

L'isolement social

Le manque ou la rupture d'interactions sociales peut être néfaste pour la santé et mener vers des désordres psychologiques (désintérêt, désengagement), physiques (limitations, incapacités) ou émotionnels (manque d'énergie, dépression). S'isoler peut réellement affecter le bien-être d'un individu, faire perdre en autonomie et aggraver les symptômes liés aux troubles neurocognitifs.

La personne proche aidante est également à risque de vivre les impacts de l'isolement social en raison d'un surinvestissement de soi dans la relation d'aide menant ostensiblement vers le manque d'énergie ou encore vers un sentiment de culpabilité. Cet outil est aussi pour vous !

Causes possibles de l'isolement

La diminution des échanges sociaux peut être occasionnée par :

- ✓ Le départ à la retraite (réduction ou perte de contacts avec le réseau professionnel)
- ✓ Les pertes physiques et de mobilité
- ✓ La perte d'un proche, du compagnon de vie
- ✓ Les changements de température
- ✓ La perte du permis de conduire
- ✓ Les problèmes de vision ou auditifs
- ✓ Une situation financière devenue précaire
- ✓ Le manque d'habileté ou de disponibilité relative aux technologies

Les conséquences

Des études montrent que l'isolement social et l'exclusion sociale peuvent entraîner des problèmes de santé, des troubles émotionnels et d'autres effets négatifs tels que :

- ✓ Faible sentiment de bien-être et qualité de vie réduite
- ✓ Dégradation de l'état de santé général. Plus grand risque d'hypertension et de dépression
- ✓ Fragilisation de la santé mentale (sentiment de solitude, d'apathie, de rejet)

Une personne isolée éprouvera plus de difficulté à trouver les ressources à sa disposition, à obtenir des services et solliciter de l'aide.

Comment prévenir l'isolement social ?

Rappelons-le : demeurer socialement actif et maintenir des relations sociales variées réduirait le risque de développer un trouble neurocognitif ou sinon ralentirait l'évolution des symptômes. Les ressources ne manquent pas pour faire de nouvelles rencontres et se construire un cercle social.

- ✓ S'inscrire à une activité de loisir impliquant un groupe : randonnée, jeu de cartes, sport, danse gymnastique douce, chorale et autres.
- ✓ Joindre une association ou le Club de l'âge d'or de sa région
- ✓ Faire du bénévolat dans une organisation de son choix et aux valeurs qui nous ressemblent
- ✓ Visiter la bibliothèque du quartier, faire des promenades, aller prendre un café au restaurant
- ✓ Assister à des cafés-rencontres ou des groupes de discussion sur des sujets qui nous intéressent

Si cela est trop difficile, sollicitez les réseaux spécialisés. Parce que l'isolement est parfois très difficile à rompre, des réseaux d'écoute peuvent être un bon point de départ.

Créer votre rituel social

Qu'il soit question d'organiser un goûter avec une personne du voisinage tous les mardis, de participer au bingo le jeudi, de planifier un repas par mois avec vos enfants, créez votre propre routine sociale. Égayez vos journées et consolidez vos relations. Et surtout : Entretenez vos contacts !