

« ELLES ET SEULES »

POURSUIVONS LA ROUTE ENSEMBLE



Sommaire

Introduction	6
<i>Derrière la porte personne ne m'attend</i>	8
<i>Je n'ai pas sorti la porcelaine</i>	10
<i>Restaurant panoramique</i>	12
<i>Je ne suis pas « vache » je te laisse gagner</i>	14
<i>Trop de temps !</i>	16
<i>Ensemble mais quand même seule</i>	18
<i>Stop ! Débranchez ce silence</i>	20
<i>Où es-tu quand j'ai mal ?</i>	22
<i>Prison dorée ... Ai-je le choix ?</i>	24
<i>A ma compagne de solitude</i>	26
<i>Pour elle, seuls les murs ont des oreilles</i>	28
<i>Un jour viendra et le soleil sera</i>	30
<i>Oser faire le pas pour sortir de la solitude</i>	32
<i>Des mains tendues valent mieux que de beaux discours !</i>	34
Causes et conséquences	36
Quelques initiatives et des actions réalisées	37
Des chiffres éloquents	38
Oser la démarche en semant les gestes et les mots qui font vivre	39
Témoignages sur les livres d'or	40

La solitude

Même si les moyens de communication n'ont jamais été aussi importants qu'aujourd'hui, de nombreuses personnes sont touchées par différentes formes de solitude.

La solitude est un phénomène grandissant et un des problèmes les plus répandus aujourd'hui dans la société française.

En 2015 déjà, l'Action catholique des femmes s'est posée beaucoup de questions sur cette difficile réalité et a décidé de mettre en œuvre une exposition photos afin d'alerter sur cette problématique.

Cette exposition qui nous a mobilisées autour d'une action commune a permis de sensibiliser et d'ouvrir le débat auprès du grand public et des acteurs sociaux sur un fléau tellement actuel.

Ce sont les femmes qui sont le plus souvent atteintes par la précarité, elles connaissent davantage la solitude avec toute la souffrance que cela peut comporter. Elles sont parfois très proches de nous et nous ne soupçonnons pas à quel point elles peuvent en souffrir.

Nous sommes allées à la rencontre des femmes concernées, elles ont pu ainsi proposer leur regard et s'exprimer en écrivant la légende parfois avec une touche humoristique.

Aujourd'hui en publiant ce livret, l'association, *Action catholique des femmes* veut être porte-paroles de toutes les femmes qui ont pu voir notre galerie de photos exposée sur plusieurs départements et régions de France.

L'isolement ne connaît ni frontière, ni classe géographique ou d'âge, nous pouvons toutes être concernées à un moment ou un autre de notre vie.

A la vue de ces clichés, certaines ont revécu leur propre situation. Nous avons été témoins de leur émotion. Ces femmes ont souhaité écrire et laisser des commentaires sous les photos, ce sont leurs témoignages que nous présentons dans ce livret.

L'exposition photos "Elles et seules"

Ces expositions qui témoignent des conséquences extrêmes que peut avoir cet enfermement ont été présentées sur tout le territoire tout au long de l'année 2017-2018.

Dans un premier temps, les équipes locales et départementales ont réalisé différents clichés sur l'isolement en écoutant le ressenti des femmes. Après plusieurs étapes de vote (régionaux, nationaux et e-votes), une série de quatorze photos représentant la vision de l'Acf sur la solitude a été retenue.

Elle constitue l'exposition "Elles et seules" d'aujourd'hui.

Cette exposition photos et les rencontres qu'elle engendre est déjà un premier pas pour rompre l'isolement.

Les différents aspects de solitude représentés en photos

L'enfermement social, être prisonnière de chez soi et de soi.

La souffrance psychologique et émotionnelle de la personne âgée qui aimerait se confier, elle se sent particulièrement démunie face à une situation nouvelle qu'elle n'arrive pas à appréhender, un placement en maison de retraite, la famille éloignée.

Cela se manifeste par un vide intérieur, un sentiment d'inutilité et de résignation qui peut conduire à la dépression.

La solitude subie évoque pour de nombreuses femmes une solitude imposée après le décès du conjoint ou après une séparation ou un divorce.

Elle peut également être liée à la maladie ou à des situations de handicap.

La solitude peut générer des addictions à l'alcool, aux drogues, aux médicaments, à la cigarette qui maintiennent et renforcent les personnes dans une situation d'isolement social.



**Derrière la porte
personne ne m'attend**

« Comme je comprends, c'est mon cas. »

« C'est vrai quand on est seule, la porte refermée, personne n'est là ! Mais parfois le voyant du téléphone m'avertit que quelqu'un m'a appelée. »

« Pour meubler le silence, quand on rentre chez soi, le premier geste est souvent d'allumer la télévision pour avoir une présence. »

« Attendre chaque jour que quelqu'un sonne et personne ne vient... »

« Personne derrière la porte à qui parler, rien à raconter, la vie s'arrête pour quelques instants. »

« Jusqu'à maintenant mon petit chien m'attendait, il est parti... »

« Quel sentiment d'angoisse pour la personne qui rentre de son travail et qui entend les voisins vivre en famille ! »

« Se retrouver en face d'un néant flagrant et obligatoire. Quelle solitude quand la vie ne se révèle plus. Comme une parenthèse étouffante qui se referme en même temps que la porte ! »

« Mon petit chez moi me procure une fausse sécurité car j'ai honte de dire ma solitude et d'être jugée. »

