

# ÊTRE UN(E) POTE POUR QUELQU'UN ?

LIENS SOCIAUX



*« L'homme est le remède de l'homme. »*

[Proverbe Wolof]



Réalisation

Question Santé asbl - Service Education permanente

Texte

Anoutcha Lualaba Lekede/Question Santé

Graphisme

Carine Simon/Question Santé

Remerciements

Michel Bastin du R.E.S. 59, Yves-Luc Conreur, Delphine Fedoroff, Sara Meurant, Aline Rigaux de L'Autre "lieu". Ainsi qu'à tous les membres d'Amikaro, particulièrement à tous ceux qui ont accepté de nous parler à cœur ouvert.

Avec le soutien

de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Editeur responsable

Patrick Trefois 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

D/2014/3543/13

## Isolement, solitude, ça craint grave

On a beau le dénoncer, l'isolement social et le sentiment de solitude continuent de croître dans nos sociétés. On parle davantage de l'isolement qui frappe les personnes âgées, particulièrement depuis la canicule de 2003 qui, en France et en Belgique, avait entraîné le décès de milliers d'entre elles. Et, comme le soulignent de nombreuses enquêtes, ce sont encore les aînés qui semblent le plus souffrir du sentiment de solitude. À cause de la longévité croissante, des veuves, de la disparition des autres proches, des modes de vie...

De temps en temps, il est aussi question de l'isolement et de la solitude de tous ceux que la "bonne" société range dans la case des marginaux et exclus. Ces derniers rappellent pourtant que nul n'est à l'abri d'un coup dur. Qui, actuellement, peut affirmer qu'il ne sera jamais confronté à une situation de choc ou à une mutation violente qui risque de l'isoler (licenciement, divorce, deuil, accident, etc.) ? Et au risque d'être étreint par le sentiment d'être seul au monde et/ou de ne compter pour personne ?...

Il existe peu de données chiffrées sur l'isolement et la solitude en Belgique. En 2012, l'Université d'Anvers avait interrogé sept mille Belges leur demandant, entre autres : « Voyez-vous très régulièrement plus de trois amis ? » ou « Vous ennuyez-vous régulièrement ? » Il en était ressorti que **28% des Belges se sentaient seuls** et les plus de 40 ans étaient les plus concernés. Cependant, les moins de 30 ans affirmaient également souffrir d'un manque de contact avec la famille et les amis. Ils étaient 18% à ressentir cette solitude. Les femmes et, surtout les personnes séparées, disaient pâtir d'êtres seules<sup>1</sup>.

Les chiffres belges semblent rejoindre ceux relevés dans d'autres pays. Il n'y a pas si longtemps, la Fondation de France a révélé que 11% de la population de l'Hexagone était isolée et que **21% des Français déclaraient se sentir seuls**, toutes catégories socioprofessionnelles confondues<sup>2</sup>. **Aux Etats-Unis**, il est estimé que 60 millions d'individus ou **20% de la population active se sentent seuls**. Une autre étude indiquerait que 12% des Américains n'ont personne avec qui passer leur temps libre ou discuter<sup>3</sup>. Fatalités de l'époque moderne ? Mais est-ce là la question essentielle ? N'est-ce pas plutôt voir ce qui peut être fait pour lutter contre cette solitude ? À cet égard, les différentes initiatives menées donnent un signal bienvenu.

Des constats, des initiatives, mais...

*Dans notre société, pouvons-nous faire comme  
les trois petits singes de la sagesse<sup>4</sup> ?  
Ne rien voir, ne rien entendre, ne rien dire ?*

Pour qui regarde, écoute et parle avec d'autres, les manifestations de l'isolement et de la solitude ne sont jamais bien loin. Non que nous en ignorions l'existence, les médias nous les rappellent régulièrement. Durant les mois d'été par exemple, quand le thermomètre affiche des températures records et que de nombreux aînés, seuls chez eux, courent le risque de se déshydrater en oubliant de boire souvent.

