Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 33 (2003)
Heft: 12

Rubrik: Info Seniors

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vivre seuls, vivre ensemble

«Je me suis habituée à vivre seule; mais parfois, c'est pesant, surtout au moment des repas.» ***Aline S.***

La solitude n'a pas que des aspects négatifs: être seul permet le ressourcement, le recueillement, le retour sur soi, l'apaisement. Mais la solitude peut également être une épreuve du quotidien: il est difficile de vivre sans compter pour quelqu'un, sans pouvoir partager ses sentiments, offrir son écoute et exprimer son avis sur les petits et les grands événements de la vie.

La solitude devient un problème lorsqu'elle signifie une pénibilité ou une souffrance qui résulte d'un manque de relations répondant aux besoins d'affection et de participation sociale d'une personne. La solitude n'est pas une question d'âge, elle peut se manifester à tous les temps de la vie. Mais différents événements liés à l'avance en âge peuvent lui permettre d'apparaître ou de se renforcer. Par exemple, le départ des enfants du foyer familial (phénomène du «nid vide»), une séparation, le décès du conjoint ou d'un être cher, la disparition de personnes proches ou une perte de la mobilité qui limite les contacts humains. Le moment des repas s'avère particulièrement crucial: l'envie de préparer un bon petit plat uniquement pour soi s'amoindrit au fil des jours; manger seul n'aiguise guère l'appétit.

«Face à la solitude, il est important de faire le pas vers des lieux de contacts.»

Des lieux de contact

Face à la solitude éprouvée dans son salon, sa chambre ou sa cuisine, il est important de faire le pas vers des lieux de contacts, selon ses affinités. De nombreuses associations, pour les seniors ou pour tous les âges, proposent des activités récréatives ou culturelles qui sont autant d'occasions pour échanger des paroles, partager ses intérêts avec d'autres personnes, peut-être nouer des amitiés. Des visites au domicile des personnes handicapées dans leur mobilité peuvent être proposées, de même que des excursions en bus spécialement aménagés pour les personnes utilisant un fauteuil roulant, avec un accompagnement attentif et compétent. Pour ne plus manger seul chaque jour, ainsi que pour bénéficier de repas bien préparés et avantageux, il existe de nombreuses possibilités. Par exemple des tables de midi sont organisées dans des centres de quartiers ou dans des cafétérias d'associations. De nombreux restaurants ont souscrit à la «Fourchette verte», initiée par Promotion Santé Suisse, et proposent des plats du jour sains et équilibrés ainsi que des boissons sans alcool à un prix favorable, cela dans un environnement agréable (site internet: www.fourchette-verte.ch).

Info Seniors se fait un plaisir de communiquer les adresses qui permettent de retrouver le goût des contacts, des activités et des repas partagés. Lorsque la solitude ne signifie pas un ressourcement mais un inconfort, peut-être une épreuve, il est bon de savoir que l'on peut compter sur des gens qui attendent de nous accueillir sans déjà nous connaître.

Info Seniors

Tél. 021 641 70 70
de 8 h 30 à 12 heures

Egalement *Générations*, case postale 2633, 1002 Lausanne.

Roby et Fanny

Par Pécub