



**Personnes âgées et isolement :
quels enjeux au-delà du Coronavirus ?**



67% des Baby-Boomers affirment que « **voir ses enfants et ses petits-enfants régulièrement** » est ce qui contribue le plus à leur Bien Vieillir*. Or le Coronavirus ne le permet plus depuis quelques semaines et les journaux alertent l'opinion sur ce sujet de société :

- La Voix du Nord : « *Coronavirus : personnes âgées confinées, un risque de dépression et d'isolement* »
- Le Figaro : « *Solitude et inquiétude, la double peine des personnes âgées face au coronavirus.* »
- Le Télégramme « *Solitude des seniors. Plus marquée dans les petites villes* », etc...

La Personne âgée ou le Senior sont ainsi décrits de manière monolithique et sans nuance. Chez Seniosphère Conseil, nous avons souhaité prendre du recul par rapport à ce sujet de société pour vous permettre de mieux le comprendre en abordant différentes thématiques.

**Source : Observatoire du Bien Vieillir
Seniosphère Conseil et Future Thinking 2019*

Sommaire

1. Isolement = solitude ? Deux situations différentes à prendre en compte même hors confinement
2. De qui parle-t-on, qui sont ces « Personnes âgées » ou « Seniors » qui vivent seuls ?
3. Digital : « Personnes âgées » ou Seniors sont-ils si déconnectés ?
4. Depuis quand l'isolement des Personnes âgées est-il devenu un enjeu politique selon les pays ?
5. Quelques initiatives intéressantes que nous avons pu voir surgir en France ou à l'étranger

Isolement = solitude ?

Deux situations différentes à prendre en compte même hors confinement

Isolement et solitude sont souvent associés dans l'imaginaire collectif qui en brosse un portrait plutôt négatif. Ils ne renvoient pourtant pas aux mêmes situations : on peut être isolé sans se sentir seul et au contraire, se sentir seul au cœur des relations sociales.

La problématique de l'isolement chez la personne âgée ressort beaucoup dans le **traitement médiatique de la crise du Covid-19**. Pour saisir les enjeux qu'il soulève, il faut déjà comprendre de quoi on parle : d'un côté un état d'isolement, de l'autre un sentiment de solitude. **L'isolement social, c'est en réalité le nombre d'interactions sociales, physiques ou à distance, d'une personne.** Le confinement renforce donc en partie l'isolement social car il prive des contacts physiques comme rencontrer la famille, des amis ou faire ses courses "comme avant".

Le sentiment de solitude

Certains peuvent aussi avoir de nombreuses interactions sociales, tout en ressentant de la solitude. C'est le cas des résidents d'EHPAD par exemple ([voir encadré](#)). **La solitude renvoie au fait de se sentir seul, au ressenti du manque de connexion avec les autres.** Ce sentiment peut provenir à la fois d'une faible quantité d'interactions sociales mais aussi d'une faible qualité de ces interactions sociales.

Pour des personnes très âgées, les contacts à distance peuvent sembler de faible qualité, alors que **chez les seniors plus jeunes, les Baby-Boomers, discuter à distance via les réseaux dits "sociaux" avec ses proches est plus habituel et plus qualitatif.**

Un rapport aux technologies de la communication à prendre en compte pour proposer des solutions pertinentes contre l'isolement et le sentiment de solitude.

La solitude a un impact sur la santé

Prendre en charge la question de la solitude est un enjeu car elle peut avoir un impact sur la santé en mettant l'organisme en situation de stress. Seul, on a tendance à se sentir en danger, ce qui peut aussi avoir un impact sur la santé. Le chercheur américain John Caciopo* a par exemple constaté que **les personnes seules souffrent davantage de troubles du sommeil.** Il a également démontré que les personnes seules connaissent **plus de problèmes d'hypertension avec l'âge que les personnes entourées.**



*Source : Loneliness John Caciopo & al.