Il y a aussi ces images diffusées lors des fêtes de fin d'année, quand les familles et les proches se réunissent, et que d'autres restent seuls. Comment ne pas évoquer également ces autres manifestations qui sont parfois relayées par la presse, à savoir la découverte de dépouilles dans des habitations qui ne sont pas si isolées que ça ? Comment ne pas voir là l'absence criante de proches et d'un réseau social ? Ces réalités constituent l'autre facette de la solitude, celle qui n'a rien à voir avec celle vantée par les chantres de la solitude bienheureuse et du ressourcement de soi...

Le fait est que l'isolement et la solitude restent loin des préoccupations quotidiennes. Peut-être en sommes-nous conscients et nous posons-nous alors ces questions : que puis-je faire comme individu face à des difficultés qui concernent l'ensemble de la société ? Et même si je devais agir, que peut bien représenter une goutte d'eau dans un océan de besoins ? La réponse à y apporter doit-elle être individuelle ou collective ?

La tâche peut paraître gigantesque quand les yeux se posent sur l'immensité du champ à investir. Mais le défi n'est-il pas de « commencer quelque chose quelque part » ? En ce sens, il est heureux de constater que les initiatives ne manquent pas. Pour Noël et le Nouvel An, par exemple, il y a toujours des gens et des organismes qui se mobilisent pour tenter d'apporter un peu de chaleur humaine et de cette "magie" des fêtes à ceux qui voudraient sortir de leur solitude. Les permanences téléphoniques « dédiées à l'écoute »<sup>5</sup>, comme le numéro gratuit 107 (Télé Accueil), en constituent un autre exemple, etc.

*Toutefois, tous ces projets d'attention aux autres réussissent-ils vraiment à créer le lien social souhaité ?*

## Hors propos ?

### Le « banc de l'amitié » de Christian Bucks

À beaucoup ce nom n'évoquera sans doute pas grand-chose. Pourtant début 2014, des médias avaient consacré quelques lignes à cet écolier américain de 8 ans. Ayant remarqué que certains de ses camarades n'avaient personne avec qui jouer pendant les récréations, Christian a décidé un jour d'y remédier. En insistant notamment auprès du directeur de son école afin d'obtenir un « banc de l'amitié ». Le but ? Permettre aux élèves de créer leur « cercle d'amis rêvé ».



L'idée lui est venue, rapportait le York Daily Record, « lorsque ses parents entamaient des démarches pour déménager. C'est pendant leurs recherches que l'élève a repéré une école allemande où ce concept était déjà bien installé. Soutenu par ses parents et la direction de l'école, il est parvenu à installer son banc, dont il a pu choisir les couleurs et le style à la fin de l'année 2013. Il est persuadé que "c'est en allant vers les autres et en les invitant à jouer qu'on leur montre qu'on s'intéresse à eux". Il espère également que "de nouvelles amitiés se créeront grâce à son 'banc de l'amitié'". Christian n'est pas le seul à avoir pris une telle initiative... »<sup>6</sup>.

*Comment des adultes peuvent-ils s'y prendre pour devenir  
des amis pour ceux qui n'en ont pas vraiment ?*



## Le projet Amikaro

Certaines initiatives naissent parce qu'il a été constaté de visu qu'il y avait un manque. D'autres, comme Amikaro, parce qu'un besoin a été entendu par les associations l'Autre "lieu"<sup>7</sup> et le R.E.S. 59 (Réseau d'Echanges de Savoirs)<sup>8</sup>.

Michel : « Tout a commencé au sein du R.E.S. autour de la transmission réciproque de savoirs. De manière récurrente, les gens venaient avec une demande de "plus de lien que de transmission de savoirs". A priori, comme cette demande ne pouvait pas trouver sa réponse au sein de l'échange de savoirs, elle a abouti à l'initiative conjointe avec l'Autre "lieu". »

L'objectif d'Amikaro est de mettre en lien deux personnes qui vont se rencontrer régulièrement autour d'activités de loisirs, de découvertes culturelles, etc. Une paire d'amis Amikaro est constituée :

- d'un volontaire, un pote qui désire donner de son temps pour développer un lien avec ...
- un participant, un pote qui désire sortir de son isolement.

