

## LE MOT DU PRÉSIDENT

# UNE SEULE LETTRE FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE

L'*Homo sapiens* que nous sommes peuple la planète depuis des millions d'années, au point où nous frôlons les 7,5 milliards d'individus en 2019. De ce nombre, 33 millions vivent au Canada, dont 8,5 millions au Québec. Les Québécois de 65 ans et plus comptent pour 19 % de la population.

Ça commence à faire pas mal de monde et pourtant, on n'a jamais autant parlé de solitude et d'isolement chez les aînés... En janvier 2018, la Grande-Bretagne a créé un ministère de la Solitude, démonstration non équivoque que le phénomène est devenu un problème de santé publique grandissant pour neuf millions de Britanniques.

Pourtant, jamais auparavant les moyens d'entrer en relation avec les autres n'ont été aussi performants, variés et conviviaux qu'aujourd'hui. Garder le contact avec nos amis et nos familles vivant loin de nous n'a jamais été aussi facile. Les avancées technologiques ont virtuellement éliminé les distances — « la distance n'a plus d'importance », comme le claironnait jadis une publicité de Bell.

Malheureusement, ce n'est pas aussi simple que cela. Nous le savons tous. On peut à la fois être très proche et très loin les uns des autres. On ne saurait trop expliquer comment nous en sommes arrivés là. De multiples facteurs ont sans doute contribué à cet état de fait.

Si vous le voulez bien, prenons quelques minutes ensemble pour regarder la situation d'un peu plus près. Voilà, déjà en écrivant cette dernière phrase, je ne suis plus seul devant mon clavier. Je suis avec vous et on regarde ça ensemble. Quand on est ensemble (une évidence, bien sûr), avez-vous remarqué qu'on n'est pour ainsi dire jamais seul? Quand on utilise le mot « ensemble », on sous-entend au moins deux personnes. Avez-vous observé que lorsqu'on regarde une situation agréable ou désagréable avec quelqu'un d'autre, la perspective qu'on en a change sensiblement?

Évidemment, lorsqu'on aborde les phénomènes de solitude et d'isolement chez les aînés, c'est généralement pour en signaler les aspects négatifs, et nous avons raison de le faire parce que cette solitude n'est souvent pas choisie, mais subie. Il en va de même pour l'isolement : lorsque nous le ressentons, c'est habituellement une sensation déplaisante. Se sentir isolé, c'est se sentir seul, et l'inverse est tout aussi vrai.

C'est cette solitude liée à l'isolement, voire à l'abandon qui fait le plus mal. Pas besoin d'en dire plus sur ses méfaits psychologiques et même physiologiques: ils sont connus

depuis longtemps. Et au fur et à mesure qu'on avance en âge, les probabilités de connaître la solitude augmentent.

Or, malgré ce constat de plus en plus docu-

menté concernant la solitude chez les aînés, la bonne nouvelle est que, contrairement à bien des affections répandues, nous connaissons une foule de moyens pour y remédier, des moyens à la portée de tous, autant de ceux qui en souffrent que de ceux qui peuvent contribuer à la soulager. Les mesures qu'on peut prendre pour sortir de son isolement ou aider quelqu'un à y parvenir sont nombreuses, simples et variées.. Elles se résument dans le choix à faire entre deux petites lettres : un *T* pour solitaire ou un *D* pour solidaire.

Être solidaire, c'est être ensemble, conjoints au sens large, interdépendants, s'allier les uns aux autres. C'est tout le contraire de la solitude et de l'isolement. Solitaire vient du mot « seul », solidaire lui vient du mot « solide ».

Il existe au Québec de nombreuses associations comme la nôtre qui, par leurs activités et leurs actions, contribuent à contrer cet isolement. En faire partie est un facteur de protection. S'associer fait partie de l'antidote à la solitude : cela permet d'être informé; de faire entendre sa voix qui, si elle était isolée, trouverait peu d'échos auprès des politiciens; de se tenir à jour sur les enjeux qui nous touchent plus particulièrement; d'obtenir des services; de côtoyer nos pairs; de contribuer au mieux-être de notre regroupement; etc. On pourrait aller jusqu'à dire que c'est une couverture vaccinale contre le phénomène grandissant qu'est l'isolement.

Nous, les quelque 32 000 membres de l'AQRP, avons sans aucun doute compris l'importance de se protéger de la solitude et avons choisi d'être solidaires plutôt que solitaires. Nous avons vu là une occasion à saisir. Ne soyons pas égoïstes – vous voyez ce que je veux dire.

Je vous souhaite à tous un beau printemps !



**DONALD TREMBLAY**