



EXPÉRIENCES DU TERRAIN

Comprendre la solitude, concevoir la prévention ensemble

La solitude est bien plus qu'un sentiment désagréable. Elle peut avoir des répercussions durables sur la santé et même réduire l'espérance de vie. Que peut-on faire concrètement pour la prévenir ? Un projet innovant mené dans le canton de Bâle-Ville s'appuie sur l'expérience des personnes concernées et montre que la prévention est d'autant plus efficace lorsqu'elle se construit collectivement.

« J'ai une image intérieure de mes mains qui s'étendent vers l'extérieur (...) et qui, pourtant, n'arrivent pas à saisir quoi que ce soit. » C'est ainsi qu'une personne concernée décrit son expérience dans une étude sur la solitude. Ce sentiment de chercher un soutien et de toucher le vide est la réalité pour de nombreuses personnes.

Lorsque la solitude persiste pendant des mois, voire des années, et devient chronique, elle peut avoir des effets négatifs sur la santé psychique et physique. Il existe ainsi un lien avéré

entre la solitude chronique et un risque accru de décès prématuré. C'est pourquoi prévenir la solitude est un domaine d'action central dans la prévention et la promotion de la santé.

Mais comment peut-on réduire la solitude ? Quelles sont les mesures envisageables par les pouvoirs publics, et quels programmes et projets se révèlent efficaces ?

La réponse est complexe. Les causes de la solitude sont en effet multiples et multifactorielles. Des facteurs structurels, tels que la pauvreté ou le

niveau d'éducation, s'entremêlent à des situations de vie personnelles, comme les maladies chroniques ou les expériences traumatiques. Dès lors, prévenir et réduire la solitude nécessite des approches tout aussi complexes, coordonnées et adaptées aux réalités des personnes concernées.



Basel-Ville : Programme de prévention de la solitude

Dans le cadre du programme pilote national PAC E (2025–2028) de Promotion Santé Suisse, le canton de Bâle-Ville développe un programme global de prévention de la solitude destiné aux jeunes et aux personnes d'âge moyen. Celui-ci comprend notamment une plateforme en ligne regroupant des offres et des possibilités de rencontre, un service de conseil, des formations destinées aux professionnel-le-s, une campagne de sensibilisation ainsi que des offres de groupe pour les personnes vivant une solitude chronique.

Parce que la solitude est une réalité à la fois sensible et complexe, il est essentiel d'intégrer le point de vue des personnes concernées. Les approches les plus pertinentes et les plus innovantes naissent de la rencontre entre les savoirs issus de l'expérience, les connaissances scientifiques et la créativité. C'est pourquoi les différentes offres développées à Bâle-Ville sont co-construites avec un groupe de 13 personnes ayant une expérience vécue de la solitude.

« Pouvoir être une voix pour moi-même »

Ce grand projet comporte également des défis. Il est important de définir des structures et des objectifs clairs et de faire une distinction entre les connaissances d'expérience et le niveau scientifique : les contributions du groupe de participation sont examinées dans le contexte des connaissances scientifiques ; l'état actuel de la recherche est analysé et discuté ensemble. L'objectif est de ne pas surcharger les participant-e-s et de ne pas attendre d'eux des évaluations professionnelles qui dépassent leurs connaissances d'expérience. Par la suite, il sera déterminé quels aspects de ces connaissances d'expérience sont généralisables et devraient être intégrés

dans le développement des offres.

Les rencontres qui naissent lorsque des personnes choisissent de réfléchir à leurs propres expériences biographiques, souvent douloureuses, et de les mettre au service de projets qui bénéficieront à d'autres sont particulièrement enrichissantes. Cette réflexion sur sa propre biographie peut également avoir un effet d'autonomisation. Ainsi, une jeune participante au projet de participation a un jour déclaré : « Je n'aurais jamais pensé que j'aurais un jour la possibilité d'être une voix pour moi-même. »

Donner une voix aux personnes concernées, inclure des perspectives multiples et garantir la qualité des nouveaux projets – c'est ce que réalise le programme de participation bâlois sur la solitude, qui est unique dans son ampleur dans le monde germanophone.



Comment la prévention peut-elle être efficace ?

Les offres doivent prendre en compte les facteurs structurels et agir à plusieurs niveaux. Elles doivent répondre à des besoins variés en prévenant l'émergence de la solitude, en soutenant spécifiquement les personnes chroniquement seules et en sensibilisant à la fois le monde professionnel et la population.

Cela peut renforcer à long terme la santé psychique et physique de la population et favoriser la cohésion sociale.

Freija Géniale