

énééo FOCUS

AOÛT 2020

Et si l'échange de correspondance était le premier pas pour rompre la solitude ? Le défi du projet YUUGI !

THÈMES

Solitude

Projet

Vivre ensemble

À DÉCOUVRIR DANS CETTE ANALYSE

En 2020, oser aller à la rencontre de l'autre pour briser l'isolement est le défi choisi par les volontaires d'Énéo. Cet Énéo Focus est l'occasion de faire la connaissance d'un projet tout récent proposant une façon concrète de s'y atteler ! Le projet YUUGI nous explique ici comment il est devenu créateur de lien !

QUESTIONS POUR LANCER ET/OU PROLONGER LA RÉFLEXION

La solitude des aînés : fatalité, lieu commun, choix, fiction ?

Comment atteindre les aînés les plus isolés ?

Comment retisser du lien avec des aînés qui en manquent ?

ET SI L'ÉCHANGE DE CORRESPONDANCE ÉTAIT LE PREMIER PAS POUR ROMPRE LA SOLITUDE ? LE DÉFI DU PROJET YUUGI !

Comment prendre conscience qu'on se sent seul, qu'on peut avoir besoin des autres ? Comment ensuite faire le premier pas ? Ce sont des questions que s'est posée l'équipe de SENRJ pour monter le projet YUUGI, persuadée qu'« à tout âge, rester un citoyen digne et être considéré comme tel par la société» (CAS, 2016) est fondamental. L'intuition de YUUGI est qu'il est important de créer des liens spontanés et réciproques à tous âges qui ne rentrent pas dans une démarche de volontariat.

Pour contrer l'accélération (pouvant être excluante) de notre société et les lieux communs sur la solitude chez les aînés, le projet YUUGI nous rappelle le bonheur de l'attente et de la rencontre autour des courriers postaux.

La solitude, une affaire de santé publique et de droit, avec quelles réponses ?

Nous le savons, la solitude, sentiment désagréable de manque à ne pas confondre avec l'isolement (FRB 2012), est un fléau personnel, social et sanitaire (Caradec, 2012). A l'inverse, le « bien-être » est déterminé par une série de facteurs-clés. Parmi eux, les relations sociales et la participation sociale, notamment stimulées par le bénévolat largement investi par les seniors¹. En outre, le bien-être repose sur le besoin de (re)trouver un rôle, une place et un sens dans la société. Cet enjeu d'empowerment se retrouve dans la Charte européenne des droits des adultes âgés.

La Charte européenne des droits des personnes âgées (2010), centrée sur les droits de l'Homme, évoque l'importance

- Du droit à la dignité, au bien-être psychique et mental, à la liberté et à la sécurité
- Du droit à l'autodétermination
- Du droit à la vie privée
- Du droit de continuer de communiquer et de participer à la société et à des activités culturelles
- Du droit à la liberté d'expression et à la liberté de pensée/conscience : convictions, culture et religion

Le tout accompagné du droit au risque et du celui du lâcher-prise.

Pour répondre à cet enjeu, La Belgique dispose d'un maillage dense d'initiatives d'entraide, de mouvements associatifs, de groupements bénévoles. Et ce, du niveau régional (Senoah, Hestia...) jusqu'au niveau local (les S.E.L, les mouvements communaux) ou associatifs (Bras dessus Bras dessous, Enéo...). Mais pour y entrer, il faut en faire la demande. Cela implique d'avoir pris conscience d'en avoir besoin. Ce besoin des autres, pour se sentir bien, se dire, se sentir exister, veut parfois dire aussi accepter de sortir d'une bulle au départ confortable, qui, si elle se transforme en enfermement, devient pesante au point que l'on ne sait plus comment s'en extraire. Face à cet état de solitude, voire d'amertume, pourquoi pas accepter un coup de pouce ? Cette invitation au premier pas, cet incitant, YUUGI le met à votre disposition.

¹ En Europe, près de 10% des 65-74 ans exercent une activité bénévole (AGE -Platform Europe). Les secteurs investis sont le sport (accompagnement des clubs, permanences, organisations de déplacements...) et l'action sociale (soutien scolaire, aide à l'insertion socio-professionnelle).

« Il était une fois... YUUGI »

Majoration des soucis de santé *versus* sentiment d'utilité sociale et d'épanouissement personnel : telle est l'équation de départ du projet YUUGI. Mais ce n'est pas tout : comment concrétiser ces notions ? Sur quels supports s'appuyer ? Quels sont les écueils qui guettent cette démarche ?