« Cette photo me fait apprécier la chance de la vie familiale, même si celle-ci est compliquée quelquefois. »

« Chaque fois que je rends visite à ma sœur handicapée, derrière cette porte il n'y a rien, sauf un lit, un duvet, une commode. Dès que je pars, la porte se ferme et elle se retrouve bien seule. »

« Persévérer encore, prier pour que Dieu m'envoie quelqu'un pour combler ce manque, ce vide, ce temps et que cette espérance soit un soleil dans ma vie au cœur de cette solitude. »

« Avant cette porte d'entrée dans la solitude, quelle a été ma vie ? Ai-je rencontré ou visité d'autres solitudes ? »

« Au quotidien derrière la porte personne ne m'attend ! Mais je me ressaisis et je pense aux personnes qui sont encore plus malheureuses que moi. »

« Ce que je constate au quotidien, c'est bouleversant et bien réel. »

« Cette photo me donne des frissons. Tellement vraie et tellement triste. Comment faire pour briser le silence, cette immense solitude ? Comment aider à faire un premier pas ? »

« Très belle photo. Etre seule, c'est hélas aussi ne pas savoir aller vers les autres. Il ne faut pas toujours attendre que les autres viennent vers soi. »



Je n'ai pas sorti la porcelaine

« Peu importe le contenant. Même seule il faut manger pour maintenir sa santé. J'y vois de l'humour ... Savoir rire de sa condition, rien de dramatique si l'argenterie n'est pas sortie. S'imaginer qu'un autre jour une invitée partagera ce repas et là on y mettra "les formes". »

« A quoi bon se faire plaisir, cela ne sert plus à rien. »

« Je fais comme cette dame depuis que je suis veuve. Pourquoi salir de la vaisselle ? »

« Avec qui trinquer ? Et comment ne pas être tenté de masquer cette réalité devenue insupportable ! »

« Beaucoup de belles choses autour de cette femme mais son visage est empreint d'une telle tristesse que j'ai envie de la prendre dans mes bras. »

« Il faut prendre le temps de s'occuper de soi, servir le repas dans une belle vaisselle, procure du plaisir. Personnellement je ne sors pas de porcelaine. Mais le dimanche, il m'arrive de m'offrir un apéritif fait maison. Je mets à cette occasion un beau verre et les petits biscuits dans une coupelle. »

« Si j'étais seule, je me laisserais aller comme la personne qui mange dans sa poêle. »

« Moi aussi je suis seule, mais je mets toujours mon assiette. »

« Ça me touche ! Toutes les personnes seules se reconnaissent dans cette photo. Ne plus avoir envie de sortir la vaisselle alors que les placards en débordent. »

« Il est triste de manger seule ... quand on arrive à trouver le courage de manger. »

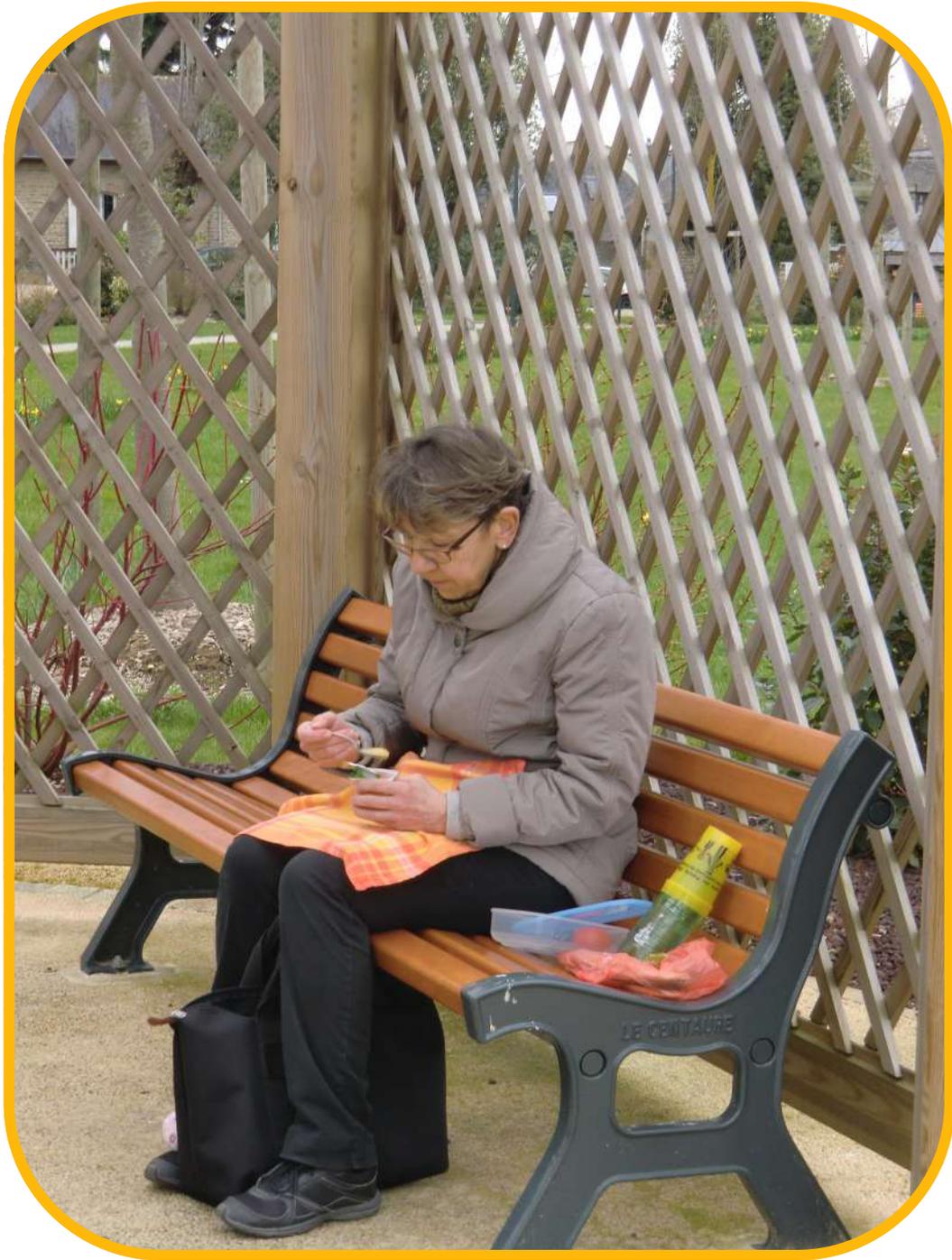
« Je pense aux femmes en début de veuvage, elles sont désorientées par le vide provoqué par le décès de celui qu'elles ont aimé et accompagné. Le repas pris sur un coin de table, la tranche de jambon posée à même le papier. Il faut quelques mois avant de retrouver l'énergie nécessaire pour continuer la route et accepter la nouvelle forme de présence de l'absent. »

