



# CCSMPA

Coalition canadienne pour la  
santé mentale des personnes âgées



## Parler de solitude et de l'isolement Amorce de conversation

Il peut être difficile de parler de son sentiment de solitude ou d'isolement, mais le fait d'entamer la conversation est une première étape importante pour améliorer son bien-être social. Cette ressource peut vous aider à vous préparer et à vous sentir plus à l'aise de parler avec un professionnel de la santé, qu'il s'agisse d'un membre d'une équipe de soins ou d'un organisme au service des personnes âgées.

1.

### Prenez un moment pour vous : une simple introspection

Avant de parler de votre sentiment de solitude à un professionnel de la santé, il peut être utile de faire une pause et de réfléchir à ce que vous ressentez. Prenez quelques notes ou posez-vous des questions, comme :

- À quelle fréquence je me sens isolé(e) ou seul(e)?
- Est-ce que des changements sont survenus dans ma vie (perte d'un être cher, problèmes de santé, retraite, etc.) et ont accentué ma solitude?
- Y a-t-il des moments où j'apprécie le fait d'être seul? Quand la solitude devient-elle difficile?
- Comment la solitude a-t-elle une incidence sur mon humeur ou mes activités quotidiennes?

N'oubliez pas que **se sentir seul n'est pas la même chose qu'être seul. Certaines personnes apprécient les moments de calme en solitaire.** Cependant, si la solitude vous rend triste, ou vous donne l'impression d'être déconnecté ou que personne ne vous remarque, il est normal d'en parler et de demander de l'aide.

Plus important encore, **il est normal de ne pas se sentir bien.** Nous avons tous des moments où nous nous sentons déprimés ou perdus. Ces sentiments ne signifient pas que vous avez un problème. En parler ouvertement est une démarche importante et positive pour vous sentir mieux.

2.

### Quand en parler

Parlez-en à un professionnel de la santé si vous vous sentez souvent seul(e) et que cela vous angoisse. Surtout si cette solitude a une incidence sur votre humeur, votre sommeil, votre appétit ou votre vie quotidienne. Voici notamment d'autres [signes] de solitude :

- Se mettre en retrait des autres
- Négliger les soins personnels (hygiène personnelle, lavage du linge, ménage, alimentation saine, etc.)
- Se sentir fatigué, désespéré ou irritable
- Se sentir bloqué ou démotivé
- Avoir peur des événements sociaux ou d'aller vers les autres

3.

### Entamer la conversation

S'ouvrir aux autres peut donner un sentiment de vulnérabilité. Voici quelques pistes pour commencer :

- Je me sens plus seul(e) ces derniers temps et j'ai envie d'en parler.
- J'ai de la difficulté dernièrement à me sentir entouré(e) sur le plan social. Peut-on en parler?
- Je ne vois plus autant de monde qu'avant, et ça influence mon moral.
- Mon état de santé mentale ou physique fait-il en sorte que je me sente moins entouré(e) sur le plan social?

#### 4. Trouver du soutien ensemble

**Demandez comment vous pouvez vous sentir plus entouré(e) sur le plan social. Par exemple :**

- Existe-t-il des programmes ou des groupes locaux auxquels je pourrais adhérer?
- Parler à un conseiller pourrait-il m'aider?
- Comment trouver de l'aide pour utiliser la technologie?

**Remarques :**

---

---

---

Pour en savoir plus sur les programmes offerts dans votre communauté, **composez le 211 ou consultez le site Web [www.211.ca](http://www.211.ca)**. Le 211 est un service gratuit et confidentiel disponible en tout temps qui met les gens en contact avec les ressources communautaires et gouvernementales dans plus de 150 langues.

**En cas d'urgence, veuillez composer le 911 ou vous rendre au service des urgences le plus proche. Pour appeler une ligne d'écoute locale en cas de crise, composez le 9-8-8.**



#### Ressources en ligne

Balayez le code QR avec l'appareil photo de votre téléphone cellulaire pour accéder au lien.



**CCSMH**  
Canadian Coalition for Seniors' Mental Health  
Connecting People, Ideas and Resources

**CCSMPA**

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées  
Rassembler les gens, les idées et les ressources

Un programme de



**cagp | acgp**

CANADIAN ACADEMY OF GERIATRIC PSYCHIATRY | ACADÉMIE CANADIENNE DE GERONTOPSYCHIATRIE

#### 5. Planifier la suite

**Avant de partir, établissez un plan. Demandez à la personne :**

- Puis-je effectuer un suivi avec vous si j'ai encore de la difficulté?
- Devrions-nous en reparler lors de ma prochaine visite?
- Que faire si mes tentatives ne fonctionnent pas?

#### 6.

#### Conseils relatifs à la conversation

- Il est normal que tous les problèmes ne soient pas résolus lors de votre première conversation. Le plus important, c'est que vous entamiez la conversation.
- Les professionnels de la santé sont là pour vous écouter et vous aider à vous sentir plus entouré(e) et soutenu(e) sur le plan social

Pour en savoir plus sur la manière de lutter contre l'isolement social et la solitude, veuillez consulter notre site Web.

**Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (CCSMPA)**

[www.ccsmpa.ca](http://www.ccsmpa.ca)

