir l'animation en s'appuyant sur ces témoignages.

Deux cartes vierges sont intégrées au set de cartes. Elles offrent la possibilité aux participants et à l'animateur d'évoquer des facteurs qui n'émergeraient pas des 28 cartes illustrées.

# 1. INTRODUIRE LE SUJET



45 min.

## Objectifs

- Introduire le thème de l'animation de manière ludique
- Amener les participants à se positionner et à prendre conscience qu'il peut exister une diversité de représentations autour de la solitude et de l'isolement
- Découvrir des paroles issues du carnet « La solitude, l'isolement et la personne âgée »

## Déroulement

- A. Dessiner la solitude, l'isolement
- B. Se positionner par rapport à des phrases
- C. Expliquer son dessin

## A. Dessiner la solitude, l'isolement



Environ 5 min.

L'animateur introduit la thématique aux participants, en annonçant que l'animation du jour va porter sur la solitude et l'isolement.

Chaque participant prend une feuille ainsi qu'un crayon ou un stylo à bille. L'animateur leur demande alors de **dessiner**, de **schématiser la solitude, l'isolement**. Pas besoin d'être un artiste ou un dessinateur patenté pour réaliser cet exercice, il ne s'agit aucunement d'un concours de dessins. Les dessins permettront simplement d'explicitier les idées de chacun.

Les participants se mettent à l'ouvrage, l'animateur laisse passer 5 minutes pour permettre à chacun de réaliser l'exercice. Une fois les dessins terminés, ils sont retournés momentanément afin que les autres ne les voient pas. Ils seront dévoilés lors d'une étape ultérieure.

## B. Se positionner par rapport à des phrases



Environ 20 min.

Les participants vont être amenés à se positionner par rapport à un ensemble de phrases issues du carnet « *La solitude, l'isolement et la personne âgée* ». Le carnet sera présenté en fin d'animation afin de ne pas orienter les participants vers la solitude et l'isolement des personnes âgées spécifiquement.

L'animateur invite les participants à se lever et à se placer en file indienne. Il explique qu'il va énoncer un ensemble de phrases portant sur la solitude et l'isolement. Pour marquer leur accord ou désaccord avec chacune des phrases, les participants vont se déplacer d'un côté ou de l'autre de la file. Il peut insister également sur le fait qu'il n'y a ni bonnes, ni mauvaises réponses mais uniquement des idées personnelles.

- Si la personne se place du **côté droit** de la file, elle exprime le fait qu'elle est **d'accord avec l'affirmation** qu'elle vient d'entendre. Plus elle se positionne loin du côté droit, plus elle manifeste son accord avec la phrase énoncée (« je suis tout à fait d'accord »).

- Si au contraire la personne se place du côté **gauche** de la file, elle exprime le fait qu'elle n'est **pas d'accord**. Au plus elle se positionne loin du côté gauche, au plus elle manifeste son désaccord avec la phrase énoncée (« je ne suis pas du tout d'accord »).

- Si elle reste au centre, à sa place de départ dans la file, cela signifie qu'elle n'a pas d'avis ou qu'elle a un avis nuancé sur cette affirmation.

L'animateur peut placer un repère visuel dans la salle pour permettre aux participants de rapidement distinguer le côté « d'accord » / « pas d'accord ».

Il invite les participants à réagir directement après leur déplacement par rapport à l'affirmation lancée, en demandant à l'un puis à l'autre d'expliquer pourquoi ils se sont placés de ce côté. L'animateur ne questionne pas systématiquement tous les participants par rapport à leur positionnement mais essaie de faire circuler la parole. Ainsi, lorsque quelqu'un s'est exprimé d'un côté de la ligne, il propose que quelqu'un de l'autre côté explique ses propres idées.

Les échanges ont lieu dans le mouvement, lorsque les participants sont placés d'un côté ou l'autre de la ligne, ce qui crée une dynamique plus vivante et permet aux personnes de prendre connaissance d'avis divergents, voire de changer d'avis et de modifier leur position à l'écoute des arguments des autres participants.

## Variante

Dans le cas où le local ne se prête à l'exercice présenté, le mouvement peut se faire autour d'une table en demandant, par exemple, aux personnes de rester assises si elles ne sont pas d'accord et de se lever si elles le sont.

L'animateur note également au tableau les mots-clés, relatifs à la solitude et l'isolement qui sont exprimés lors de l'exercice. Il peut les regrouper par catégorie. Par exemple, mettre ensemble ce qui relèverait des causes, des catégories de personnes éventuellement citées, des effets que solitude et isolement peuvent produire...

## Les phrases à lire

*Libre à l'animateur de choisir de les lire toutes ou d'en faire une sélection*

Les personnes peuvent se sentir seules (sentiment de solitude) même si elles ont beaucoup de contacts, c'est-à-dire qu'elles ne sont pas isolées.