« Est-ce la bonne solution que de manger son œuf dans la poêle ? Il faut se ressaisir et aller de l'avant et ne jamais baisser les bras. Courage, courage... »

« Cette photo triste et tellement vraie traduit la dure réalité de la vie. »

« Pourquoi mettre la table ? Assiette, plat... alors que je suis seule. »

« La grande solitude des personnes âgées me touche particulièrement, merci de l'évoquer. »



Restaurant panoramique

« J'aime beaucoup l'humour de cette photo, bien installée sur un banc, elle peut voir sans être vue. »

« Combien de personnes mangent seules sur des bancs aujourd'hui ! »

« On peut être seul au milieu de beaucoup de gens. »

« Une blague sur la solitude assez remarquable ! »

« Un restaurant panoramique à bon marché. »

« Manger seul sur un banc c'est ce que chacun, homme et femme, redoute le plus en vieillissant. »

« Pause repas en extérieur... »

« Pour sortir je choisis de pique-niquer, mais je n'ai personne à qui parler. »

« Tous les jours je sors mon sandwich, été comme hiver. Rares sont les personnes qui s'arrêtent. »

« Je n'ose pas aller vers les autres et j'espère que quelqu'un viendra s'asseoir à mes côtés. »



Je ne suis pas « vache »
Je te laisse gagner

« Hé oui ! Qui ose perdre gagne, là cette femme est sûre de gagner. »

« Solitude, le mot compte triple. »

« Jouer à un jeu de société seul, c'est triste et le choix des mots est révélateur. »

« Comment mettre des mots sur des maux ? »

« Je connais beaucoup de personnes âgées qui aiment jouer au scrabble pour garder leur mémoire et continuer d'avoir des liens. »

« Quelle tristesse de jouer seule même s'il y a un doudou, cela donne à réfléchir. »

« Même si je joue seule, je ne vois pas le temps qui passe. »

« Je connais une femme qui joue seule au scrabble. »

« Heureusement, je partage des journées agréables auprès de ma maman qui est passionnée de scrabble. »

« Je m'efforce d'aller aux réunions jeux de société pour participer, il faut faire l'effort pour sortir de la maison et aller vers les autres. »



Trop de temps !

« Un agenda vide ça me traumatise. Je ne compte plus pour personne et personne n'a besoin de moi. »

« Quand le mien sera vide je me poserai des questions sur mon utilité sur Terre. »

« Je suis surprise par cet agenda vide, pas un rendez- vous, pas une visite... Merci d'en parler. »

« Agenda vide ... Le drame de la solitude et du vide affectif. »

« Trop de temps ... Alors qu'on n'a plus l'habitude de dire qu'on en n'a pas assez. Paradoxe de nos vies, est-ce le temps ? Ca nous amène à réfléchir avant tout sur notre avenir. Essayer de modifier le présent pour que cela n'arrive pas. »

« Un agenda vide ! Combien de personnes arrivées à la retraite n'ont plus rien à écrire dans leur agenda. »

« J'aime bien cette photo, moi qui ai un agenda bien rempli, ça m'interpelle ! Il faut donc toujours penser à celles qui ont besoin d'un signe, d'une invitation. »

« Agenda vide ... plus de rendez vous, plus d'obligations... plus de vie ! »

« Pas d'espoir, pas de projet, pas d'avenir, avec cet agenda vide. Vite s'inscrire dans une ou plusieurs associations et pourquoi pas faire du bénévolat. »

« Avec l'absence de projets, la solitude est criante. »

« Je pense à une amie qui a toujours donné beaucoup de son temps pour les autres... Désormais, son agenda n'est plus rempli, il reste désespérément vide. Difficile à accepter maintenant qu'elle ne peut plus se déplacer ! »

« Beaucoup de temps et pas assez d'occupations génèrent de l'ennui. Il y a des pages à remplir mais il faut le vouloir. »

« Avec qui ? Avec quoi ? Où ? Comment le remplir ? Pour moi, c'est ce qu'il y a de pire ! »

