

énééo FOCUS

DÉCEMBRE 2020

Comment lutter contre la solitude à l'échelle collective : l'exemple des réseaux sociaux

THÈMES

Isolement

Solitude

Réseaux Sociaux

À DÉCOUVRIR DANS CETTE ANALYSE

Les aînés sont toujours plus connectés et on observe chez les plus de 55 ans un fort taux d'adhésion au plus grand réseau social du monde : Facebook. Vous découvrirez dans cette analyse en quoi il peut permettre de lutter contre l'isolement des personnes âgées, de par son ergonomie et ses fonctionnalités.

QUESTIONS POUR LANCER ET/OU PROLONGER LA RÉFLEXION

En quoi les réseaux sociaux permettent d'être en contact avec ses amis ?

Le sentiment d'appartenance permet-il de lutter contre l'isolement ?

Se sent-on moins isolé grâce aux réseaux sociaux ?

COMMENT LUTTER CONTRE LA SOLITUDE À L'ÉCHELLE COLLECTIVE :

L'EXEMPLE DES RÉSEAUX SOCIAUX.

Les nouvelles technologies et plus particulièrement les réseaux sociaux font désormais partie intégrante de notre quotidien. Si tous les aînés ne sont pas encore « connectés », force est de constater que le nombre de seniors utilisant des ordinateurs ou des smartphones ne cesse de croître. L'utilisation de ces appareils, offrant la possibilité de communiquer à distance, leur permet alors d'accéder aux différents réseaux sociaux. Si cet usage n'est que récréatif pour certains, nous allons voir qu'il permet également, à différents niveaux, de lutter contre l'isolement.

Le vieillissement et la diminution du cercle affectif : focus sur l'amitié

En vieillissant, il arrive que le nombre d'amis que l'on possède tende à diminuer. Plusieurs facteurs peuvent expliquer ce phénomène : décès de certains d'entre eux ou encore la perte de contacts suite au passage à la retraite, entraînant alors la disparition de certaines amitiés liées au milieu professionnel, sont autant de raisons qui provoquent parfois l'isolement de la personne âgée. On constate également qu'un contexte rural peut amplifier ce phénomène, la sphère de gens côtoyés étant alors généralement moindre qu'en ville. Cependant, les citadins ne sont pas nécessairement mieux lotis puisque l'on constate qu'en ville les relations avec le voisinage sont parfois considérées comme insatisfaisantes, voire inexistantes pour certains. En ville ou en campagne le constat reste le même : la diminution de son cercle d'amis va conduire à se retrouver isolé. Nous allons voir comment les réseaux sociaux et plus particulièrement Facebook peuvent permettre de lutter contre cet isolement que l'on pourrait qualifier d'« amical ».

Les réseaux sociaux pour être en contact avec ses amis : l'exemple de Facebook

Facebook, le réseau des réseaux fort aujourd'hui de plus 2 milliards d'utilisateurs à travers le monde, propose d'être en contact avec ses « amis ». En réalité le terme « ami » désigne sur celui-ci les personnes avec lesquelles les utilisateurs ont noué contact. Devenir « ami » avec quelqu'un permet alors de pouvoir consulter son actualité, ses photos, d'échanger avec lui par message privé ou publiquement sur son « mur » ou encore de voir son activité au sein du réseau. Si l'on comprend donc qu'avoir un ami sur Facebook ne signifie pas nécessairement que ce contact fasse réellement partie des ses réels amis, on peut néanmoins analyser en quoi ce réseau social permet de rester en lien avec ses amis « dans la vraie vie ».

Tout d'abord soulignons une des principales caractéristiques de Facebook : sa gratuité. Si cela peut paraître anodin de prime abord ce n'est évidemment pas négligeable concernant le public des aînés. C'est en effet une tranche de la population qui se retrouve plus précarisée financièrement que d'autre et la gratuité de ce service est, à n'en pas douter, une des explications au fait qu'il peut permettre aux seniors d'être amicalement moins isolés.

Nous pouvons ensuite mettre en évidence la simplicité que Facebook offre pour être mis en relation avec son réseau d'amis. Il suffit en effet d'une recherche à partir d'un nom et d'un prénom pour retrouver une personne. Le réseau propose également de rechercher en un clic de nouveaux contacts via son répertoire

téléphonique ou encore via le carnet d'adresse lié à son adresse email. Cette simplicité d'utilisation est peut-être celle qui, pour les personnes âgées, favorise le plus la connexion avec son réseau d'amis sur Facebook.

Enfin, les chiffres nous le démontrent, Facebook est le réseau social le plus en vogue chez les plus de 55 ans : le taux des seniors connectés possédant un compte Facebook est passé de 50% à 70% en 2 ans !¹ On comprend alors aisément que ce réseau social est désormais particulièrement adapté à la mise en relation entre personnes âgées étant donné le fort taux d'adoption de celui-ci.