Il n'y a pas d'âge pour connaître la solitude.

La solitude, ce n'est pas bon pour la santé.

Chaque personne vit sa solitude différemment.

Les personnes seules sont tristes.

Une fois les phrases énoncées et les échanges menés, les participants reprennent place autour de la table.

Selon le temps disponible, il peut également recueillir les réactions concernant l'exercice même. La discussion pourrait faire ressortir, par exemple, les paroles suivantes : « je pensais que tout le monde aurait le même avis que moi », « c'est amusant d'exprimer son avis par le mouvement, le corps »...

## C. Expliquer son dessin



Environ 20 min.

L'animateur propose aux participants de reprendre leur dessin et de le présenter au groupe. Chacun explique alors tour à tour ce qu'il a voulu représenter, les liens qu'il fait avec la solitude, l'isolement.

Lorsque les participants s'expriment, l'animateur complète les mots-clés notés au tableau. Ils seront utilisés lors du deuxième volet de l'animation.

## 2. S'ENTENDRE SUR LES TERMES



25 min.

### Objectifs

- S'accorder sur la signification de la solitude et de l'isolement
- Introduire une nuance entre ces deux termes
- S'interroger sur les personnes qui subissent des situations de solitude ou d'isolement

### Déroulement

- A. Sélectionner 3 termes
- B. Distinguer solitude et isolement
- C. Situation subie ou choisie ?
- D. Les personnes qui subissent des situations de solitude et d'isolement



## A. Sélectionner trois termes



Environ 5 min.

Chaque participant est amené à sélectionner mentalement 3 termes notés au tableau qui, pour lui, évoquent au mieux les mots solitude et isolement. À cette étape-ci de l'exercice, ces mots sont vus comme des synonymes.

L'animateur peut éventuellement parcourir le tableau et lire à voix haute l'ensemble des mots notés avant de laisser quelques instants pour que chacun choisisse ses 3 mots.

Chacun à leur tour, les participants énoncent les 3 termes qu'ils ont choisis. Au tableau, l'animateur dresse une barre à côté des mots chaque fois qu'ils sont cités, permettant de distinguer ceux qui récoltent le plus de voix.

Une fois que chacun s'est exprimé, l'animateur peut effacer les termes qui n'ont pas été énoncés par le groupe afin de ne garder que les plus récurrents.

Il peut alors expliquer que pour le groupe, les mots solitude et isolement font écho aux termes figurant au tableau. Se trouvent là des éléments de base qui pourraient former une définition commune. Selon le temps disponible, l'animateur peut d'ailleurs proposer au groupe d'essayer de construire une définition sur la base de ces mots-clés.

## B. Distinguer solitude et isolement



Environ 10 min.

Certaines notions, certains éléments de définition peuvent être communs aux deux termes solitude et isolement. Toutefois, une nuance entre la solitude (qui relève du sentiment) et l'isolement (qui est un fait) peut être introduite.

Pour ce faire, l'animateur peut éventuellement s'appuyer sur ce que les participants ont déjà amené en relevant des termes comme *impression, sentiment, contact...*

Il peut également noter les 2 termes au tableau et questionner le groupe : *faites-vous une différence entre ces deux termes ?*

Pour accompagner la réflexion, il peut progressivement livrer ces phrases issues du carnet « *La solitude, l'isolement et la personne âgée* » ainsi que des éléments de définition<sup>1</sup>.

1- Éléments de définition puisés dans :  
-Dayez, J.-B., *L'isolement social et le sentiment de solitude des aînés* : précisions et pistes d'intervention, Analyses Énéo, 2012/10.  
-Vieillir, mais pas tout seul. *Une enquête sur la solitude et l'isolement social des personnes âgées en Belgique*, Fondation Roi Baudouin, 2012

## Les phrases à lire

### La solitude

La solitude, c'est quand on pense qu'on ne sert plus à rien qu'on se sent seul.

Il y a des gens qui se sentent plus facilement seuls que d'autres.

Tu peux vivre avec ton mari et tes enfants et te sentir très seule.

Je me sentais toute seule même s'il y avait beaucoup de monde autour de moi.

**Solitude** : situation d'une personne qui est seule, de façon momentanée ou durable. **La solitude est un sentiment.**

La solitude est **influencée par la quantité des rapports sociaux**, mais aussi par **la qualité de ceux-ci**. De ce fait, une personne ayant beaucoup de contacts sociaux non significatifs peut donc se sentir plus seule qu'une autre ayant une seule relation, mais très enrichissante.

### L'isolement

Être isolé, c'est ne pas avoir de contacts avec les autres.