« Cette photo représente bien le gouffre entre les personnes qui travaillent dont l'agenda est hyper rempli et celles qui sont isolées et restent seules sans possibilité de communiquer. »



Ensemble mais quand même seule

« Enfin une photo concernant des plus jeunes ! Car oui l'isolement concerne tout le monde et là on voit que la communication est rompue. »

« Deux et même trois femmes seules dans un beau parc. Elles ont fait le choix de sortir de chez elles mais la communication ne passe pas ! »

« Il suffit parfois d'un bonjour, d'un sourire pour créer un lien, je trouve ce dos à dos terrible. »

« Peut-être que chacune attend juste un petit bonjour ? »

« Ne pas se tourner le dos, aller vers l'autre et regarder, marcher dans la même direction et se soutenir. »

« Deux femmes sur un banc public dos à dos, la communication repose souvent sur la volonté d'entrer en dialogue. »

« Ce n'est pas toujours facile de se comprendre entre générations. L'adolescence est une période difficile, nous n'avons pas le même langage. »

« J'aime cette photo parce qu'elle est l'image de la solitude aujourd'hui, rien de pire que d'être seule à deux. »

« Triste vision d'un dialogue interrompu entre une mère et sa fille qui semblent se tourner le dos. Quel dommage de se tourner le dos ! »

« Qui ne s'est pas sentie seule à deux ou au milieu d'un groupe dont elle ne partageait pas les valeurs par exemple. Pourquoi ne pas entamer un dialogue ? La crainte, la timidité ? »

« Parfois les gens vivent ou se sentent seuls même avec les autres, les gestes sont plus importants que les paroles. Un sourire, un geste peuvent rompre la solitude. Ensemble, parlons-nous. »

« Il faut se parler ! Il y a tant de choses à dire, tant de choses cachées, tues, qu'il serait nécessaire de faire savoir à son entourage. »

« Bon courage à tous ceux et celles qui favorisent le lien dont nous avons tous besoin. »



Stop ! Débranchez ce silence

« Le silence, c'est dur à trouver de nos jours ! La télévision, la radio, la musique en podcasts... Mais quand le silence de la solitude s'installe, c'est un cri qui déchire et qui appelle au secours. »

« Le silence est d'or, la parole parfois de plomb car elle juge et critique. Mais la chaleur d'un contact humain vous réchauffe le cœur et l'âme même si l'on est seule. »

« Une femme seule qui supporte mal le silence "muet" qui ne lui dit rien, car il existe un ou des silences qui nous parlent moralement, spirituellement. Mais cette femme est en train de mourir de ce silence qui tue. »

« Derrière la fenêtre, habillée de noir, son regard vers l'extérieur arrêté par les barreaux, elle est enfermée. Elle attend un signe, un visage, une voix... »

« Comme cette solitude est dure à regarder ! Sortir du silence aide. »

« Ces grilles font penser à une prison. Le silence qui enferme, en parfaite opposition avec le monde environnant toujours bruyant. »

« Cette photo me parle. Je suis comme elle, seule dans ma maison qui est bien trop grande maintenant... Partout le silence. »

« La parole écoutée c'est se sentir exister dans une présence reconnue et bienfaisante. »

« Que cela doit être dur, cela fait penser à une prison. »



Où es-tu quand j'ai mal ?

« Très évocateur...Merci ! »

« On voit la solitude de ces personnes âgées si attachantes. »

« Je suis passée par là. »

« Quand on se réveille à l'hôpital, et qu'il n'y a personne pour tenir compagnie. »

« Où es-tu quand j'ai mal ? Il n'y a pas de réponse. Alors tendons la main à celui qui souffre. »

« Un fauteuil à la porte mais où est la personne ? »

« Pour l'aider et lui permettre de sortir de sa chambre, je suis allée voir une amie qui est en EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes). Je l'ai emmenée dans le jardin. Elle était heureuse de voir les fleurs qui annonçaient le printemps. »

« La maladie fait peur, la souffrance aussi. Les malades sont souvent seules. Sommes-nous toujours présentes auprès des malades de notre entourage ? »

« Ma réalité de vie ! »

« Des fauteuils vides expliquent l'isolement de la personne malade ou âgée qui souffre de ne pas voir sa famille ni ses amis. Espérons que beaucoup d'enfants et d'amis comprendront ce désarroi. »

« Où sont les parents ? Les enfants ? La famille en général ? »

« Je crois que, lorsque l'on souffre et que l'on est seule, la souffrance est plus dure à supporter. »

« Une simple visite réchauffe le cœur et remonte le moral et fait oublier la douleur. Les personnes seules à l'hôpital sont des cris que l'on n'entend pas. »

« La dépendance s'installe, image terrible sur la solitude de fin de vie. »

« Fauteuil vide, entourage sans vie, solitude complète. »



**Prison dorée...
Ai-je le choix ?**

« La légende me parle beaucoup, car hélas oui bien souvent c'est vrai ! »

« Prison dorée. Autrefois les anciens cohabitaient avec les jeunes. Et tout le monde savait, la plupart du temps, rester à sa place... Phénomène de civilisation ? »

« Oui c'est une cause de rupture et de grande solitude si l'accueil n'est pas chaleureux. Dommage ! »

« Nous n'avons pas toujours le choix de placer nos parents. C'est une très douloureuse décision à prendre. »

« Je ne peux pas appeler la maison de retraite « prison dorée » car ce serait mépriser les personnes qui y séjournent et souvent la décision n'a pas été faite de gaité de cœur. »

