

# Briser l'isolement social

## Définition

L'isolement social est communément défini comme le fait d'avoir peu de contacts et de piètre qualité avec autrui. Cette situation suppose moins de relations sociales et peu de rôles sociaux ainsi que l'absence de rapports mutuels gratifiants.

## Facteurs de protection

- Être en bonne santé physique et mentale
- Avoir un revenu suffisant et un hébergement sécuritaire
- Vivre dans un quartier où l'on se sent en sécurité
- Avoir des relations personnelles satisfaisantes
- Avoir un réseau social d'entraide
- Se sentir connecté aux autres et valorisé
- Avoir accès à des services de santé et d'action communautaire
- Avoir le sentiment de jouer un rôle utile dans la société
- Avoir accès à des moyens de transport

## Conséquences

- Faible sentiment de bien-être
- Plus d'incapacité liée à des maladies chroniques
- Une santé mentale fragile
- Une qualité de vie réduite
- Une mauvais état de santé général
- Un plus grand nombre de chutes

## Ressources disponibles

- Contact-Aînés ( 418-687-3553 ) : La mission est de lutter contre l'isolement social et d'offrir aux personnes âgées des services d'accueil, d'écoute et d'accompagnement ainsi que diverses activités soutenant les interactions sociales et intergénérationnelles
- Centre d'action bénévoles de Québec : Le CABQ agit à titre d'intermédiaire entre les organismes membres et les individus intéressés la faire du bénévolat

## Facteurs de risque

- Vivre seule
- Avoir un état de santé fragile
- Avoir de nombreux problèmes de santé chroniques
- Ne pas avoir d'enfants ou de contacts avec la famille
- Manquer d'accès au transport
- Vivre des transitions cruciales de la vie, comme la retraite, le décès d'un conjoint ou la perte du permis de conduire
- Ne pas connaître suffisamment bien les services et programmes communautaires ou ne pas y avoir accès

## Quelques trucs pour sortir de l'isolement

- Participer à des événements publics (marché public, concert en plein air, faire du bénévolat, etc)
- Participer à des cours de groupe (danse en ligne, yoga, etc)
- Faire des activités avec ses proches (aller au cinéma, visiter un musée, cuisiner, tricot, etc)
- Faire de l'activité physique avec ses proches (aller prendre une marche, faire du jardinage, etc)

## Références

Gouvernement du Canada.(2024). *Isolément social des aînés-Volume 1: Comprendre l'enjeu et trouver des solutions*. <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/forum-federal-provincial-territorial-aines/trousse-isolation-sociale-vol1.html>

Les Petits Frères.(2023). *Briser l'isolement cet été*. [https://petitsfreres.ca/wp-content/uploads/public/Ebook\\_Briser\\_l'isolement\\_cet\\_ete\\_2023.pdf](https://petitsfreres.ca/wp-content/uploads/public/Ebook_Briser_l'isolement_cet_ete_2023.pdf)

Centre d'action bénévole de Québec.(2020). *À propos du CABQ*. <https://cabquebec.org/a-propos/>

Contact-Aînés. (2019). *À propos-mission*. <https://2019.contact-aines.com>