*Comment les futurs potes en viennent-ils à se rencontrer ?*

Thérèse<sup>9</sup> : « J'ai connu Amikaro au cinéma, à Watermael-Boitsfort. C'est un cinéma assez social. J'y ai vu des cartes avec l'inscription "Veux-tu être mon pote ?". C'était très sympathique. Je les ai prises me demandant ce que c'était. Il y était expliqué qu'on demandait des gens qui voulaient en rencontrer d'autres pour établir des relations amicales. Etant veuve depuis deux ans, je me suis dit : "Pourquoi pas une relation amicale de plus ?" Quelques semaines après, j'ai pris contact avec Amikaro... »

Des activités existantes peuvent également servir de tremplin pour les relations d'amitié à venir. C'est le cas pour les activités proposées par les deux initiateurs du projet, comme : Amikarocoffee (papotes autour d'une tasse de café), Mixsoup & Mixsong (repas, échanges sur fond de musiques sélectionnées par les participants au bar culturel Pianocktail), Court Bouillon (moments de partages cinématographiques), sorties culturelles en groupe (grâce à l'Article 27), l'Atelier à partager, etc.<sup>10</sup>

## Solitude ou isolement ?

« Un ange passe »... petite phrase que chacun d'entre nous a déjà placée dans un moment de solitude quand aucun mot ne s'échange, quand le silence devient lourd. Vous avez dit solitude ? Qu'est-ce que c'est en fait cette solitude, cet isolement ? Que dit le dictionnaire ? Solitude : État de quelqu'un qui est seul momentanément ou habituellement. Isolement : État de quelqu'un qui vit isolé ou qui est moralement seul. L'un ou l'autre peut être fluctuant dans le temps, dans l'espace, tantôt palpable, tantôt impalpable. Ne se sent-on pas parfois seul tout en étant entouré ? L'important, au-delà des statistiques et des définitions n'est-il pas ce que la personne ressent, un besoin à combler, un désir ? Mais, puisque nous nous interrogeons sur des mots, arrêtons-nous sur ceux donnés par les membres d'Amikaro en réponse à la question « Pourquoi Amikaro ? »...

« Parce que je voudrais apporter à d'autres ce que j'aurais voulu recevoir à des moments moins facile de ma vie », « Parce que ça me ferait plaisir de partager du temps avec des personnes qui en ont besoin et ça me ferait du bien à moi aussi », « Parce que j'ai besoin qu'on me prenne sous son aile comme je le fais avec d'autres dans la vie de tous les jours », « Pour faciliter une survie », « Pour passer du temps à discuter », « Pour le plaisir de passer du temps ensemble », « Parce que j'ai du mal à maintenir un lien amical dans le temps », « Parce que mes amis ne comprennent pas toujours ce par quoi je passe », « Pour avoir un repère fidèle »...

Solitude et isolement y apparaissent plutôt en filigrane. Les besoins, les demandes, les envies, les aspirations sont pluriels, et aussi, et surtout, quel que soit le parcours de vie de l'un(e) ou de l'autre, celui-ci peut être source d'un enrichissement réciproque, qu'il y ait beaucoup d'anges qui y passent ou pas.



# La question de la santé mentale

Amikaro s'inspire d'un projet initié aux Pays-Bas appelé « Vriendendienst » qui veut dire le « Service des Amis ». Contrairement à Amikaro, le projet néerlandais ne s'adresse qu'à des personnes ayant des problèmes psychologiques ou psychiatriques. À Amikaro, le projet se veut plus ouvert.

Michel : « Nous ne voulons pas nous limiter, tomber dans quelque chose de ghettoïsant ou de stigmatisant. Nous sommes ouverts à toute personne qui peut se sentir isolée. Que cette personne soit primo-arrivante, âgée, ou bien qu'elle ait des difficultés à sortir de chez elle à cause d'une perte de mobilité. Différentes raisons peuvent amener les gens à se retrouver seuls. Si la personne en demande de liens a eu ou a un parcours en santé mentale, nous lui accorderons juste un peu plus d'attention. »

Mais l'idée de créer un lien d'amitié avec quelqu'un qui peut « ne pas être bien dans sa tête », ne peut-il faire peur et susciter des réticences ?

