

# LA BOUSSOLE

À partir d'une question d'actualité vécue par ses membres, la Fédération de l'Entraide Protestante offre quelques pistes de réflexion éthiques, spirituelles, ou simplement humaines, pour nourrir le sens de nos actions. Deux pasteurs et un professionnel ou bénévole de terrain croisent leurs regards...

”

## La question de la semaine

***Je me sens seul(e),  
il y a quelqu'un ?***

Certains erraient dans le désert, sur un chemin de solitude,  
sans trouver de lieu habité.

*La Bible, Psaume 107, verset 4*

## La parole

## Chemins de réflexion

### Oui, il y a quelqu'un

Nous n'avons jamais été si connectés, si interconnectés et pourtant...

Aujourd'hui en France, une personne sur dix est en situation d'isolement total et une sur cinq indique se sentir régulièrement seule (Étude Solitudes 2023 de la Fondation de France).

Ainsi donc, plus de la moitié des personnes qui se sentent seules ne le sont pas. On se *sent* seul. C'est une impression, un ressenti de l'ordre de l'intime.

Ce sentiment n'est pas une anomalie névrotique ou une exaltation romantique. Il fait mal et peut conduire au désespoir. La compagnie de nos semblables nous est nécessaire. Nous avons besoin de l'autre, de vie collective, de relations.

En prison, la pire des punitions n'est-elle pas la cellule d'isolement ?

Ce que rapporte tristement cette étude, c'est aussi que les lieux les plus fréquentés par les personnes seules sont les centres commerciaux, les marchés et commerces de centre-ville, des lieux ouverts et gratuits, des lieux où, au milieu de tous, nous avons l'habitude d'errer, vides et saturés.

Mais nous, acteurs de l'action sociale, nous connaissons des lieux où l'on noue facilement des liens : les structures associatives. Là, oui, il y a quelqu'un !

Dans tous nos établissements, nos services, dans toutes nos entraides, il y a quelqu'un pour recevoir, écouter, partager, quelqu'un pour entendre.

Il y a quelqu'un. Il y a Quelqu'un !

***Élisabeth Walbaum, déléguée à l'animation et la réflexion spirituelles à la FEP***



*Fille assise aux sandales,  
Marie-Hélène Vallade-Huet*

## Tendre la main

Combien de fois n'ai-je pas entendu ceci : « Je me sens seul(e) et j'en souffre, c'est si dur ! », que ce soit à l'entraide de la paroisse, dans un Ehpad, à l'hôpital ou dans un établissement d'accueil social ?

La solitude subie – je ne parle pas de celle sciemment choisie – est un véritable fléau de notre société hyper-individualiste.

Comment y faire face ? Comment alléger, ne serait-ce qu'un peu, le sentiment de solitude de ceux que nous rencontrons au quotidien ?

Bien sûr, écouter l'autre avec bienveillance, sans jugement, le soulage en partie de son fardeau. C'est dans les épreuves, ou à l'occasion des fêtes souvent, qu'il en a le plus besoin.

Dans certains cas, le poids de la solitude est tel qu'il est humainement impossible à une personne de sortir de son enfermement et d'aller vers l'autre, ce qui précisément pourrait être une solution à son isolement.

C'est alors qu'une main bienveillante doit être tendue vers celui qui aspire au lien social ou fraternel.

Le Christ a montré l'exemple en tendant la main aux plus isolés, aux marginalisés, à tous les laissés-pour-compte.

Oui, il y a quelqu'un, c'est Jésus.

À celles et ceux qui accompagnent les personnes seules, je voudrais dire que Jésus est là également, comme un tiers invisible mais bien présent.

**Christian Tanon, pasteur, Église protestante unie de France, L'Escale, Paris**

## Tisser des liens

Le Pôle Ressources propose aux personnes de plus de soixante ans, habitant à domicile, des activités pour favoriser la socialisation et lutter contre l'isolement. Ces activités se déroulent au sein de l'Ehpad et à l'extérieur. Un des objectifs est de créer du lien entre les habitants du quartier : à l'issue des activités du service, certains se retrouvent, se rendent des petits services, s'inquiètent l'un de l'autre.

Les causes de l'isolement sont variées : la dépendance physique qui enferme dans un domicile, l'éloignement géographique ou la perte de la famille et des amis, mais aussi la maladie de son proche. L'altération progressive d'une vie sociale est décrite.

Le Pôle Ressources propose un Café des aidants pour tisser des liens entre les participants.

L'isolement est un vécu très personnel. Pour les aidants, il est lié à une incompréhension face à la situation d'aidance.

La difficulté est d'identifier si la solitude est choisie ou subie, ce qui est simple quand la personne n'a ni trouble cognitif, ni trouble psychique venant altérer le jugement.

Il convient dans un premier temps de vérifier si un trouble existe, puis d'établir un lien de confiance avec la personne afin de cerner si elle souhaite être accompagnée pour sortir de sa situation d'isolement ou si elle lui convient.

Le Pôle Ressources reste attentif car ces situations d'isolement sont mouvantes et liées à des états de santé parfois fragiles.

**Célia Mauzit Pipet, coordinatrice du Pôle Ressources, Ehpad Marie Durand, Bordeaux**

”

## Des mots pour prier

Seigneur, nous vivons dans un monde prétendument connecté,  
où beaucoup souffrent de solitude.

Toi tu es là, au cœur de nos vies, présence sûre et rassurante.  
Aide-nous à offrir ta lumière à celui qui se sent seul.

Cliquez ici pour vous abonner à  
**LA BOUSSOLE**  
pour nourrir le sens de notre action

Retrouvez toutes les Boussoles sur le site de la FEP :  
[www.fep.asso.fr](http://www.fep.asso.fr)

ou écrivez-nous sur [information@fep.asso.fr](mailto:information@fep.asso.fr)