

# PARLER DE LA SOLITUDE ET DE L'ISOLEMENT SOCIAL

Guide pour les médias

Nous accueillons favorablement les occasions de parler de la solitude et de l'isolement social dans l'espace public. Cependant, ces termes sont facilement confondus, ce qui peut contribuer à la perpétuation de mythes et d'idées fausses. Ending Loneliness Together a élaboré ces lignes directrices pour soutenir les médias et le public à parler de la solitude et de l'isolement social avec précision.

## Terminologie

La solitude est un sentiment éprouvant qui survient lorsque vos relations actuelles ne répondent pas à vos besoins sociaux. Nous pouvons tous nous sentir seuls à un moment donné de notre vie ; cependant, lorsque la solitude persiste, elle peut nuire à notre santé et à notre bien-être. Il ne s'agit pas d'être seul : nous pouvons être entourés de personnes et ressentir malgré tout de la solitude.

Définition de la solitude adoptée par Ending Loneliness Together : un sentiment subjectif désagréable ou éprouvant de manque de connexion avec les autres, accompagné du désir de relations sociales plus nombreuses ou plus satisfaisantes.

Badcock, J. C., Holt-Lunstad, J., Garcia, E., Bombaci, P. & Lim, M. H. Position statement: addressing social isolation and loneliness and the power of human connection. (2022). <https://www.gilc.global/general-6>

L'isolement social fait référence au nombre de relations et d'interactions sociales que nous avons. C'est quelque chose que l'on peut mesurer, par exemple, combien de personnes vous avez côtoyées dans une journée. L'isolement social peut augmenter le risque de solitude ; cependant, tout le monde ne se sent pas seul lorsqu'il est seul. Par exemple, certaines personnes choisissent des moments de solitude pour faire une pause et se ressourcer.

Définition de l'isolement social adoptée par Ending Loneliness Together : un nombre objectivement réduit de relations sociales, de rôles sociaux, d'appartenance à des groupes et d'interactions sociales peu fréquentes.

Badcock, J. C., Holt-Lunstad, J., Garcia, E., Bombaci, P. & Lim, M. H. Position statement: addressing social isolation and loneliness and the power of human connection. (2022). <https://www.gilc.global/general-6>

# PARLER DE LA SOLITUDE ET DE L'ISOLEMENT SOCIAL

Guide pour les médias

## Représenter la solitude

La stigmatisation de la solitude a un effet négatif sur les personnes qui la vivent et les empêche de demander l'aide dont elles ont besoin dès le début. Les directives suivantes concernant les images et le langage ont été élaborées pour encourager des discussions sûres et précises sur la solitude.



### À ÉVITER

- Montrer des images d'une personne en isolement. Ce n'est pas exact, car on peut être entouré de personnes et se sentir malgré tout seul.
- Présenter les personnes comme timides, introverties ou d'une manière ou d'une autre défaillantes. Évitez les termes tels que solitaire. Ce n'est pas exact, car la solitude est largement influencée par des facteurs externes hors du contrôle d'un individu.
- Utiliser le terme personnes seules. Dites plutôt « personnes qui se sentent seules » ou « personnes qui vivent la solitude ».
- Présenter la solitude comme un problème ne touchant que les personnes âgées. Elle affecte tous les groupes d'âge, et les recherches montrent que les personnes âgées de 18 à 25 ans et de 45 à 54 ans sont les plus vulnérables.
- Banaliser la solitude. Nous savons que la solitude persistante ou chronique a des conséquences graves sur la santé et le bien-être.
- Suggérer une solution unique pour tous. Le fait qu'un groupe ait aidé une personne ne signifie pas qu'il aidera quelqu'un d'autre.



### A FAIRE

- Mettre en avant que la solitude est courante et peut toucher n'importe qui. Elle affecte environ 1 Australien sur 3, de tous âges et à toutes les étapes de la vie.
- Encourager des solutions qui sont la responsabilité de nous tous, et pas seulement de la personne qui se sent seule.
- Un sentiment d'appartenance et des liens sociaux significatifs au sein de notre communauté, des écoles et des lieux de travail sont également des facteurs de protection importants contre la solitude.
- Partager les informations des lignes d'aide et l'annuaire Ending Loneliness Together. Il est important que les personnes vivant la solitude aient des moyens de soutien et de création de liens significatifs avec les autres.