

Les rapports humains pour lutter contre la solitude et l'isolement pendant les Fêtes



Alors que nous entrons dans le dernier mois de 2020, nous savons que les célébrations traditionnelles des Fêtes devront être repensées en raison de la COVID-19. Nous avons vécu ces derniers mois avec des restrictions touchant les rassemblements et avons respecté les directives des agences de la Santé publique visant à nous protéger, mais pour bon nombre d'entre nous qui sommes habitués à avoir un calendrier d'engagements bien rempli pendant les Fêtes, il est difficile de les imaginer autrement. Alors que certaines personnes sont très ouvertes aux adaptations créatives, d'autres auront du mal à changer leurs habitudes. Cela dit, il demeure que ce n'est pas tout le monde qui pense que les Fêtes sont le « moment le plus merveilleux de l'année »¹. Mais peut-être que cette année en particulier, nous aurons appris à reconnaître que la solitude et l'isolement peuvent avoir un effet significatif sur la santé mentale.

Dans cet article, nous vous ferons part de quelques suggestions et informations sur les conséquences de la solitude et de l'isolement, et vous offrirons des conseils sur ce que nous pouvons faire pour nous entraider à cet égard.

Les répercussions de la solitude et de l'isolement sur la santé

Le recensement canadien de 2016 indique qu'environ 14 % de la population âgée de plus de 15 ans vit seule. Aux États-Unis, le plus récent recensement révèle que ce taux est de 25 % de la population². La recherche sur l'isolement social continue d'augmenter à mesure que les gens se rendent compte des graves répercussions de la solitude chronique sur la santé.

Un sentiment permanent de solitude et d'isolement peut compromettre la santé physique, mentale et cognitive d'une personne. Nous ne parlons pas ici des gens qui sont solitaires par choix, nous parlons de ceux, de plus en plus nombreux, qui se sentent seuls et isolés de leurs proches à cause des restrictions imposées en raison de la pandémie.



C'est un fait que sans contacts humains significatifs, ils perdent leurs repères, leur qualité de vie en souffre et leur vie perd son sens. Pire, des études montrent également qu'un manque de contacts sociaux peut poser des risques pour la santé physique ou exacerber ceux-ci².

Les effets de la solitude et de l'isolement sont « deux fois plus nocifs pour la santé physique et mentale que l'obésité² ». Des études montrent que les gens qui se sentent isolés sont portés vers la consommation d'alcool et de tabac. Ces substances, en plus du danger qu'elles posent pour leur santé physique, ont un potentiel de dépendance élevé. D'autre part, le manque d'activité physique peut contribuer à accroître le risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiaque ou cardiovasculaire. Il est facile de prendre l'habitude de rester à l'intérieur et de négliger l'exercice. L'inactivité entraîne souvent l'insomnie et d'autres troubles du sommeil, ce qui peut affaiblir le système immunitaire de ces personnes. Le stress dont elles souffrent risque d'affaiblir leur réaction immunitaire aux virus. Tous ces facteurs sont en corrélation avec l'augmentation des incidents de dépression et de troubles de santé mentale. Ces personnes peuvent même perdre une partie de leur capacité à se rappeler des souvenirs, à se concentrer, à réfléchir ou à résoudre des problèmes. Les fonctions cérébrales d'une personne qui se sent isolée peuvent décliner rapidement. L'une des conséquences malheureuses des restrictions liées à la COVID-19 est devenue de plus en plus évidente dans les établissements de soins de longue durée. De nombreux résidents ont été durement touchés par cet isolement social et cette solitude insupportables.

Pourquoi tant de solitude et d'isolement généralisés?

Les principales causes en sont les grandes transitions de vie. Les personnes qui ont perdu leurs êtres chers et qui vivent maintenant seules ou celles qui ont connu des ruptures et des séparations ou qui ont déménagé au loin ressentent souvent la solitude et l'isolement. Ces changements sont majeurs, et par conséquent, souvent liés à un chagrin intense, à la douleur et à l'insatisfaction. Les chercheurs appellent ces sentiments « solitude réactive »². Lorsque la solitude chronique s'installe, « les individus n'ont plus les ressources émotionnelles, mentales ou financières nécessaires pour chercher à satisfaire leurs besoins sociaux ou ont perdu le cercle social qui leur apportait ces avantages »³.

L'interruption du bénévolat, de la participation à des rassemblements religieux et à d'autres événements communautaires entraîne également des effets directs. Il existe aussi certaines personnes qui, bien qu'entourées virtuellement ou dans la vraie vie dans des lieux publics sûrs, au travail, ou dans leur logement, souffrent de solitude. La solitude dépend davantage de la perception qu'a la personne de ses relations avec autrui et de son degré de satisfaction lors de ces rencontres. Les restrictions imposées par les agences de la santé publique à cause de la COVID-19 ont dégradé ou raréfié bon nombre de possibilités de rencontres sociales.