« Spectacle trop souvent vu dans les maisons de retraite où l'ennui est visible partout. »

« Lorsque l'âge vient et que l'on n'a pas d'épaule sur laquelle s'appuyer, la tristesse de la solitude est amplifiée par la peur de se sentir perdue et diminuée. »

« Prison dorée, oui parce qu'on s'occupe d'elle dans la maison de retraite mais il manque le contact d'une personne bienveillante. »

« Maison vide, EPHAD, (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), foyer, logement choisi ou non, l'angoisse reste, grandit et la tristesse s'installe. »

« On l'a mise là, mais ce n'est pas une prison dorée pour elle. C'est un petit appartement qu'elle aurait préféré. J'ai dit à mes enfants s'il m'arrive quelque chose ne me mettez pas dans une maison, je préférerais plutôt une aide chez moi. »

« Nous visitons maman en EPHAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes). Avec d'autres résidents et leurs familles, nous partageons les animations mais la solitude se lit sur les visages des pensionnaires. »

« En maison de retraite, les personnes âgées sont plongées dans leur solitude, isolées au milieu des autres, malgré les bruits et les plaintes. C'est ce que je ressens en allant visiter avec mon mari depuis plus de deux ans ma belle-mère. »

« J'ai choisi le métier d'aide-soignante pour offrir de la joie et de la tendresse. »

« Nous savons tous que les institutions ne sont pas la solution. Quelle tristesse pour les personnes âgées et que de culpabilité pour les enfants. »

« Je pense à toutes ces personnes qui « n'existent » plus. Aucun coup de fil, aucune visite, aucun bonjour. »

« On n'a pas eu le choix de placer notre maman à cause de la maladie. »



A ma compagne de solitude

« Avec qui trinquer ? Et comment ne pas être tentée de masquer dans un instant cette réalité devenue insupportable. »

« La bouteille sur le carrelage m'a semblé la pire situation. Prions pour que le moins de monde possible en arrive là pour vaincre la solitude. »

« Cette photo me dérange beaucoup, sombrer dans l'alcoolisme est la pire chose dans laquelle on peut puiser tomber. »

« Quand l'alcool devient notre seul compagnon... De plus en plus de personnes âgées seules deviennent malades de l'alcool. »

« Quand on n'a plus d'image positive de soi et qu'il n'existe plus que ce moyen pour tenir. »

« Il y a longtemps, j'ai eu en tutelle une femme qui a connu ce problème, je l'ai aidée à s'en sortir. »

« Comment aider toute cette souffrance ? »

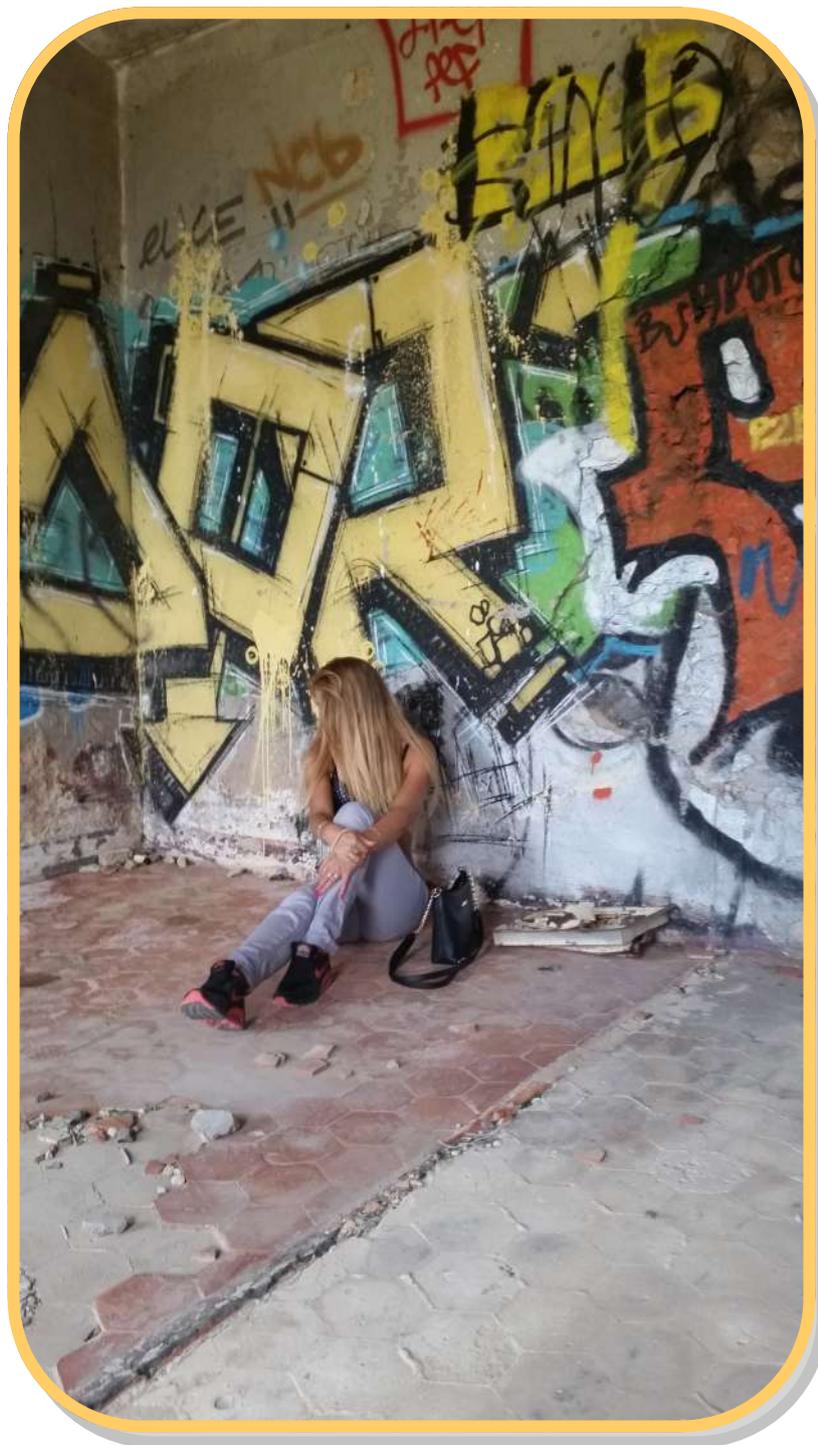
« L'alcool peut être une tentation très forte quand on est seule, un moment de griserie peut être recherché, est-ce une solution ? »

