

/ « SEULE LA PROXIMITÉ CRÉE LE LIEN »

Psychanalyste, Éric Tognoni est aussi consultant pour les entreprises et participe à la formation des membres bénévoles des réseaux lien social et solidaire de certaines CMCAS.

Sommes-nous tous égaux face à la solitude ?

La solitude est constitutive de notre condition. Nous arrivons au monde seul et nous en repartons seul. Mais il faut la différencier de l'isolement. La solitude est le sentiment de ne pas avoir de liens d'une façon globale, pas forcément géographique. L'isolement est la sensation de ne pas être en contact avec les personnes. Je peux être au milieu du pôle Nord, isolé des autres, et ne pas souffrir de solitude. Parce que ma structure psychologique me permet d'être en contact permanent avec les miens et les personnes qui me sont chères. Et cela me nourrit. On peut donc dire effectivement que l'on n'est pas tous égaux face à la solitude. En revanche, l'isolement peut renforcer ce sentiment de solitude chez une personne qui le ressent.

N'y a-t-il pas aussi le complexe d'être seul ?

Oui, cela peut se traduire par une diminution de l'estime de soi et de la confiance en soi entraînant progressivement une dégradation de la perception que la personne a d'elle-même. Cela favorisera le repli sur soi, voire l'isolement et la dépression.

Comment sortir de l'isolement social ?

Il faut créer du lien et lorsque l'on est âgé cela peut notamment passer par l'intergénérationnel. La « silver économie » se développe de plus en plus. Dans de nombreux Ehpad, des jeunes interviennent et viennent proposer des services aux résidents. À l'inverse, de plus en plus de personnes âgées disposant de place chez elles hébergent un ou une



étudiante, créant ainsi du lien social. Héberger chez soi de jeunes étudiants amène du dynamisme. Ce phénomène, très conséquent en France, grandit.

Comment aider quelqu'un à sortir de la solitude ?

Pour créer du lien, il faut être dans une relation de proximité et non pas dans une relation virtuelle à travers le Web ou les réseaux sociaux. Il s'agit donc de pouvoir échanger un sourire, une poignée de main, de discuter sur le temps qu'il fait aujourd'hui, de façon à échanger de l'affectif et de l'émotionnel, base de toute nourriture du bien-être. Seule, isolée, privée de contacts et d'affectif, une personne s'appauvrit, et peut entrer très facilement dans des troubles dépressifs.

Les réseaux sociaux ne permettent-ils pas le contact ?

Ils sont intéressants, mais limités. Ils permettent le partage de points de vue, mais ils ont le côté frustrant de l'absence de proximité. Les émoticônes sont virtuelles, elles ne permettent pas à l'autre de ressentir la joie, le bonheur... Alors qu'un sourire vous renvoie à quelque chose d'affectif et d'émotionnel. ●

La formidable envie de

VOS activités



Valérie Perrin, assistante de la commission action sanitaire et sociale de la CMCAS Finistère-Morbihan, et Éric Tognoni, psychanalyste.

Les bénévoles du réseau de lien social et solidaire de la CMCAS Finistère-Morbihan se sont retrouvés, pendant deux jours, à Fouesnant, pour une formation.

➤ Durant deux intenses journées, chaque membre du réseau solidaire s'exprime en bannissant le « on » au profit du seul « je ». Telle est l'une des règles du jeu fixée par le psychanalyste Éric Tognoni, dans le cadre de la formation dispensé en lien avec l'Iforep. Ils sont quatorze visiteurs bénévoles réunis ces 5 et 6 mai au centre de vacances CCAS de Fouesnant grâce à Valérie Perrin, assistante de la commission action sanitaire et sociale de la CMCAS Finistère-Morbihan. Pour ces dix femmes et ces quatre hommes, cette troisième formation, en trois ans, avait pour objectif d'analyser leur motivation personnelle, ainsi que leur relation avec les visités, à partir du retour d'expérience de chacun.

Alors, exemple après exemple, Annie, Danielle, Dominique, Émile ou les autres prennent la parole. Les mots sont forts (voir ci-contre). Sous la discrète, mais attentive, écoute du psychanalyste, chacun découvre lentement, au fil des heures, que l'altruisme ne doit pas se faire à son propre détriment. Au contraire, se protéger, en étant à l'écoute tout en mettant une certaine distance avec la personne visitée, peut être un gage d'efficacité.

Cette relation complexe, qui se développe entre le visiteur, le bénéficiaire parfois isolé, et un éventuel tiers (famille, médecin, voisins, etc.), se double souvent d'une relation affective. Effet « miroir », angoisse, frustration, culpabilité... Autant de piliers d'une architecture relationnelle alors à éviter. Ni fusion ni indifférence. La richesse humaine de ces deux jours de travaux transporterait n'importe quel observateur en un lieu de découverte d'une rare qualité, au cœur même de la singularité des activités sociales. Des visites, dont les objectifs sont signifiés dans la charte du visiteur du réseau de lien social et solidaire ratifiée par tous ces bénévoles. Qu'ils soient de Brest, de Quimper, de Vannes ou de la région, les 87 bénévoles

de ce réseau se réunissent chaque mois pour faire un point « très précis », explique Valérie Perrin. Ils ont potentiellement plus de 2 000 bénéficiaires à qui il faut rendre visite. Et c'est parce qu'ils montrent « un aigu sens social des valeurs humaines et solidaires », comme l'a dit Éric Tognoni, que la commission ASS de la CMCAS, après décision de son conseil d'administration, entame maintenant un recensement des bénéficiaires de plus de 75 ans dans le but de les rencontrer. Histoire d'avoir à ajuster le curseur encore plus souvent... —

Texte : Jean Santon

Photos : Dominique Lorieux / CCAS

assises des
personnes

+ d'infos
ccas.fr