Michel : « Il faut cesser de limiter les personnes à une étiquette. Elles ne peuvent pas être réduites à leur trouble ou leur maladie mentale. Elles ne sont pas que ça ! Elles ont aussi des connaissances, des compétences, etc. »

Cela doit pousser à répondre à certaines interrogations, comme sur le type d'amis que nous pouvons souhaiter avoir. Nos amis doivent-ils être "parfaits" ?

## Ce que le rapport à l'Autre révèle...

Vendredi 3 octobre, il est un peu plus de seize heures quand nous poussons les portes de l'Autre "lieu" pour rencontrer une paire d'amis nouvellement constituée. L'un, déjà présent, nous accueille d'un salut énergique. Son ami n'étant pas encore arrivé, Stéphane, comme il s'est présenté, parle de ses projets dont un court-métrage qui sera prochainement projeté à Paris. Il tient à nous en faire voir un bout, même s'il n'est pas encore monté. La scène qu'il nous montre se déroule dans une cuisine où on peut le voir discuter avec une femme. « C'est mon amie », confie-t-il malicieusement...

Il enchaîne, parlant de relancer son association, d'acheter une bague de fiançailles, etc., tout en s'impatientant du retard de son ami François-Bruno pour cet entretien. Toujours est-il que Stéphane a un peu de mal à tenir en place et à ne pas faire de digressions alors qu'il parle de son expérience Amikaro. Alors que nous nous interrogeons sur la tournure que prendra notre entretien, il demande soudain : « - Vous aviez compris que j'étais bipolaire ? - Euh, non... » Peut-être trouvé juste un peu nerveux ou stressé. Etrange alors que, lui, semble croire sa maladie inscrite sur son front. La suite sera à l'image de ce qui a précédé et, peu de temps après, nous déciderons d'en rester là...

En sortant de là, deux questions nous turlupinent. La première : pourrions-nous retirer quelque chose de cet entretien ? La seconde, plus personnelle : sommes-nous capables de faire l'expérience d'une relation amicale avec une personne qui nous aura un peu... bousculés ?

Par rapport à la première question, ce qui doit être mis en avant, c'est que la personne que nous avons rencontrée est le moteur de la relation Amikaro<sup>11</sup> et qu'elle travaille à faire aboutir ses projets professionnel et privé. Quant à la deuxième question... l'examiner comme une question de société, en ces temps d'appréhension de l'altérité, de l'étrangeté, amènerait peut-être, plus qu'une approche individuelle, éventuellement déroutante, à un processus collectif de solidarité, plus assuré. Dans notre société, quel est notre rapport à la différence ? Comment réagissons-nous face à ceux qui peuvent nous apparaître "autres"<sup>12</sup> ? Nous inscrivons-nous alors dans une démarche d'exclusion ou d'inclusion ?...

Mais plus important :

*Ne devons-nous pas tâcher de mieux accueillir la différence ?  
Laisser les personnes être ce qu'elles sont ?*

## Quand naît l'étincelle

Une histoire d'amitié Amikaro  
peut-elle directement démarrer ?

Parfois, il faut du temps pour que les protagonistes d'une paire d'amis se trouvent.

Thérèse : « Amikaro m'a rappelé au bout de deux ou trois mois après mon inscription pour me dire qu'il y avait un monsieur... Nous nous sommes rencontrés là-bas. À la fin de ce rendez-vous, je me souviens l'avoir reconduit jusqu'à son métro. Il avait peur de sortir dans la rue. C'était quand même très spécial. Un mois après, il a téléphoné à Amikaro pour dire, après réflexion, que ce n'était pas le bon choix. Il a avancé la différence d'âge entre nous, mais que je ne devais pas m'en sentir froissée pour autant. Il avait la soixantaine et, moi, j'en ai septante. »

Il y a eu une deuxième tentative avec un jeune homme d'une vingtaine d'années avec lequel le courant est bien passé. Cependant dans le même temps, il avait rencontré une jeune femme avec laquelle il a démarré une belle histoire d'amour... Pour Thérèse, la troisième rencontre fut la bonne.



