

Bien vieillir, c'est aussi avoir des relations sociales de qualité

Parmi les nombreux éléments favorisant un bon vieillissement, la qualité des relations sociales joue un rôle très important. Ceci a récemment été démontré dans une étude réalisée à Bordeaux, pour laquelle plus de 2'000 personnes âgées ont été suivies pendant une quinzaine d'années. Les conclusions de cette étude montrent clairement que les personnes qui se sentent comblées par leurs relations sociales et celles qui ont le sentiment d'avoir reçu beaucoup de soutien social gardent, en vieillissant, de meilleures facultés intellectuelles que les autres.

A l'inverse, d'autres recherches ont montré que les personnes qui se sentent isolées fonctionnent globalement moins bien sur le plan intellectuel, mais aussi souffrent davantage de dépression et d'anxiété et sont également plus souvent en colère. De plus, elles se sentent également plus menacées par les autres et sont moins indulgentes envers autrui, ce qui contribue en retour à renforcer leur sentiment d'isolement ...

Il n'est bien sûr pas toujours aisé de trouver sa place dans notre société, qui a connu des transformations radicales au cours des dernières décennies (modifications de l'environnement, déménagements plus fréquents et plus lointains, individualisme, place importante de la télévision et des nouvelles technologies, modification de l'image et du rôle des aînés...). Et cependant, les relations sociales sont vitales à tous les âges de la vie et il faut donc veiller à ce que les membres d'une communauté puissent tisser et renforcer des liens sociaux. S'il existe dans notre ville de nombreuses opportunités de se rencontrer (via les associations culturelles, linguistiques et sportives, les groupements et maisons de quartier, le club des aînés, l'atelier d'alimentation ...), le premier pas n'est pas toujours aisé à franchir. Par ailleurs, il est aussi important de nouer des relations de solidarité et de coopération avec ses voisins, des relations qui donnent le sentiment non seulement d'être soutenu et apprécié, mais aussi d'avoir une place et un rôle dans la communauté.

L'association VIVA a pour objectif de faciliter l'intégration des personnes âgées dans la communauté, en s'appuyant sur les initiatives qui existent déjà et en développant des projets plus spécifiques tels que des échanges intergénérationnels, des groupes de marche ou encore des rencontres musicales. Bientôt, nous vous proposerons également une antenne de conseils qui vous sera librement ouverte. En ces temps de fêtes de fin d'année où le sentiment de solitude est encore plus fort, nous vous invitons toutes et tous à venir partager en toute convivialité la fête VIVA NOËL à la Ferme de la Chapelle !

Anne-Claude Juillerat Van der Linden

Décembre 2010