Parfois, je peux aussi avoir besoin de m'isoler parmi les gens, [...] (lire un livre seule dans un parc).

**Isolement** : état de celui ou celle qui est séparé.e des autres membres de la société. **L'isolement est un fait, il est mesurable objectivement** sur base du nombre de contacts sociaux qu'une personne a dans sa vie quotidienne. **Il peut être voulu ou subi**. L'isolement social renvoie à une dimension de manque d'interaction sociale, voire de rupture.

*Une personne peut être isolée et ne pas souffrir de solitude. Inversement, on peut se sentir seul en présence d'autres personnes.*

## C. Situation subie ou choisie ?



Une fois les éléments de définition rassemblés et la distinction entre les deux termes faite, l'animateur introduit encore une nuance dans la réflexion.

Il précise à présent, toujours en s'appuyant si possible sur des éléments amenés par les participants (des témoignages, des impressions...), que l'on peut distinguer ce qui relève du choix et ce qui est vécu comme une difficulté, ce qui est subi.

On peut en effet éprouver le besoin de solitude, l'envie de se couper du monde, de s'isoler de manière plus ou moins longue, pour réfléchir, prendre du temps pour soi ou autre. Cela peut être un choix, une volonté.

À l'inverse, une situation de solitude ou d'isolement peut être subie, se vivre comme un handicap, une difficulté. Elle peut placer la personne dans une situation de mal-être.

L'animateur indique que la suite de l'animation va se concentrer sur ces dernières **situations**, celles **dans lesquelles la solitude et l'isolement sont subis**.

## D. Les personnes qui subissent des situations de solitude et d'isolement



Environ 5 min.

Il s'agit à présent de s'interroger sur les **personnes touchées négativement** par la solitude et/ou l'isolement. L'identification de catégories de personnes qui peuvent potentiellement souffrir de solitude peut faciliter par la suite la réflexion autour des actions envisageables pour rompre cet isolement.

L'animateur lance quelques questions au groupe :

- D'après vous, qui est concerné par la solitude/l'isolement ?
- Certaines catégories de personnes sont-elles plus touchées par la solitude que d'autres ? Lesquelles ? Pourquoi ? Êtes-vous tous d'accord dans le groupe ?
- Vous sentez-vous vous-même parfois concerné ?

Il continue d'enrichir progressivement le tableau des éléments amenés par les participants durant leurs échanges.

### 3. DÉCOUVRIR LES FACTEURS AUGMENTANT OU DIMINUANT LA SOLITUDE ET L'ISOLEMENT SUBIS



25 min.

#### Objectif

- Identifier les facteurs favorisant ou diminuant la solitude et l'isolement subis

#### Déroulement

L'animateur précise que l'exercice va permettre de réfléchir aux questions : *dans notre société, quels sont les éléments qui font que des personnes subissent l'isolement, la solitude ? Au contraire, quels sont les éléments qui permettent de rompre cet isolement (lorsqu'il est subi), de briser la solitude?*

Les 30 cartes de l'outil sont disposées sur la table, face illustrée visible. Les participants sont invités à les observer un moment. L'animateur leur demande ensuite de sélectionner mentalement celle qui, pour chacun, représente au mieux **un élément qui entraîne ou au contraire diminue l'isolement et la solitude subis.**

Il explique la fonction des deux cartes vierges et le fait qu'elles peuvent être choisies si aucune des illustrations proposées ne reflète ce que le participant veut exprimer.

Une fois que chacun a choisi sa carte, l'animateur fait un tour de table pour permettre à chacun d'expliquer le lien qu'il fait entre la carte choisie et le fait de renforcer ou diminuer l'isolement et la solitude. Une fois que la personne a terminé de s'exprimer, les autres participants peuvent réagir s'ils le souhaitent.

Les facteurs sont notés au tableau.

## Remarque

Les illustrations ont été imaginées sur base du projet mené avec les participantes du Caria. Les facteurs identifiés et dessinés ne sont bien entendu pas exhaustifs, ils correspondent à une réflexion particulière, liée à un contexte précis.

Il existe bien sûr une multitude d'autres facteurs pouvant intervenir dans l'isolement d'une personne. Pensons par exemple à l'emploi, à la maîtrise de la langue nationale, au fait d'immigrer dans un pays inconnu, au fait d'évoluer dans un climat compétitif, facteur d'exclusion...

Libre à l'animateur de poursuivre la réflexion sur les facteurs créant ou diminuant la solitude au-delà des cartes proposées, par exemple, en soumettant les cartes vierges à l'ensemble des participants afin qu'ils imaginent une nouvelle illustration.