L'isolement en EHPAD : une expérience au cœur des relations sociales

Le sentiment de solitude est lié à la fois à la quantité d'interactions sociales et à leur qualité. C'est davantage la qualité qui pose problème en EHPAD. Elle vient de deux choses : les relations avec les soignants et les relations entre résidents. La perception de la faible qualité des relations avec le personnel tient notamment à l'intensité de son travail qui lui laisse peu de temps pour parler avec les résidents et au fait que ses interventions peuvent être vécues comme des intrusions dans l'intimité. Les interactions entre résidents peuvent aussi être de faible qualité. L'EHPAD n'est pas un groupe choisi, mais un regroupement de personnes aux capacités de socialisation diminuées. Au-delà, elles sont divisées en plusieurs catégories liées à leur âge, leur état de dépendance ou leurs capacités cognitives, catégories auxquelles les résidents refusent d'être identifiés.

Cet isolement est davantage renforcé en ce moment où les résidents des EHPAD sont maintenus seuls dans leur chambre sans visite de leur famille ni possibilité de voir les autres résidents. A l'isolement s'ajoute un profond sentiment de solitude qui peut conduire à une accélération de leur déclin.



De qui parle-t-on, qui sont ces « Personnes âgées » ou « Seniors » qui vivent seuls ?

Pour comprendre qui sont les personnes âgées seules, il faut en finir avec l'image d'Épinal de la petite veuve esseulée très âgée. La réalité recoupe des situations beaucoup plus variées, avec un nombre important d'individus vivants seuls dès 60 ans.

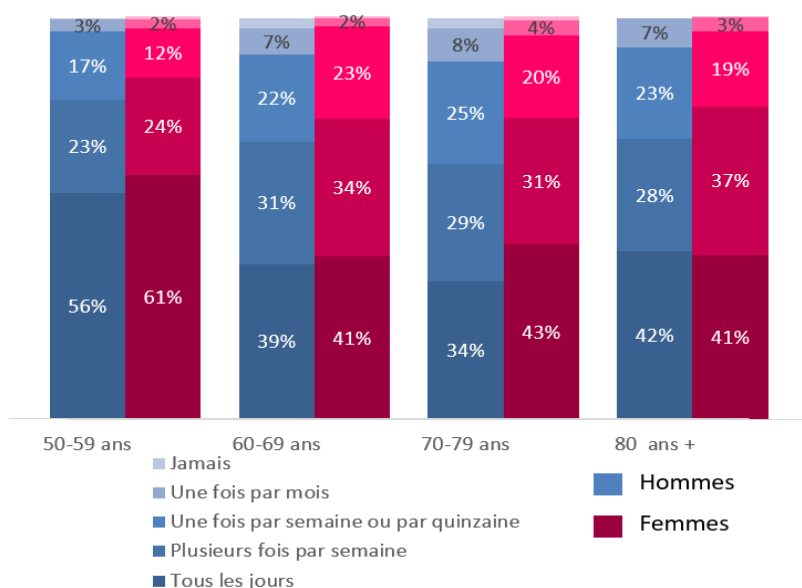
De plus en plus de ménages solo, y compris dès 60 ans

Quand on parle de personnes seules, on pense tout de suite à des personnes âgées, veuves, de plus de 80 voire 85 ans. Or la situation a beaucoup changé avec la génération des Baby-Boomers et leur taux élevé de divorcés. **En 2016, dans les ménages de 60 à 69 ans, 42% sont des ménages d'une seule personne**, une proportion forte mais stable jusqu'à 79 ans. Ce n'est qu'au-delà de 80 ans que le poids des ménages solo augmente à 62%*. Ce sont les ménages de 55 à 64 ans qui ont connu la plus forte croissance de ménages solo sur les 15 dernières années.

Ces ménages solo à tous âges sont très majoritairement composés de femmes or, selon l'étude SRCV de 2015 de l'Insee, les femmes sont moins isolées socialement que les hommes mais ressentent davantage le sentiment de solitude et cela dès 40 ans**.

Les familles sont éclatées géographiquement avec le départ des enfants devenus adultes. Cependant, même à distance, les contacts restent étroits puisque **78% des personnes de plus de 80 ans ont des contacts tous les jours à plusieurs fois par semaine avec leurs enfants*****. Aussi, le risque d'isolement des personnes âgées est plus important chez 11% des femmes et 13% des hommes de plus de 75 ans qui n'ont jamais eu d'enfant****.