Hafida : « Moi, j'étais la personne isolée en demande de contact. La première fois que l'on m'a parlé d'Amikaro, je n'y ai pas donné suite parce que je trouvais que je ne m'intégrais pas vraiment au projet. Essentiellement, parce que j'ai du mal à sortir. Au cours d'une des activités proposées par l'Autre "lieu", on m'a confié qu'on pensait à une personne. Très vite, Thérèse et moi nous sommes rapprochées. J'ai été étonnée et enchantée dès notre premier rendez-vous, nos premières discussions... Elle me rappelle les figures rassurantes de mon enfance, notamment mes institutrices du primaire car elle a été professeur de français. Et puis, c'est aussi rassurant d'être acceptée par quelqu'un qui a une vie aussi remplie qu'elle... Ce n'est pas rassurant, je dirais plutôt que c'est même étonnant ! »

## Leur histoire

# Une belle amitié, avec un grand « A » ?

Hafida : « J'ai été enchantée de marcher dans la ville avec elle parce qu'elle m'apprend plein de choses... »

... Notamment sur l'Histoire, que Thérèse connaît bien. Ensemble, elles vont dans les musées. Elles y lisent d'ailleurs, reconnaissent-elles, toutes les explications qu'elles y trouvent. Elles vont voir des films, se promènent dans les parcs, se rencontrent autour d'une tasse (dans un café, chez l'une ou chez l'autre) pour bavarder, discuter de livres, etc.

Thérèse : « Ce qui est important, c'est respecter les opinions de l'autre qui sont différentes. En effet, nous sommes différentes en âge, en expérience de vie, en origine, en religion. Nous avons des tas de différences et nous respectons l'autre dans tout ce qu'il est. C'est important, c'est ce qui permet une bonne compréhension et un bon accueil réciproque. »

Hafida : « Nous pouvons discuter de sujets pointus, de nos religions respectives. Cela ne pose pas de problème au fond. Nous essayons de comprendre. Nous nous apportons beaucoup, que cela soit sur des sujets pointus ou plus intimes. »

Thérèse : « Nous pouvons parler de tout. Nous n'avons pas peur, nous osons nous montrer telles que nous sommes. »



## De part et d'autre, des chemins à parcourir

Parfois, cela peut consister à se mettre en mouvement, à dépasser ce qui fait obstacle et enferme dans l'isolement...

Hafida : « J'ai une famille et des amis, mais ils restent éloignés. Ils savent que j'ai un handicap qui a un impact important sur ma vie de tous les jours. J'ai beaucoup de mal à être active, j'ai besoin de dormir beaucoup par exemple. C'est un vrai problème parce que je suis fatiguée très vite, tout le temps, et j'ai une médication lourde. Avec moi, les choses se font plus à l'instantané. Si je suis capable de le faire à ce moment-là, je vais le faire et aller vers les autres. Mais j'ai aussi besoin de mes retraites à moi... Ce n'est pas que j'ai besoin d'isolement. C'est que j'ai tellement vécu dans l'isolement que le contact avec les autres me demande beaucoup d'énergie à présent. Je me rends compte que je me suis moins écoutée dans la relation Amikaro, parce que j'ai normalement tendance à annuler les rendez-vous, à reporter, etc. Ici, je me suis beaucoup plus forcée à sortir pour des activités extérieures. Nous avons, par exemple, été à la journée du patrimoine : à la fin de la journée, je l'ai quittée complètement épuisée. Elle a continué... »

Cela peut également être plus à l'écoute et s'adapter à la situation du moment.