*Les échanges à partir des illustrations étant généralement riches, l'animateur peut, s'il en a le temps, proposer d'identifier d'autres facteurs collectivement avec les cartes qui n'auront pas été sélectionnées.*

Pour terminer cette séquence, l'ensemble des éléments inscrits au tableau est parcouru collectivement. Ce sont sur ces éléments que les participants pourront s'appuyer dans l'exercice suivant pour imaginer des actions concrètes visant à diminuer la solitude et l'isolement des personnes qui en souffrent dans notre société.

Pour rappel, les éléments au tableau correspondent à des éléments de **définition**, à l'**identification des personnes** pour qui la solitude est une difficulté et pour qui l'on peut souhaiter qu'elle soit rompue, et enfin à des **facteurs augmentant ou diminuant** la solitude et l'isolement.



## 4. RÉFLEXION POUR SE METTRE EN ACTION : JE, NOUS, LA SOCIÉTÉ



25 min.

### Objectif

- Imaginer des actions qui pourraient diminuer l'isolement et la solitude des personnes dans notre société, lorsque ces situations sont subies

### Déroulement

Cette étape peut se faire soit en grand groupe, soit en répartissant les participants en sous-groupes de 3-4 personnes.

Au regard des facteurs identifiés dans la séquence précédente et, éventuellement, des catégories de personnes qui sont ressorties dans la partie 2, l'animateur propose de réfléchir à ce qui pourrait être mis en place pour diminuer le sentiment de solitude et l'isolement des personnes dans la société lorsque celles-ci les subissent.

Pour ce faire, les participants (ou les sous-groupes) peuvent choisir une carte illustrée, représentant un facteur sur lequel agir.

Pour approfondir la réflexion, les actions peuvent être envisagés à plusieurs niveaux :

- Une action qui pourrait être mise en œuvre à titre personnel.

*Par exemple : sonner chez un voisin pour savoir s'il a besoin de quelque chose.*

- Une action qui pourrait être mise en œuvre dans le quartier, dans l'environnement proche du groupe.

*Par exemple : développer des projets de quartier qui permettent la convivialité, notamment à travers la création d'une maison de quartier, l'organisation de fêtes des voisins, la mise en place de potagers collectifs...*

- Une action qui pourrait être mise en œuvre au niveau de la société dans sa globalité.

*Par exemple : aménager et rendre accessible des espaces publics qui permettent la rencontre (parcs, squares), questionner le traitement médiatique de l'insécurité, lutte contre le chômage ou le stress au travail...*

*Si l'exercice s'est fait en sous-groupes, chacun d'entre eux est invité à faire part de ses idées aux autres.*

Les participants sont encouragés à réagir aux propositions émises si cela leur inspire de nouvelles idées, de nouvelles stratégies, s'ils envisagent une action complémentaire...

Cette étape peut déboucher sur des réponses imaginatives, parfois fantaisistes, voire utopiques et engendrer un nouveau débat d'idées. Elle peut aussi susciter chez les participants le désir de se mettre en projet, de se tourner vers une action citoyenne collective.

Enfin, elle amène l'animateur à la conclusion de l'animation. Un tour de table peut être effectué pour sonder ce que les participants ont pu retirer du temps passé ensemble.



# PANOPTIQUE

## Introduire le sujet



- Dessiner la solitude, l'isolement (5 min.)
- Se positionner par rapport à des phrases (20 min.)
- Expliquer son dessin (20 min.)



## S'entendre sur les termes



- Sélectionner 3 termes (5 min.)
- Distinguer solitude et isolement (10 min.)
- Situation subie ou choisie ? (5 min.)
- Les personnes qui subissent des situations de solitude et d'isolement (5 min.)

## Découvrir les facteurs augmentant ou diminuant la solitude et l'isolement



- Choisir la carte illustrée qui représente au mieux un élément qui entraîne ou, au contraire, diminue l'isolement subi (1 min.)
- Expliquer son choix (24 min.)
- Discuter collectivement des cartes restant sur la table (temps supplémentaire)

## Réflexion pour se mettre en action : Je, nous, la société



- Imaginer des actions individuelles, collectives et sociétales pour diminuer le sentiment de solitude et l'isolement des personnes dans la société lorsque celles-ci les subissent (20 min.)
- Conclusion (5 min.)

## Remerciements

Cultures&Santé tient à remercier chaleureusement les participants du cours d'alphabétisation de la Maison de Quartier Buanderie et ceux de l'atelier d'expression de Cultures&Santé ayant contribué à l'élaboration de cet outil.

Cultures&Santé asbl

148 rue d'Anderlecht

1000 Bruxelles

02 558 88 10

[info@cultures-sante.be](mailto:info@cultures-sante.be)

[www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)





[WWW.CULTURES-SANTE.BE](http://WWW.CULTURES-SANTE.BE)