« Addictions multiples pour tuer le temps et oublier ce qui fait mal ? Elles guettent tout le monde. »

« L'alcool qu'on boit pour oublier et qui nous prend les tripes et nous rend Dépendants. »

« On oublie trop souvent cette compagne là. »

« Ce verre, c'est terrible, pour oublier une grande détresse ! »



Pour elle, seuls les murs ont des oreilles

« Je suis très famille, ces jeunes qui sont dans la rue sans une main tendue, pourquoi ? »

« Oui la solitude peut concerner divers âges, diverses périodes de la vie, diverses épreuves, divers domaines du quotidien! »

« Nos jeunes qui n'ont plus la force de se trouver une place dans la société. Ils s'autodétruisent. »

« La plus triste des photos car la femme photographiée est la plus jeune de toutes. »

« Titre bien choisi, belle photo révélatrice du mal du siècle. »

« On s'aperçoit que même les jeunes ont des problèmes de solitude. »

« Il y a tellement de SDF et quelle vie pour eux...C'est terrible d'être enfouis dans ce cauchemar. »

« Même jeunes, certaines sont seules, une réalité qu'il faut montrer. »

« Elle m'évoque ces jeunes qui traînent un peu solitaires, sans repères, ayant quitté leur famille ou celle-ci les ayant rejetés.»

« Tous ces réseaux sociaux et pourtant seule ! Rien ne remplace une amitié réelle. »

« Tant de femmes jeunes, n'ont plus de liens familiaux ou amicaux. Comment les aider à construire leur vie ? »

« Il n'y a pas d'âge pour se sentir seule. C'est le drame de nombreux jeunes qui vivent des situations difficiles et n'ont personne pour se confier. Ouvrons les yeux, et ne soyons pas insensibles ! »

« Ce qui me touche le plus c'est de voir des jeunes dans la solitude alors qu'ils devraient vivre à cent à l'heure. »

« Avec les parents qui travaillent beaucoup, les jeunes ne manquent de rien mais n'ont pas toujours l'écoute et l'attention qu'ils attendent. »



Un jour viendra et le soleil sera

« Quand on est seule et âgée, on ne nous regarde plus ! »

« Un jour viendra où un rayon de soleil me rapprochera de ma famille, de mes petits enfants, de ma fille et de mon fils. »

« Ce n'est pas toujours facile de se comprendre, rester assise et attendre. »

« Dos tourné, dialogue rompu, attendre que l'orage passe et que le soleil revienne ! »

« Des éclats, de la pluie, trouver un refuge le temps que cela passe. »

« Des moments difficiles, une dispute, une tension, mais cela ne durera pas, le nuage s'éloignera ! »

« Des moments de solitude subie, nous en avons toutes mais un jour viendra et le soleil sera là. Nous irons vers les autres ou les autres viendront vers nous. »

« Après la pluie le beau temps, c'est le temps de l'espérance. »

« Cette photo représente l'espoir. On attend que le mauvais temps s'apaise et que les beaux jours arrivent, garder confiance. »

« Attendre des moments ensoleillés, rester assis en toute circonstance, la patience est une vertu. »

« Dans cette photo, je vois deux personnes qui ne veulent plus se parler. »

« Chacun attend de son côté, mais quand le calme reviendra, le soleil sera là. »



Oser faire le pas pour sortir de la solitude

« C'est une femme seule en admiration devant l'eau qui coule, se mettre en méditation sur le cours de sa vie. »

« Faire le premier pas, prendre le pont pour traverser de l'autre côté, rejoindre peut-être quelqu'un. »

« Passez sur l'autre rive ? Mais il faut quand même se lancer ! »

« C'est le premier pas qui coûte, Le plus dur est de prendre la décision de faire ce premier pas. »

« Excellente accroche ! Méditation sur la solitude, un fil vers l'évasion. »

« Sortir de chez soi, aller et oser parler aux autres, c'est vouloir se sortir de cette situation. C'est déjà un grand pas vers la guérison car la solitude est une maladie. »

« Oser faire le pas pour sortir de la solitude, apprendre à connaître les personnes avant de les juger. »

« Voir le bout du chemin... Espoir ! Créer des ponts et non des murs, ainsi la société évoluera vers du vivre ensemble plus fraternel. »