YUUGI est l'intermédiaire qui met en relation 2 personnes qui ont un minimum de points communs par le biais de la correspondance papier ou du courrier électronique. Le choix du courrier électronique est possible parce qu'il rend accessible l'échange aux personnes qui n'auraient pas les moyens d'investir dans des timbres ou de déposer du courrier dans une boîte aux lettres.

Ce que YUUGI entend par « mettre en relation », c'est avant tout être l'intermédiaire qui va vous éviter l'embarras du choix, qui choisit pour vous. Privilégier cet effet de surprise s'accompagne cependant de précautions. Pour éviter au maximum les déconvenues et les mauvaises rencontres, l'équipe de YUUGI a choisi l'échange téléphonique pour poser les quelques questions. Elles portent sur la motivation du correspondant, sa zone géographique préférée, ses quelques centres d'intérêts particuliers et le mode de communication qu'il souhaite utiliser.

On n'est pas partis de rien : un projet en devenir

L'inspiration première de YUUGI a été l'envie de revivre une expérience de **correspondance** « *comme avant* », cette époque temporellement proche et culturellement tellement loin. Etudiants dans les années 80, nous avons connu les échanges avec des correspondants plus ou moins lointains. Quelle excitation, quelle ouverture d'esprit de découvrir qu'à l'autre bout de l'échange il y avait une personne dont nous avons tout à découvrir ! Nous en avons retenu l'apprentissage de **l'ouverture à un « autre » éloigné de soi**, l'indispensable respect qui présidait à ces échanges. Ceux-ci ne reposaient pas sur un engagement « formel », mais bien sur l'importance d'un partage, d'un plaisir réciproque : « tu comptes pour moi, et je compte pour toi ! ».

Pourquoi le choix, dans YUUGI, d'un échange par courrier postal ?

- ✓ Parce qu'il impose un rythme d'échange naturellement plus lent. On prend le temps d'écrire, de poster et l'envoi peut prendre 2-3 jours
- ✓ Prendre le temps d'écrire signifie soi-même s'arrêter, accorder du temps à quelqu'un d'autre, partager son quotidien... Quitte à parfois recommencer le courrier parce contrairement à un courrier électronique, on ne sait pas tout effacer et recommencer
- ✓ Il peut prendre différentes formes : une lettre, une carte, un dessin... Tout le monde peut utiliser le moyen de communication qui lui convient. Il ouvre donc les échanges à tous les talents d'expression et ne réside pas dans la seule forme « littéraire » !
- ✓ Un courrier postal peut être lu à la personne concernée par quelqu'un d'autre, si celle-ci en fait la demande
- ✓ Rédiger ou dessiner peut devenir une activité de groupe pendant laquelle des réalisations personnelles se font dans un contexte collectif convivial
- ✓ Cela peut aussi devenir une activité à faire avec une personne qui n'a pas tout l'autonomie nécessaire pour le faire seule.

Devenues adultes, parmi toutes les initiatives existantes, celle qui nous a fortement inspirée est l'ASBL Bras dessus Bras dessous qui met en relation des voisins solidaires (des "voisineurs") qui consacrent du temps à des aînés isolés (les "voisinés") en fonction des disponibilités et des besoins de chacun. Après mûre réflexion, il nous a semblé important de contribuer au développement d'une relation de réciprocité, différente d'une

relation « volontaire-personne aidée ». Nous espérons aussi, pourquoi pas, que l'échange de courrier permettra à l'avenir aux personnes les plus socialement éloignées de s'affranchir et d'être demandeuses d'une rencontre avec un « voisin » ou une « voisine » là où le projet Bras dessus Bras dessous est déjà implanté.

Les fils rouges de YUUGI

Des envies, une réflexion professionnelle.. Mais encore ? Voici les principes qui ont guidé la concrétisation de YUUGI :

