

ISOLEMENT SOCIAL

Ressources professionnelles

RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE

- Pour accéder aux ressources, **cliquer sur le lien hypertexte souligné**

Avertissement : avec cette fiche, nous avons bien conscience de ne pas nous attaquer aux causes sociétales de l'isolement. Nous pensons cependant que chercher à améliorer le bien-être au niveau individuel est tout aussi nécessaire.

1 CONTEXTE

L'isolement social et la solitude sont très **répandus, douloureux et dommageables** pour la santé.

Ils sont sensiblement différents :

ISOLEMENT SOCIAL

- **Evaluation objective** qu'il existe un déficit de connexion avec l'entourage social et/ou familial
- **Etat subi**, stressant et durable

SOLITUDE

- **Evaluation subjective** que les relations sociales sont déficitaires
- **Momentanée, parfois choisie** et apaisante

Selon la littérature :

- Jusqu'à **1 personne âgée sur 3** est isolée socialement et souffre de solitude
- Près de la **moitié** des 18-30 ans souffrirait de solitude
- Jusqu'à **1 adolescent-e sur 3** éprouverait de la solitude
- Jusqu'à **¾ des primo-arrivant-es** se sentent isolé-es socialement

LA SOLITUDE ET L'ISOLEMENT SOCIAL ONT UN IMPACT SUR LA SANTÉ !

Jusqu'à **50%**

Augmentation du risque de démence

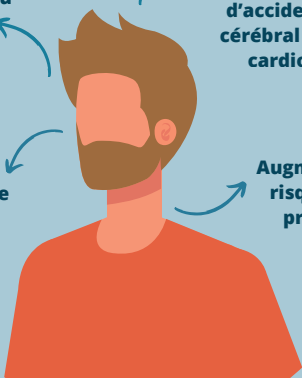
Jusqu'à **30%**

Augmentation du risque d'accident vasculaire cérébral et de maladie cardiovasculaire

4 à 5 fois + de chances d'être réhospitalisé-es dans l'année après une 1ère hospit.

25%

Augmentation du risque de mort prématurée



Adapté de l'OMS - WHO Commission on Social Connection
** Mistry R. et al., Int J Geriatr Psychiatry (2001)

ÊTRE ISOLÉ-E = fumer **15** cigarettes par jour

A titre de comparaison



2 DÉPISTER

Pour vous aider à **identifier un besoin de support social** chez vos patient-es, vous pouvez utiliser ces différentes échelles :

EVALUER LE SENTIMENT DE SOLITUDE

A quelle fréquence ... ?

	Jamais	Parfois	Souvent
... sentez-vous que vous manquez de compagnie ?	1	2	3
... vous sentez-vous exclu-e ?	1	2	3
... vous sentez-vous isolé-e des autres ?	1	2	3

- ➔ Un score entre 3 et 5 = la personne n'est pas seule
- Un score entre 6 et 9 = la personne se sent seule

Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004)

EVALUER LE SOUTIEN SOCIAL PERÇU

Echelle du soutien social d'Oslo (OSSS-3)

Additionnez les points

Combien de personnes sont suffisamment proches de vous pour que vous puissiez compter sur elles lorsque vous avez de graves problèmes ?

- ☐ 1 - Aucune
- ☐ 2 - Une ou deux personnes
- ☐ 3 - Trois ou cinq personnes
- ☐ 4 - Six personnes ou plus

Dans quelle mesure les gens se préoccupent-ils et s'intéressent-ils à ce que vous faites ?

- ☐ 5 - Beaucoup
- ☐ 4 - Moyennement
- ☐ 3 - Je ne peux pas le dire avec certitude
- ☐ 2 - Un peu
- ☐ 1 - Pas du tout

Vous est-il facile d'obtenir, en cas de besoin, une aide pratique de vos voisin-es ?

- ☐ 5 - Très facile
- ☐ 4 - Facile
- ☐ 3 - Possible
- ☐ 2 - Difficile
- ☐ 1 - Très difficile

- ➔ Un score entre 3 et 8 = qualité de soutien perçue comme limitée
- Un score entre 9 et 14 = qualité de soutien perçue comme modérée à haute

Kocalevent, RD, Berg, L., Beutel, ME, Hinz, A., Zenger, M., Härter, M., ... & Brähler, E. (2018).

AIDE AU DEPISTAGE : CHECKLIST ... des facteurs de risque d'isolement social



PROBLÈMES DE SANTÉ PHYSIQUE ET/OU HANDICAP

☐ Oui ☐ Non

S'ils existent, sont-ils multiples, graves et/ou chroniques ?

☐ Oui ☐ Non

Les personnes ayant des problèmes de santé ou handicaps multiples, graves et/ou chroniques courent plus de risques.