« La solution, oser faire le pas, c'est le plus dur mais ce n'est pas impossible ! Le premier pas peut paraître difficile quand il est fait, cela va mieux, voire bien. »

« Avec cette passerelle, l'ouverture est possible vers l'autre rive. Et aussi la possibilité d'accueillir une visite ! »

« Le pont est symbolique, il nous invite à créer des ponts entre nous et avec les personnes les plus vulnérable. »



**Des mains tendues valent
mieux que de beaux discours !**

« C'est bien vrai ... Des efforts que nous avons tous à faire. »

« Ces mains tendues serrées donnent de l'espoir. »

« Je préfère la main tendue plutôt que des beaux discours parce que ça peut vous sortir de votre solitude. »

« Les mains sont accueillantes, douceur, communion. »

« Symbole de la fraternité et de la solidarité. »

« J'aime cette photo car tendre la main vers l'autre, agir, ouvrir son cœur et ses yeux valent mieux que les paroles sans actes. »

« Une main tendue peut aider une personne à sortir de son isolement. »

« La photo donne de l'espoir, je suis aide-soignante c'est mon quotidien, prendre la main de l'autre. »

« Les mains tendues, les petits gestes, me font du bien. »

« Je pense que cette photo reflète la solidarité envers cette réalité. »

« Sachons tendre la main aux personnes que nous rencontrons par de petits services auprès des personnes seules, nos voisins qui sont proches de nous. »

« Bravo pour la conclusion de cette expo-photos, tout espoir n'est pas perdu. »

« La main tendue, un peu d'espoir. »

« C'est positif, on peut faire un geste contre la solitude. Cette main tendue c'est un appel à aller au-devant des autres. »

« Une main tendue, un sourire, une parole, écouter valent mieux qu'un discours, c'est évident. »

« Des actes valent mieux que des paroles. »

« La solution ! Faire des choses ensemble et être entouré. »

« Ces mains s'offrent vers la rencontre, ouvrons nos cœurs et nos oreilles. »

Causes et conséquences les plus fréquentes de l'isolement et la solitude des femmes

Quand une femme seule est touchée par la perte d'un emploi, ses conditions de vie précaire entraînent le retrait de toute vie sociale et culturelle.

La séparation et quelquefois le désintéressement du père de famille peut engendrer de gros soucis pour la mère qui se retrouve seule avec un ou plusieurs enfants à éduquer. Lorsque la femme travaille, la garde des enfants devient alors problématique. Les grands-parents ou la famille aujourd'hui ne sont pas toujours à proximité comme cela pouvait l'être, il y a seulement quelques années. Il était alors facile de confier les enfants à la surveillance des aînés.

La perte du conjoint, après une vie passée ensemble où partage et décisions étaient décidés ensemble, demande un temps d'adaptation pour des responsabilités à assumer seule désormais.

La maladie et la souffrance physique et morale que cela engendre. Quand le quotidien se traduit par les visites chez les médecins et dans les hôpitaux où par le manque de temps du personnel, les malades ne se sentent pas toujours prises en considération ce qui aggrave le sentiment d'isolement.

Un passage à la retraite, après une vie de labeur rythmée par des horaires de travail et plus que jamais de nos jours d'heures interminables passées dans les transports, rompt une cadence effrénée à laquelle il faut s'adapter.

L'éloignement des enfants appelés à bouger pour des raisons professionnelles laisse un grand vide et des parents dans le désarroi.

Les nouvelles technologies qui favorisent la communication numérique via les réseaux sociaux en permettant des échanges par écrans interposés bien installés dans son canapé, risquent de couper de toutes relations humaines directes.

L'insécurité et les pratiques mensongères de tristes individus dans la vie quotidienne met à mal la confiance envers autrui, entraînant un repli sur soi et une méfiance vis-à-vis des autres.

Quelques initiatives mises en œuvre aujourd'hui pour remédier à ces situations de solitude

Depuis quelques années, nous voyons apparaître de nouvelles façons de créer des liens avec la fête des voisins, où chaque personne est invitée à apporter un plat cuisiné et le faire partager à d'autres habitants de la même rue.

L'objectif est de faire connaissance et d'échanger sur la vie de la cité et de nombreux autres sujets.

Moments forts en convivialité certes, ce qui laisse supposer qu'il faut provoquer la rencontre.

Afin d'améliorer les conditions de vie et en tenant compte des situations financières des personnes, de nombreux échanges de services ont vu le jour, jardinage, bricolage, transport, numérique.

Ces pratiques permettent de créer du lien en apportant un partage de savoir-faire.

Faire du bénévolat ou rejoindre le monde associatif qui offre un large panel de possibilités en fonction de ses goûts : sports, jeux de société, créativité, aide aux personnes, est une solution pour rompre cette solitude et cet enfermement qui devient pesant.

Des actions réalisées par les femmes de l'association

En 2017, l'Action catholique des femmes a initié différentes actions en direction des femmes isolées dans plusieurs départements.

Diverses rencontres et échanges avec des résidentes d'une maison de retraite, des après-midis goûters jeux, une soirée solidaire en faveur de personnes seules.

Des réunions de partage en équipes locales élargies à des femmes concernées.

L'invitation de personnes seules à des conférences débats suite aux expositions photos "elles et seules".

Des chiffres éloquentes

Une étude réalisée par la Fondation de France avec la collaboration du CREDOC (Centre de Recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie)

Plus de 5 millions de Français sont en situation objective d'isolement, soit 1 français sur 10.