Fréquence de contact avec les enfants

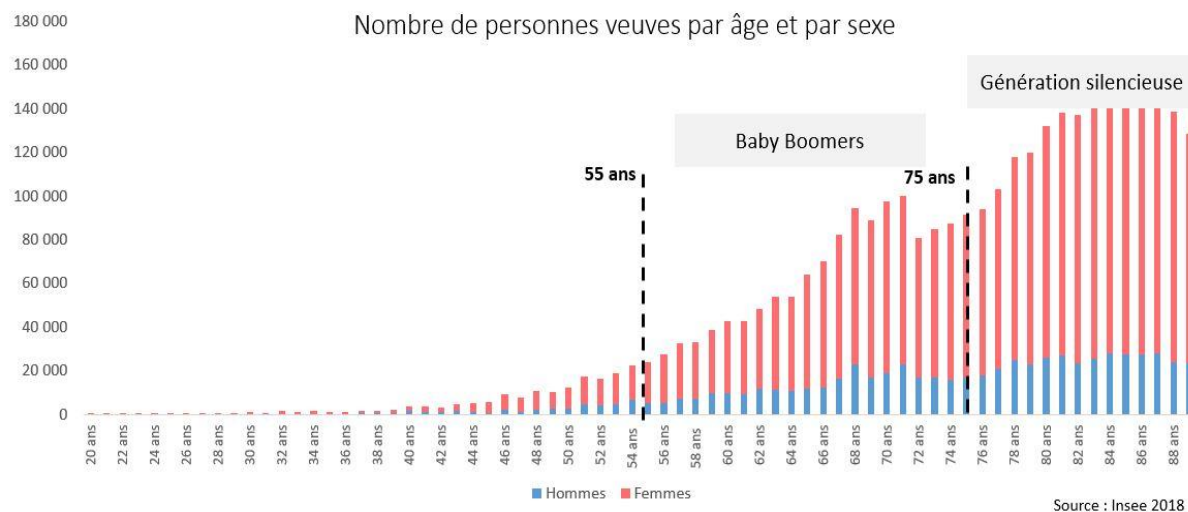


Source : Share 2016

Sources : * [Insee 2016 Ménage par taille et âge](#) ** [Insee, 2015 Etude SRCV](#) *** [Etude SHARE 2016](#) **** Insee, état civil, enquêtes Famille, recensement

Une grande majorité de femmes chez les veufs

Parler de veufs, c'est surtout parler de veuves. En effet, les femmes sont plus nombreuses à connaître le veuvage, du fait d'une plus grande espérance de vie et d'un écart d'âge au sein des couples en leur faveur. Le graphique ci-dessous en atteste.



Quelles conséquences psychologiques et sociales du veuvage ?

La perte du conjoint est un traumatisme qui a des conséquences à la fois psychologiques et sociales. **Le veuvage arrive souvent à un moment de la vie individuelle où le questionnement de soi est marqué et avivé par l'approche de sa propre mort**, des réflexions avec lesquelles les sociétés occidentales sont souvent mal à l'aise. Ce déni de la mort peut accroître la solitude des personnes âgées. Les veufs et les veuves ont aussi tendance à perdre leurs amis en couple.

Le veuvage ne signifie pas toujours le repli sur soi

Cependant, veuvage ne signifie pas toujours une augmentation du sentiment de solitude. Les situations sont très variées. **Certaines personnes vivent effectivement une phase de repli sur soi**, qui fait partie évidemment des mécanismes psychologiques du deuil, mais qui est aussi le produit d'une faible envie de sortir de chez soi, de la disparition des occasions de sorties à deux et également de la démotorisation des femmes, surtout pour les femmes des Générations Silencieuses. Cependant, le veuf ou la veuve peuvent aussi bénéficier de la part de leurs enfants, de leurs amis ou de leurs voisins d'un soutien social accru. **Le veuvage peut être aussi l'occasion de faire de nouvelles rencontres** : une nouvelle amie, souvent elle-aussi veuve, pour les femmes et une nouvelle conjointe pour les hommes.

Le veuvage, moment d'épanouissement et de découverte pour certaines

Chez les femmes surtout de la Génération Silencieuse, le veuvage peut aussi avoir un impact libérateur : une fois leur mari décédé, **elles peuvent se consacrer à des activités qui leur font plaisir à elles**. Elles peuvent avoir envie d'apprendre des choses dont elles ont été tenues écartées, comme les nouvelles technologies.