Que pouvons-nous faire pour lutter contre la solitude et l'isolement, particulièrement pendant les Fêtes?

Il est possible de reconforter une personne qui souffre de solitude et de lui offrir du soutien et de l'aide. Ces personnes peuvent être vulnérables et éprouver des symptômes de dépression et d'anxiété simultanément. Elles pourraient sembler manquer d'énergie, du désir de voir des gens, de motivation à changer leur attitude; elles disent parfois préférer être seules ou se plaignent d'être constamment fatiguées, mais incapables de dormir profondément. Contrairement aux apparences, bon nombre d'entre elles veulent rester en contact, changer leur attitude, voir des gens ou souhaiter bien dormir.

S'investir dans le renforcement des liens avec la famille, une association, un groupe religieux ou autre pourrait être un bon début pour « sortir de sa coquille ». Bon nombre de ces interactions pourraient devoir se faire par l'intermédiaire de la technologie afin de respecter les directives de la santé publique. La technologie peut être intimidante pour plusieurs, mais il demeure que le fait d'être ouvert à essayer des moyens de communication novateurs facilite la communication.

Le temps passé à partager des expériences avec des êtres chers ou les personnes qui composent son cercle social permet de se sortir de la solitude pendant les Fêtes. Suggérez ces méthodes à des personnes seules ou adoptez-les vous-même :

- 1. Vidéoconférence** – Fixez une heure de « rencontre » à l'aide de la technologie de vidéoconférence.
- 2. Auditoires ou jeux virtuels** – De nombreuses plateformes de médias sociaux permettent d'organiser des soirées au cours desquelles plusieurs personnes se réunissent virtuellement pour regarder simultanément une émission. Il existe aussi des jeux virtuels collaboratifs qui permettent des interactions sociales amusantes.
- 3. Activités simultanées** – Certaines plateformes vous permettent de lancer un défi à une autre personne qui utilise le même appareil. Vous pouvez ainsi sortir pour une promenade « ensemble » tout en restant à part. Et rien ne vous empêche de parler avec elle au téléphone pendant que vous marchez. Ne sous-estimez pas le pouvoir de l'exercice; c'est une excellente stratégie de lutte à la solitude. Il ne suffit parfois que d'une courte promenade autour du pâté de maison pour améliorer son humeur, car l'exercice libère des endorphines et aide à se garder en forme.
- 4. Partagez des recettes, exercez votre créativité, apprenez de nouvelles compétences** – Trouver des cours en ligne ou des vidéos qui vous apprendront à cuisiner, à peindre ou à tricoter peut être un excellent moyen d'acquérir de nouvelles habiletés et de découvrir des gens qui partagent les mêmes idées que vous. Pourquoi ne pas offrir un cours de cuisine aux membres de votre famille pour leur apprendre comment exécuter votre recette préférée des Fêtes? Ou leur fixer rendez-vous pour leur montrer vos décorations de Noël par le biais de séances en direct ou d'une vidéo?

5. Profitez de moments d'isolement lorsque vous en avez besoin afin d'améliorer votre santé cognitive. Le yoga, la méditation et la respiration ciblée sont trois techniques faciles qui peuvent vous apporter un grand bien-être. Ne les ignorez pas.

6. Investissez du temps dans le plaisir d'être ensemble. Cette année aux Fêtes, pourquoi ne pas consommer moins et offrir plutôt votre temps lorsque c'est possible? Pendant la pandémie, ce geste est particulièrement précieux pour les personnes âgées, immunodéprimées ou ayant besoin de soins à domicile. Une visite ou l'envoi d'un colis pourraient faire une énorme différence dans la vie d'une personne seule ou souffrant d'isolement.

Si vous-même ou une personne que vous connaissez souffrez de longues périodes de solitude et d'isolement, demandez le soutien professionnel d'un professionnel de la santé qualifié. Il sera en mesure de vous prodiguer une gamme de possibilités allant du counseling aux médicaments, ou de vous faire des suggestions de modes de vie sains afin de soulager vos symptômes.

Références : (en anglais seulement)




- Pola, E. Et Wyle, G. (1963, le 14 octobre). It's the Most Wonderful Time of the Year. [chanson enregistrée par Andy Williams]. Album de Noël d'Andy Williams: Columbia Records.
- Novotney, A. (mai 2019). The risks of social isolation: « Psychologists are studying how to combat loneliness in those most at risk, such as older adults ». American Psychological Association: CE Corner. Article consulté le 27 octobre 2020 sur le site <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>
- Louise Hawkey, Ph.D., Université de Chicago, cité dans Novotney, A. (mai 2019). « The risks of social isolation: Psychologists are studying how to combat loneliness in those most at risk, such as older adults ». American Psychological Association : CE Corner. Article consulté le 27 octobre 2020 sur le site <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2020 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health