

1er octobre 2024

Action neuchâteloise contre la solitude : «Les personnes âgées ont juste besoin de parler»

A l'occasion de la Journée internationale de la personne âgée du 1er octobre, l'Avivo neuchâteloise encourageait chacune et chacun à porter son regard sur un aîné en l'invitant à partager un moment convivial. Gisèle, Viviane et Claudine étaient en goguette.



Claudine, Viviane et Gisèle ont l'habitude de se retrouver autour d'un café (ou d'une clairette) pour refaire le monde.

Photo: David Marchon

Un petit geste peut avoir de grands effets.» C'est le message que souhaitait faire passer l'Avivo du canton de Neuchâtel, ce mardi 1er octobre, à l'occasion de la Journée internationale de la personne âgée.

L'association de défense des retraités encourageait à se tourner vers un ou une aînée en l'invitant à partager un moment convivial : un café, une balade, un repas, une séance de cinéma ou une simple conversation, histoire de briser la solitude souvent trop présente chez les seniors.

Sur leur 31 autour d'un café

« Nous avons constaté que rien ne s'organisait dans le canton à l'occasion de cette journée. C'est pourquoi nous avons mis sur pied cette action, qui est une première », explique Andrée Schnegg, présidente de la section de la ville de Neuchâtel de l'Avivo.

Près de 2000 flyers invitant la population à davantage de solidarité ont été distribués dans tout le canton. L'action était soutenue par une dizaine d'organisations, notamment la Croix-Rouge, Nomad et Caritas.

Ce mardi, Gisèle Jeanrenaud, Viviane Jeckelmann et Claudine Chollet se sont mises sur leur 31 pour participer à cette journée. A défaut de rencontrer des plus jeunes, elles se sont retrouvées entre elles autour d'un café, au bar Le Charlot, à Neuchâtel.

Il faut vivre, sortir, voir du monde, rire et bien manger aussi.

Sinon, c'est l'isolement assuré.

Gisèle, Viviane et Claudine, contemporaines de 1944

« Nous sommes des contemporaines de 1944. A 80 ans, on est encore pas mal, non ? », rigolent les trois amies, qui se côtoient régulièrement depuis une dizaine d'années, à l'heure du thé. « Et surtout de la clairette ! », glissent-elles.



La recette de ces trois dames âgées de 80 ans : « Il faut vivre, sortir, voir du monde, rire et bien manger aussi. Sinon, c'est l'isolement assuré. » Photo : David Marchon

Entre gym et fiesta

Veuves toutes les trois, elles ont dû «se reconstruire » après le décès de leurs conjoints. « Ce n'était pas évident. » Pour lutter contre la solitude et rester jeunes dans la tête, elles partent volontiers en goguette. « Aux Vendanges, on a bien fêté !», nous assurent-elles. On les croit volontiers.

Leur recette : « Il faut vivre, sortir, voir du monde, rire et bien manger aussi. Sinon, c'est l'isolement assuré.» Les contemporaines participent aux événements et aux cafés organisés par l'Avivo. « Ah oui, et on fait de la gym ! Tenez-vous bien : notre prof a 92 ans. »

Évidemment, les trois dames sont conscientes que cette mobilité n'est pas donnée à tous les aînés. « Celles et ceux qui ne peuvent pas sortir de chez eux ne doivent pas hésiter à demander de l'aide, par exemple pour se faire livrer des repas.»

Elles constatent que la solidarité intergénérationnelle est un peu une illusion. « En réalité, on s'aide surtout entre personnes âgées », confie Viviane.



Pour lutter contre la solitude et rester jeunes, les trois amies partent volontiers en goguette. « Aux Vendanges, on a bien fêté ! » Photo : David Marchon

Un réseau social qui rétrécit

Selon une étude de l'Observatoire vieillesse de Pro Senectute publiée fin septembre 2024, 37% des personnes de 85 ans et plus souffrent de solitude en Suisse, soit 90 000 seniors.

L'enquête montre que les personnes très âgées (+de 85 ans) sont nettement plus touchées par la solitude que les jeunes seniors (65-74 ans). Elles doivent plus souvent faire face au décès de leurs proches. Leur réseau social se rétrécit. Elles sont davantage confrontées à des problèmes de santé et à la réduction de leur mobilité.

La peur de déranger

Andrée Schnegg a également le sentiment qu'en Suisse, « beaucoup de gens n'osent pas demander de l'aide et restent seuls chez eux. Par peur de déranger ? C'est l'esprit helvétique. »

La secrétaire de l'Avivo regrette un fossé intergénérationnel : « Quand une personne âgée adresse la parole à un jeune dans le bus, souvent, ça ne passe pas. Le jeune se détourne, consulte son téléphone. Alors que les personnes âgées ont juste besoin de parler ! Peut-être que c'est une question d'éducation. »

Pour une meilleure visibilité

L'Avivo Neuchâtel souhaite se donner une meilleure visibilité dans le canton. « Il est temps que les collectivités développent des politiques publiques axées sur les personnes âgées. Nous devons prendre part aux débats », estime Claude-Alain Kleiner, président cantonal de l'Avivo Neuchâtel.

Forte de 1900 membres, l'association cherche à s'étoffer et multiplie les actions pour y parvenir, délivrant « un message politique non partisan ».

Combien d'aînés ont pu sortir de la solitude à l'occasion de cette action du 1er octobre ? Le comité de l'Avivo a eu vent de sorties cinéma et d'autres rencontres, mais n'a pas de résultats chiffrés. Il espère surtout avoir semé des graines.

Plus d'infos sur www.avivo-ne.ch



Virginie Giroud

01 oct. 2024, 16:21