- **Eviter la solitude, une attitude positive à avoir et à cultiver** : Pour l'équipe de YUUGI, cultiver un regard curieux et bienveillant tout au long de la vie est essentiel. C'est cette attitude d'ouverture aux autres qui favorisera la création d'un réseau « sur mesure » comblant les attentes de tout un chacun. Si ce regard est un état d'esprit à cultiver tout au long de la vie, il est urgent de le développer ou de le renforcer au plus vite pour en profiter le plus longtemps possible. Dit autrement, nous sommes responsables des relations que nous créons... ou ne créons pas.
- **Avoir un interlocuteur : le « lien social », l'ADN de YUUGI** : la volonté de YUUGI est d'instaurer un lien dès les premiers contacts avec la personne souhaitant devenir correspondante. Durant un (bref) entretien, il s'agit d'entendre ce qui la motive. C'est aussi l'occasion pour YUUGI d'évaluer ce qu'il doit lui-même améliorer pour répondre au mieux aux attentes. Une interface numérique est un outil important, mais elle ne se substitue pas à un premier contact de vive voix avec les personnes intéressées.
- **Réveiller l'envie d'aller vers les autres, en accompagnant l'expression individuelle** : YUUGI cultive résolument une vision émancipatrice dans la création du « lien social ». Loin d'accabler une personne confrontée à l'isolement ou à la solitude, l'objectif de la correspondance est de l'amener à prendre spontanément conscience qu'étoffer son réseau lui ferait du bien ! Raison pour laquelle l'équipe espère toucher un maximum de personnes ! Encourager, c'est bien, concrétiser, c'est encore mieux. C'est pourquoi YUUGI préconise d'accompagner la personne dans la recherche de moyens (quand elle en manque), dans l'exploration de ses capacités... Par exemple, et si les services de professionnels, entre autres à domicile, épaulaient les aînés souhaitant correspondre avec d'autres personnes que celles de leur entourage, quand elles en ont ?
- **Favoriser la dynamique de groupe** : rappelons à quel point cette démarche de libre-choix, vecteur d'émancipation individuelle, est un état d'esprit à cultiver à tout âge. Mais parce qu'elle se renforce en étant portée à plusieurs, YUUGI encourage les écoles, universités, communes, maisons de repos, CPAS, associations, services divers... à organiser des ateliers d'écriture. Et parce que toute démarche positive gagne à être dupliquée, pourquoi ne pas former des accompagnateurs-bénévoles, oeuvrant à cette (re)création de liens ?

Des obstacles et des leviers

Des écueils identifiés

Le premier des écueils est la perte des moyens à laquelle peuvent être confrontés les correspondants plus âgés, et ce, même si leur souhait d'échanger reste vivace !

On attend pas d'être « âgé et isolé » pour s'inscrire à YUUGI !

J'ai 20, 35, 52, 68 ou 81 ans et j'ai envie de faire de nouvelles rencontres, comme ça, juste pour le plaisir de m'ouvrir aux autres et de ressentir le bien-être que cela me procure. C'est aussi me lancer dans une nouvelle aventure humaine, l'inconnu, la découverte. Tisser des liens parce que j'en ai besoin et que je ne peux pas tout attendre des mêmes personnes. Tisser des liens... avant que le besoin se fasse sentir.

Un autre frein, chez les seniors, pourrait résider dans le regard circonspect de l'entourage...

Attention Maman, danger !

« Attention Maman, si tu t'inscris à des activités par Internet, tu risques de te faire arnaquer ou de faire de mauvaises rencontres ! » Est-ce un argument suffisant pour restreindre mon libre-arbitre, de nouer les relations que je veux, par le canal que je choisis? Cette crainte de mon entourage, de mes proches, doit-elle m'empêcher de « sauter le pas », de « prendre le risque » ? La personne plus âgée n'est pas à couvrir, il est important de respecter son autonomie, son parcours,.. et de se défaire de préjugés âgistes.

Enfin, pour YUUGI, devenir correspondant fait appel à un certain engagement moral, celui de respecter l'autre et d'attendre le respect en retour. Cette ouverture à la différence sociale, culturelle, politique... ne fonctionne pas à tout coup. « Et si je n'accroche pas avec le correspondant que YUUGI me propose, et si j'ai envie d'arrêter et si... et si... ». Cela peut freiner la spontanéité, YUUGI en est témoin. Mais le respect du libre-choix de chacun impose de respecter son cheminement.

Le pari de YUUGI : un partenariat créatif, un réseau soutenant

Le respect de l'autonomie et de l'intimité sont des valeurs cardinales pour YUUGI. Cela implique une « délicatesse » dans la manière de diffuser des courriers parfois ardemment attendus. Pourquoi ne pas s'inspirer de démarche telles que celle de l'EPHAD française des « Myrtilles », dans laquelle le courrier est distribué au matin par le facteur, qui le dépose dans la boîte aux lettres individuelles des résidents ?