Les jeunes et les plus âgés sont les plus fragiles

L'étude de décembre 2016 pour la Fondation de France montre que le sentiment de solitude progresse et nous apprend aussi que toutes les catégories d'âge sont concernées et touche tous les milieux sociaux-professionnel.

Le taux d'isolement croit ainsi progressivement avec l'âge : 7% chez les moins de 25 ans, 11% chez les 25-39 ans et 12% au-delà et jusqu'à 69 ans.

L'enquête, réalisée en ligne, ne permet pas, en revanche, d'estimer un taux d'isolement au-delà de 70 ans.

Mais il faut savoir avec les chiffres donnés par le Secours Catholique qu'une personne âgée sur 4 est isolée : 1million et demi de personnes de plus de 75 ans vivent aujourd'hui en France dans une solitude qu'elles n'ont pas choisie.

Elles seront 4 millions dans 20 ans si rien n'est fait.

L'isolement social, qui crée un risque important de perte d'autonomie, est devenu un nouveau risque social, un enjeu de santé publique et de cohésion sociale.

Oser la démarche en semant les gestes et les mots qui font vivre

Quand on reste trop longtemps exclu, il faut faire un travail pour retrouver l'estime de soi avant de pouvoir renouer avec les autres.

Se sentir utile est la meilleure manière de sortir de l'isolement.

Chercher comment aider et soutenir les autres en ciblant ses compétences avant de s'engager vers des activités de groupe au service des autres .

Faire abstraction de ses peurs et angoisses n'est pas toujours facile pour aller vers les autres, mais n'est-ce pas la solution pour se libérer d'une solitude envahissante et démoralisante. ?

Se forcer à faire des choses, à rendre service, à agir, croire en la vie.

Prendre des initiatives individuelles en proposant à un jeune couple de voisins de garder les enfants, en faisant les courses d'une personne âgée de l'immeuble, en rendant une visite amicale à une personne malade.

Tout simplement, adresser un bonjour, échanger un sourire aux personnes du quartier que nous croisons dans la rue, chez les commerçants de proximité.

Sortir dans un parc ou en forêt, visiter un musée ou une galerie d'art, se rendre dans des lieux pour favoriser la rencontre et peut-être entamer le dialogue.

Autant de démarches différentes pour rompre le silence et rendre la société plus humaine pour soi et pour les autres !

Quelques témoignages laissés sur les livres d'or

Photos parlantes, touchantes et émouvantes et parfois dérangeantes par leur réalisme.

Belle exposition, simple et pertinente qui interpelle vraiment sur un fléau d'aujourd'hui.

Bravo pour cette exposition qui montre bien la souffrance engendrée par la solitude !

Toutes ces photos sont parlantes. Avons-nous souci des personnes qui sont seules ?

Très belle exposition courageuse, à refaire.

Ces photos me touchent, non seulement par le regard, mais aussi par le cœur qui s'émeut.

Merci d'avoir pris en compte toutes les problématiques de solitude.

Merci pour ces photos... plus belles et plus douces que la réalité.

Certaines de ces photos sont très dures !

Elles appuient là où ça fait mal, les situations où on préférerait détourner le regard.

Vraiment un grand bravo à toutes et tous les participants pour les photos et les titres !

Les photos avec leurs titres sont bien parlantes, y a du vécu, bien joué.

BRISONS LES QUARTIERS D'ISOLEMENT !

Les photos se complètent, c'est fort, puissant, bravo. On ne peut repartir indifférent.

Photos splendides, émouvantes... La solitude des femmes est un phénomène qui date ! Prenons à bras-le-corps la détresse des femmes

Simple, efficace et réaliste quand on ne sait plus que l'on ait aimé.

Bon choix pour évoquer les diverses solitudes. Continuez.

Comblent la solitude des personnes est une tâche nécessaire dans nos sociétés devenues souvent individualistes.

Ces photos à la fois réalistes et poétiques avec leurs légendes constituent un très beau témoignage.

Merci pour cette expo concernant les femmes. Elles ont un si beau rôle, pour la vie, la paix, le pardon.

L'Action catholique des femmes est une association loi 1901 reconnue d'utilité publique. L'histoire de l'association est celle d'un mouvement catholique féminin qui, au fil du temps, a œuvré de différentes manières en faveur des femmes pour leur vie personnelle, familiale, sociale, professionnelle, civique.

Le partage, un don de soi

En proposant des espaces de parole, l'association invite toutes les femmes à dialoguer et agir pour apporter leur contribution à la vie du monde.

L'engagement, une force au féminin

Pour un monde plus juste entre les hommes et les femmes, l'Action catholique œuvre pour le respect des droits et de la dignité des femmes dans la société et dans l'Eglise.

A travers son projet apostolique, l'Acf sensibilise tous les acteurs de la vie sociale et ecclésiale sur les grands problèmes de société, tels que les violences et les discriminations subies par les femmes, l'isolement et ses conséquences.

Spiritualité, une sérénité

En s'appuyant sur la Bible, Parole de vie, les femmes affirment le sens de leur engagement chrétien en conciliant spiritualité et solidarité.





Action catholique des femmes
98 rue de l'université 75007 Paris
01 40 62 65 00
www.actioncatholiquedesfemmes.org
Contact : national@actioncatholiquedesfemmes.org

Ce livret a été réalisé par les membres du pôle animation
Joëlle Prévôt, Jocelyne Jérôme, Chantal Baudry,
Christiane Dujardin

Juin 2018