SUBSTANCES

☐ Oui ☐ Non

Les personnes qui consomment des médicaments sur ordonnance, des drogues ou de l'alcool de manière importantes courent un risque accru d'isolement.



PROBLÈMES COMPORTEMENTAUX ET COGNITIFS

☐ Oui ☐ Non

Les personnes ayant des problèmes de santé mentale ou des troubles cognitifs sont plus à risque.



GENRE

☐ Homme ☐ Femme ☐ Transgenre ☐ Non binaire

L'isolement social se manifeste différemment selon le genre. Les personnes transgenres sont les plus à risque, suivies des hommes (plus à risque que les femmes).



LESBIEN-NE, GAY OU BISEXUEL

☐ Oui ☐ Non

Les personnes qui s'identifient comme lesbiennes, gays ou bisexuelles sont plus à risque que celles qui s'identifient comme hétérosexuelles.



PARTENAIRE INTIME

☐ Célibataire ☐ En couple ☐ Veuf-ve ☐ Séparé-e

Les personnes célibataires, veuves, séparées ou divorcées sont plus à risque que celles engagées dans une relation intime, stable et de longue durée.



AMITIÉS ET/OU ANIMAUX DE COMPAGNIE

☐ Oui ☐ Non

Les personnes sans relations proches (famille, amis, voisins) avec qui elles peuvent se confier sont plus à risque. Les animaux de compagnie réduisent ce risque.



MOYEN DE TRANSPORT

☐ Oui ☐ Non

L'absence d'accès à un transport fiable, abordable et accessible augmente le risque d'isolement.



NOUVEAU-ELLE DANS LA RÉGION

☐ Oui ☐ Non

Les personnes récemment arrivées dans une région sont plus à risque que celles qui y vivent depuis longtemps.



LANGUE PARLÉE ET/OU COMPRISE

☐ Parle la langue la plus utilisée dans sa communauté
☐ Ne parle pas la langue la plus utilisée dans sa communauté

Les personnes ne parlant pas la langue dominante de leur communauté ou de leur immeuble sont plus à risque.

Adapté de Connecting with Socially Isolated Seniors : A Service Provider's Guide - Par Patricia Otote (2012)



Soyez attentif-ve à une altération du poids, à l'image négative du corps de votre patient-e et/ou à de possible troubles du comportement alimentaire : cela peut être une source d'isolement social (la socialisation humaine s'organise largement autour de la nourriture)

3 ACCOMPAGNER

Si vous identifiez chez votre patient-e un risque réel, il s'agit avant tout de **créer un lien** dans une position d'accueil et d'écoute afin d'évaluer sa situation et ses ressources. Au besoin, vous pouvez discuter de plusieurs pistes potentielles :

Pratiquer un sport collectif ou un sport en groupe
 Aquagym, yoga, pétanque, volley, hockey,...



S'investir dans une association, un collectif,...
 Ecole de devoirs, ONG, ..



Participer à des activités de santé communautaire
 Balades, groupe de paroles,...



Rejoindre un atelier ou un projet créatif collectif
 Art, bricolage, culture, ...



Rencontrer ses voisins-es
 En participant à des activités de quartier, en proposant son aide, ...



S'occuper d'un animal de compagnie
 Adoption, promenade ou garde de chien, refuge (SPA)...



...

Vous pouvez également vous appuyer sur des pistes spécifiques selon le public :

- [Pistes de réflexion pour les personnes âgées \(site français\)](#)
- [Pistes de réflexions pour les parents voyant leur enfant souffrir de solitude](#)
- [Pistes de réflexions pour les jeunes](#)

N'oubliez pas que **les professionnel-les de santé mentale peuvent aussi accompagner efficacement votre patient-e**. A Bruxelles, PsyBru propose des [ateliers de rencontres autour de la solitude](#) ainsi qu'une [liste de professionnel-les accessibles financièrement](#).

4 ORIENTER

ACCUEIL INCONDITIONNEL

- **Télé accueil 107** (permanence téléphonique)
- **Guide des lieux de lien** (liste de lieux de liens accessible à tou-te-s (+18 ans), bas seuil, accès au PMR possible sous vérification)
- **Les restaurants sociaux** (pour les personnes à bas revenus plus particulièrement)
- **Singa** (Espaces de rencontres entre nouveaux-elles arrivant-e-s et bruxellois-es)

ACTIVITÉS & ACCÈS À LA CULTURE

Je me renseigne auprès de ...

- **Commune** (chaque commune a généralement un site internet et/ou une brochure "toute boîte" reprenant l'agenda des activités)
- **CPAS** (coordination sociale de chaque CPAS)
- **Maisons de quartier**
- **Centres culturels** (français, néerlandais, mais... certains centres communautaires proposent des activités en d'autres langues)
- **Centres sportifs** (activités régulières, occasionnelles, possibilités d'adaptions aux PMR,...)
- **Ludothèques**

Situation sociale ou économique difficile ? L'**Article 27** donne accès à la culture pour moins de 2 Euros !
A demander auprès des asbl que vous fréquentez ou au CPAS. Retrouvez la **liste des lieux partenaires**.