Comment atteindre les personnes isolées ? Par essence, YUUGI fonctionne « en lien ». Faire connaître le projet, entamer des collaborations, encourager des partenariats est l'un des axes actuels. Il implique de diversifier les différents canaux de communication et de rassembler la plus grande diversité de personnes. C'est la raison pour laquelle l'équipe informe le grand public, active des contacts professionnels auprès des partenaires locaux, provinciaux et régionaux. Les communes sont des acteurs de premier plan, via leurs Plans de cohésion sociale ou leurs Conseils Consultatifs Communaux des Aînés. Les volontaires ne sont pas en reste, qui sont bien souvent les « chevilles ouvrières » d'une présence à domicile. Citons ainsi ceux du projet Hestia de la Croix-Rouge, de « Donner de la Vie à l'Âge » (asbl Senoah), les voisins de l'asbl Bras Dessus Bras Dessous... Enfin, un autre axe de communication réside dans les publications sur les réseaux sociaux, la diffusion de flyers et d'affiches, des relais médiatiques.

Un pas plus loin...

Pour créer du lien, YUUGI a pris le pari de miser sur les bons vieux courriers et un dispositif de pairage en y mettant au cœur l'ouverture à un « autre » éloigné de soi, la réciprocité, l'éveil de l'envie d'aller vers les autres et l'émancipation individuelle.

Dans le contexte du (dé)confinement à géométrie variable de la Covid-19, le service d'échanges de correspondances YUUGI tombe à pic étant donné que les raisons sanitaires imposent des relations à distance. Certains services destinés aux aînés (tels que les services d'aide aux familles et aux aînés, les PCS et des CPAS) y ont rapidement vu l'opportunité de proposer quelque chose d'innovant, utile et positif, via une collaboration active avec le nouveau partenaire qu'est YUUGI.

Au-delà des circonstances actuelles, YUUGI souhaite poursuivre sa réflexion sur l'incontournable participation du public concerné. Pour cela, le déploiement du projet impliquera tout d'abord la sollicitation des partenaires professionnels. Ils seront invités à organiser des moments d'échanges sur la thématique de la solitude et de l'isolement, et les réponses à y apporter en tenant compte des réalités locales.

Pour renforcer des initiatives de lutte contre la solitude comme YUUGI, l'entourage (professionnel et personnel) est un levier précieux et la diffusion est un défi énorme. C'est pourquoi, Enéo a voulu, par cette analyse, donner un espace à YUUGI et inviter ses volontaires, bénévoles et partenaires à être informés et pourquoi pas à mobiliser les potentiels intéressés.

Pour l'équipe de YUUGI,

Caroline Ducenne

Contact : bonjour@senrj.be

Site : www.yuugi.be

Pour Enéo,

Laura Solar

POUR ALLER PLUS LOIN...

AGE Platform Europe (2012). « Vers une Union Européenne pour tous les âges à l'horizon 2020 »

CARADEC, V. (2012). « Sociologie de la vieillesse et du vieillissement », Paris, éditions Armand Colin

Coordination des Associations de Seniors - CAS (2016) « La citoyenneté des adultes âgés » - Travaux de la CAS, Coordination des Associations de Seniors <http://www.cas-seniors.be/wp-content/uploads/2016/07/brochure-CAS2.pdf>

Charte européenne des droits des personnes âgées (Juin 2010) https://www.age-platform.eu/sites/default/files/European%20Charter_FR.pdf

Charlot V. (Novembre 2012), « Changeons de regards et d'attitudes sur les vieillesse », in Actes du Colloque européen « Traverser les âges de la vie : nouveaux regards, nouvelles réponses » Maison de l'Amitié, Albi

SEVRIN, V. (2015). Analyse n° 247 : Briser la solitude des aînés - Un devoir citoyen in CPCP ASBL <http://www.cpcp.be/publications/solitude-aines/>

VANDENBROUCKE S. et al. (2012). « Vieillir, mais pas tout seul. Une enquête sur la solitude et l'isolement social des personnes âgées en Belgique », KULeuven, Université de Liège, Ipsos - Fondation Roi Baudouin

FONDATION ROI BAUDOIN (27/04/2010) . Conférence « Pauvreté et vieillissement » - Compte rendu des travaux en ateliers

NYS-MAZURE, C. (2006). Tu n'es pas seul, Paris, éditions Albin Michel

Pour citer cette analyse

Ducenne Caroline, Solar Laura, (2020), « Et si l'échange de correspondance était le premier pas pour rompre la solitude ? Le défi du projet YUUGI ! », *Énéo Focus*, 2020/07.

Avertissement : Les analyses *Énéo* ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl
Chaussée de Haecht 579 BP 40 – 1031 Schaerbeek - Belgique
e-mail : info@eneo.be – tél. : 00 32 2 246 46 73

En partenariat avec



Avec le soutien de