Source : Arnould-Plaud Cécile, « Une approche du veuvage à travers ses incidences sur le comportement de consommation », Gérontologie et société, 2007 et Caradec Vincent, « L'expérience du veuvage », Gérontologie et société, 2007

Digital : « Personnes âgées » ou Seniors sont-ils si déconnectés ?

Les seniors ont la réputation d'être peu à l'aise avec les nouvelles technologies et internet. Une image qui colle de moins en moins à la réalité, car l'exclusion numérique recule d'année en année, même chez les plus de 70 ans.

Si **81% des personnes de 60 à 69 ans sont internautes**, c'est la population au-delà de 70 ans qui est moins connectée avec un taux moyen de 58% d'internautes d'après le Baromètre du numérique 2019 de l'Arcep. Cependant **avec une croissance de +20 ppts chez les 70+**, l'usage d'internet est en forte progression depuis 2015 et 59% des plus âgés sont convaincus qu'avoir accès à internet est important pour se sentir intégré à la société.

L'exclusion numérique, une problématique à prendre en compte dans la lutte contre l'isolement social

Avec des modes de communication plus digitalisés, **l'exclusion numérique pose un vrai problème et peut accroître l'isolement des personnes âgées** en les tenant à l'écart de certains services, notamment les services de lutte contre l'isolement à l'heure de la distanciation sociale. Trois raisons pour lesquelles les personnes âgées n'utilisent pas internet : soit parce qu'elles ne bénéficient pas des revenus pour s'équiper, soit parce qu'elles n'ont pas confiance dans leur capacité à maîtriser les nouvelles technologies, soit qu'elles n'en perçoivent pas le bénéfice. Chaque raison nécessite une approche différente.

Avec le confinement, les plus de 70 ans adoptent de nouvelles pratiques pour rester en contact avec leurs proches

Les politiques et la situation actuelle nous montrent à quel point il est important d'investir dans la formation au digital et d'aider les personnes qui ne peuvent pas s'équiper afin que cette exclusion numérique baisse. **Cependant la crise du coronavirus semble avoir dopé l'adoption des usages par les plus âgés.** Avec l'impossibilité de voir leur famille, les personnes de plus de 75 voire 80 ans ont surmonté leur manque d'intérêt et de confiance pour le digital pour commencer à utiliser la visioconférence ou jouer en ligne grâce à l'aide de leurs petits enfants dans tous les pays. [Lire l'article sur ce phénomène au UK.](#)



La télévision, un média à regarder avec modération pendant le confinement surtout quand on est seul

Support largement plébiscité par les seniors, surtout pour les informations, la télévision peut avoir un impact plus important que la radio ou la presse écrite, car la multiplication des images imprègne davantage l'esprit que la lecture ou l'écoute. Trop regarder les informations pourra alimenter selon la psychiatre américaine Carole Lieberman un "Coronavirus Stress Syndrom", en référence au syndrome de stress post-traumatique. [Lire l'article sur ce sujet](#)

L'isolement chez les Personnes âgées, un enjeu stratégique et politique plus ou moins récent selon les pays

La lutte contre l'isolement des personnes âgées est un enjeu pour le gouvernement français depuis le choc émotionnel de la canicule de 2003 alors que l'Angleterre ne s'y est véritablement intéressée qu'en 2012.

La prise en charge du problème de l'isolement des personnes âgées s'est faite à des dates diverses en fonction des pays. **En France, l'événement marquant a été la canicule de 2003**, qui a provoqué un choc émotionnel important et une réponse politique rapide. **En Angleterre, il faut attendre 2012** avec la parution d'un Livre Blanc, qui part du constat que "16% des personnes âgées au Royaume-Uni se sentiraient seules. [...] Plus d'un million de personnes âgées de plus de 65 ans disent se sentir seules fréquemment ou de manière chronique et un nombre similaire, prisonnières de leur logement." Les deux objectifs que s'est fixé le gouvernement anglais à travers ce Livre Blanc sont :

- Identifier les personnes isolées
- Aiguiller les personnes isolées vers des associations qui peuvent les aider

Le **gouvernement s'appuie beaucoup sur la société civile**, notamment grâce à un partenariat avec [Age Action Alliance](#), qui regroupe des associations travaillant auprès de personnes âgées.