ACCOMPAGNEMENT À DOMICILE

- **Aides familiales / ménagères** : **Service d'aides soutenus par Iriscare** et **services soutenus par la Cocof**
- **Répertoire des équipes mobiles** (soins psychiatriques dans différents milieux de vie)
- **Gamme asbl** (service de garde à domicile pour seniors)
- **Centre Familial de Bruxelles** (aides et soins à domicile)

ACCUEIL DES JEUNES

- **Jeunes de - 22 ans** : **liste des AMO** (Action en Milieu Ouvert - Aide à la jeunesse)
- **Jeunes de 12 à 26 ans** : **liste des Maisons de jeunes** (une vingtaine à Bruxelles)
- **Enfants de 6 à 12 ans** : **liste des Maisons des enfants** (une quarantaine à Bruxelles)
- **Mouvements de jeunesse**

SOUTIEN AUX PERSONNES ÂGÉES

- **Bras dessus Bras dessous** (rompre la solitude)
- **Maisons Croix-Rouge** (cartographie)
- **Accolage**
- **InforHomes** (questions sur les lieux de vie partagés, sur les MR/MRS, ... avec des lignes d'écoute et d'appui spécifiques)
- **IToit2Ages** (accueillir un-e étudiant-e sous son toit)
- **Centres d'accueil de jour** (11 centres répartis sur le territoire bruxellois)
- **Centres de Soins de Jour** (8 centres à Bruxelles pour aider et prolonger le maintien à domicile)
- **ActivitésSeniors.be**

LGBTQIA2S+

- **Grands Carmes** (café, activités et centre de soins)
- **Rainbow house** (propose un recensement des associations, des projets et des activités à Bruxelles)

PARENTS SOLO

- **SOS Parents 0471/414.333** (permanence 7j/7 téléphonique)
- **Le petit vélo jaune** (aide à la parentalité, accompagnement solidaire de familles)
- **Parent solo** (site bruxellois qui recense des groupes de soutien, des services d'aides,...)
- **Maison des parents solo** (accompagnement psycho-social et activités)

PERS. PORTEUSE DE HANDICAPS

- **PHARE** (institutions agréées PHARE)
- **GAMP** (recense une série d'aides et de services dédiés)

SANTÉ MENTALE

- **Aide et soutien psychologique : Psybru** (séances de soutien individuel et séances de groupe)
- **Répertoire de l'offre en SM (PBSM)**
- **Addiction : Féda asbl**
- **Assuétudes** (consultez notre précédente fiche)

5 PROPOSER UN SOUTIEN À DISTANCE

- 📞 [Télé-accueil.be](https://www.tel-accueil.be) 107 (par téléphone ou chat 24h/24)
- 📞 [Ecoute enfants et ado](https://www.ecoute-enfants.be) 103 (par téléphone ou chat tous les jours de 10h à minuit)
- 📞 [Ecoute Senior](https://www.ecoute-senior.be) 02 223 13 43 (le lundi de 12h30 à 16h, le mercredi de 12h30 à 16h et le vendredi de 9h à 12h30)
- 📞 [Allo Aide Sociale](https://www.allo-aide-sociale.be) 0800/35.243 (les jours ouvrables de 9h à 17h)
- 📞 [Prévention Suicide](https://www.prevention-suicide.be) 0800/32.123 (24h/24)

EN CAS D'URGENCE

- Secours médicaux [112](https://www.112.be)



SOS

URGENCES PSYCHIATRIQUES

Selon assurabilité du/de la patient.e, localisation et disponibilité

EQUIPES MOBILES DE CRISE (0-3 MOIS)

- [Tandem Plus](https://www.tandem-plus.be) 02/201.22.00 (diagnostic de trouble de santé mentale associé)
- [EMC Saint-Luc](https://www.emc-saint-luc.be) 0490/11.42.00 (diagnostic de trouble de santé mentale associé)
- [CRISIS-BXL](https://www.crisis-bxl.be): 02/209.16.36 jeunes 0-18 ans, 24/7

BOITE À OUTILS



- [Bassins d'aides et de soins - Brusano](#) (recense des lieux de rencontres et d'aides par territoire)
- [Bruxelles Social](#)
- [Ce que dit la littérature sur l'isolement social en lien avec le social santé](#) (Brusano)



© Copyright 2025 / Formation Santé Mentale FSMBXL - Opleiding Gestelijke Gezondheid OGGBXL -
Pour toute demande d'ajout ou de modification, contactez francois.wyngaerden@uclouvain.be ou lou.richelle@ulb.be