Si Facebook se révèle donc être un outil particulièrement performant chez les personnes âgées pour se connecter entre elles, nous allons voir comment cette plateforme se révèle également très efficace contre l'isolement grâce à l'utilisation que le monde associatif en fait.

Facebook comme relais du monde associatif

Pour une association, la présence sur les réseaux sociaux est devenu au fil du temps une banalité. Si à l'inverse des entreprises commerciales elles mirent du temps à investir ces nouveaux outils de communication et de mise en réseau, cette pratique s'est tellement démocratisée qu'elle est devenue quelque chose de commun, voir un passage obligé dans une démarche de visibilité. La majorité du public potentiel de ses associations étant présent sur ce réseau, elles consacrent alors généralement une partie de l'énergie qu'elles déploient pour communiquer en investissant cette plateforme. Mais la visibilité offerte par Facebook est loin d'être la seule motivation pour le monde associatif. Ce réseau leur permet également d'y former une communauté, de fédérer leurs membres.

Les « groupes Facebook » : un nouvel outil communautaire

Les « groupes Facebook » ont la particularité de permettre à un ensemble d'utilisateur de communiquer entre eux. C'est d'ailleurs le moyen de communication le plus efficace auprès d'une communauté. En effet, si il y a quelques années les associations communiquaient essentiellement par le biais d'une « page » (qui s'apparente à la version professionnelle du profil personnel d'un utilisateur lambda) l'évolution du modèle économique de la plateforme, qui limite désormais l'audience de page si l'on ne paye pas pour rendre ses publications visibles, a encouragé une partie du monde associatif à privilégier la communication sur les « groupes ». Si l'outil est dans un premier temps initié par les professionnels des associations, chacun peut ensuite participer à l'animation du groupe, sans hiérarchie. Il est néanmoins possible pour les professionnels de modérer les publications avant qu'elles apparaissent au public pour éviter tout débordement.

Analysons désormais comment la présence du tissu associatif sur les réseaux sociaux, et plus particulièrement leur usage des groupes communautaires peut participer à lutter contre l'isolement des personnes âgées.

¹ Enquête réalisée pour Digital Baby Boomer par YouGov France

Le sentiment d'appartenance au service de la lutte contre l'isolement

Les sociologues ont démontré que l'individu se considère comme membre d'un collectif (Gueudar Delahaye, 2012) avec un certain degré d'attachement au groupe dans lequel il évolue. Ce sentiment d'appartenance à un groupement de personnes facilite alors les contacts entre les membres de celui-ci.

Turner a par ailleurs évoqué le fait que l'identification d'un individu à un groupe social lui permet de faire naître chez lui un sentiment d'appartenance à une catégorie sociale, lui donnant le sentiment d'être lié à cette dernière (Buton et al. 2006). L'individu se reconnaissant dans une appartenance sociale, il s'affranchit alors généralement d'une réserve ou d'une timidité qui l'aurait peut-être bloqué pour aller à la rencontre des autres membres du groupe. Ces freins à la rencontre n'existant plus, on saisit alors comment l'aspect communautaire du plus grand réseau social au monde permet le contact, l'ouverture vers l'autre, qui de fait engendre des échanges diminuant chez l'utilisateur le sentiment de solitude.

Connectés donc moins isolés ?

Si l'on a vu que les réseaux sociaux, et plus particulièrement Facebook, permettent de lutter contre l'isolement grâce à la possibilité d'y retrouver ses amis et par ses fonctionnalités communautaires qui facilitent le contact, on peut néanmoins s'interroger sur les limites des contacts dits « virtuels ». En effet, si l'on peut croire que les réseaux virtuels jouent le même rôle social que les réseaux traditionnels ce n'est pas toujours le cas. D'après une étude de la Fondation de France de 2013 « la fréquentation des réseaux virtuels n'épuise pas le sentiment de solitude ou d'isolement. 42% des personnes isolées fréquentant ces réseaux virtuels éprouvent un sentiment d'isolement rémanent et parmi celles-ci, près de 9 sur 10 disent en souffrir ». De plus, toujours d'après cette étude, la souffrance ressentie est deux fois plus fréquente chez les personnes isolées qui surfent sur les réseaux sociaux : il serait intéressant d'analyser si finalement ces liens virtuels pourraient faire peser sur elles un peu plus lourdement le poids de leur solitude. Si les réseaux sociaux peuvent se révéler être un formidable outil pour connecter les seniors entre eux, prenons donc garde à ce qu'ils ne prennent pas le pas sur les relations humaines dites « physiques ». Espérons que le monde associatif ne tombe pas dans le piège du tout digital, afin que ces aventures humaines et collectives continuent à lutter contre l'isolement.

Cyril Brard

Pour citer cette analyse

Brard C., (2020), « Comment lutter contre la solitude à l'échelle collective : l'exemple des réseaux sociaux », *Énéo Focus*, 2020/17.

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

de En  partenariat Avec le     avec soutien