Selon [le Livre Blanc](#), la question de l'isolement est :

- Particulièrement problématique pour les personnes âgées ;
- Facteur de risque pour la santé, les 65 ans et plus étant les premiers utilisateurs des services de santé et les personnes isolées ayant plus tendance à adopter des comportements à risque (tabagisme, inactivité physique)
- A prendre en charge par la société civile, plus à même de trouver des solutions directes et concrètes.

La politique anglaise vise à lutter contre une situation subjective (la solitude) en ciblant une situation objective (isolement social).



Aujourd'hui, pendant la crise du Covid-19, de nombreuses entreprises proposent aussi des services gratuits pour participer à la lutte contre l'isolement social en période de confinement comme en témoigne l'article suivant.

Lutte contre l'isolement au temps du Coronavirus : un tour des initiatives à destination des seniors

En tant de crise comme celle que nous traversons aujourd'hui, l'opinion publique est particulièrement sensible au problème de l'isolement des personnes âgées. Un isolement renforcé par la fermeture de tous les espaces communautaires dans lesquels elles trouvaient réconfort et vie sociale, comme le décrit très bien cet article de Tennessean. Les initiatives d'entreprises, d'associations et de particuliers se multiplient.

Etats-Unis

- [Call My Mom](#) offre un mois de service gratuit pour les seniors confinés. Ce service met en lien des seniors isolés avec des CareFriends, qui assurent une présence à distance à travers des discussions personnalisées en fonction des intérêts du bénéficiaire.
- [Umbrella](#) propose des livraisons à domicile aux 60+ sans contact sur tous les US.
- [Renderer](#) propose des séances de réalité virtuelle pour les personnes en EHPAD ou isolées qui les font sortir virtuellement

France

- La Poste propose gratuitement son service « [Veiller sur mes parents](#) » pendant la période du confinement
- Les Petits Frères des Pauvres ont décidé de renforcer leur ligne d'écoute [Solitud'écoute](#).

Espagne

- [Ikéa](#) a fait don de linge de lit à des maisons de retraites madrilènes
- La [plateforme Frena la Curva](#) met en lien à travers une application personnes isolées et volontaires pour les aider. Des intermédiaires font le lien pour les personnes âgées sans connexion internet.

Belgique

La [plateforme Helpper](#), qui met en relation des personnes pour un service de proximité à prix réduit, s'est mise à disposition des bénévoles pour faciliter leur intervention dans un contexte de distanciation sociale



L'intelligence artificielle au service de la lutte contre l'isolement en Angleterre et en Suède

Les enceintes connectées comme Alexa ou Google Home peuvent également prendre part à la lutte contre l'isolement et la solitude chez les personnes âgées. Leur commande vocale facilite l'usage et elles offrent la possibilité de parler à n'importe quelle heure du jour et de la nuit, un élément important pour rester positif. Pour en savoir plus, [voici un article de la BBC sur le sujet](#).





À propos de Seniosphère Conseil :

Leader européen du conseil en stratégie et en marketing sur le marché des Seniors, Seniosphère Conseil a développé depuis 2006 une expertise stratégique sur les plus de 50 ans, Baby Boomers et Seniors.

Nous accompagnons les entreprises dans l'évaluation de l'opportunité et des risques de ce marché, dans le développement de leur stratégie, dans l'interprétation des tendances et dans la création de nouveaux produits ou services.

Accélérateur d'innovations, Seniosphère Conseil vous aide à trouver et à développer des opportunités sur un marché Baby Boomer et Senior grandissant et très évolutif. Grâce à son équipe internationale et multiculturelle nous intervenons en Europe, aux USA et au Japon.

Pour en savoir plus : <http://www.seniosphere-conseil.com/>

Contact : Sophie Schmitt s.schmitt@seniosphere-conseil.com T. +33 6 85 68 01 25

Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour plus de contenus sur les seniors



A très bientôt pour notre prochaine newsletter.

Seniosphere Conseil

6 rue de Saint-Petersbourg

75008 Paris

France