Thérèse : « Nous n'avons pas toujours pu nous voir. J'étais consciente, quand elle me disait que nous n'allions pas nous rencontrer, mais nous téléphoner, que ce n'était pas de la mauvaise volonté. Cela me rappelait mon mari, qui a été dépressif toute sa vie. Il avait continué à travailler. Essentiellement le matin : il était professeur de latin et de grec. Mais dès qu'il rentrait, il se reposait. Souvent, il venait pour le repas du soir. Nous avons quatre enfants et il fallait bien qu'il soit là, autrement cela aurait été un mauvais exemple. Il ne pouvait pas faire plus. »

### *Une certaine expérience est-elle nécessaire ?*

Thérèse : « Je ne pense pas, mais il faut être très tolérant. Et, savoir que ce n'est pas de la mauvaise volonté quand on n'est pas capable de faire quelque chose. C'est une chose que les gens qui n'ont jamais rencontré de personnes ayant ce type de maladies doivent comprendre. Ce n'est pas toujours facile. Je me rappelle, par exemple, avoir été triste quand une de nos sorties, au théâtre, a été annulée. J'étais consciente que ce n'était pas sa faute, qu'elle était mal. En même temps, elle-même s'en voulait beaucoup. »

## Un peu de cadre est nécessaire

La réussite d'une relation Amikaro repose aussi sur le cadre qu'offre le projet. L'**équipe** commence toujours par rencontrer individuellement les candidats. Essentiellement pour établir le profil des postulants à l'aide de **divers outils**. Une fiche d'inscription, notamment, reprend leurs attentes, leurs motivations, leurs disponibilités, etc. Une autre fiche tente d'identifier leurs envies d'activités. Les informations récoltées permettent de réfléchir aux paires d'amis potentielles. Comme indiqué précédemment, la proposition est soumise aux intéressés qui, s'ils l'acceptent, sont invités à se rencontrer, toujours en présence d'une personne de l'équipe.

Aline : « C'est vraiment différent à chaque fois en fait. Parfois, nous allons sentir qu'il y a des accroches par rapport à la sensibilité de l'une et de l'autre. Nous mettrons alors en avant les points communs que nous avons identifiés. Nous allons peut-être aussi parfois suggérer des idées de premières sorties, etc. Il y a des moments où nous allons rester pendant tout le temps de la première rencontre. Puis, nous allons sentir qu'il est peut-être temps de les laisser seuls parce que cela a l'air de très bien se passer. »

Sara : « À l'issue de la première rencontre, nous demandons lequel des deux va contacter l'autre pour essayer de fixer un premier rendez-vous. Ce n'est pas nécessairement l'une ou l'autre personne qui doit faire le premier pas. C'est un peu au feeling. »

Au-delà, des **feed-back** sont nécessaires.

Sara : « Une personne de l'équipe va s'assurer, deux ou trois semaines après, que le premier rendez-vous a bien été pris. Nous serons alors à l'écoute des premières impressions... Après deux mois, une rencontre, formelle ou informelle, est programmée avec l'équipe où des choses à améliorer peuvent être nommées. J'essaye aussi d'encourager les personnes qui, à un moment, ont des doutes par rapport à elles-mêmes ou qui, par timidité, veulent faire marche arrière. Il y a des moments où elles sont contentes d'avoir continué. Finalement, nous sommes là pour vérifier que tout le monde trouve sa place. »

Il y a également une **charte** à signer.

Aline : « C'est un engagement que prennent l'un et l'autre. Ce n'est pas parce qu'on est "participant" ou "volontaire" qu'il y en a un qui doit moins s'engager que l'autre. C'est une sorte de co-responsabilité, même si nous veillerons toujours à prendre soin de la relation, en tenant compte des fragilités et des forces de l'un et de l'autre. Pour nous, il est important que, de part et d'autre, ce soit vraiment un engagement. »

## Pour terminer

*“Participant”, “volontaire”, “charte”, “engagement”,  
ces termes ne sont-ils pas contradictoires avec celui de l’“amitié” ?*

À Amikaro, concernant les deux premiers, on reconnaît qu'ils ne sont peut-être pas les plus adéquats, mais jusqu'ici aucun autre plus satisfaisant n'a été trouvé. Quand on les interroge sur le fait de signer une charte, Hafida et Thérèse, par exemple, s'en étonnent : « Nous nous demandions pourquoi... ». Cela explique certainement la réaction qu'elles ont eu au terme de la première année : « C'est déjà la fin ? Si vite ?!... ». Elles avaient la possibilité - et non l'obligation - de continuer à se fréquenter. Elles ont choisi de continuer à se voir et à s'appeler au moins une fois par semaine, toujours avec le même plaisir et beaucoup de choses à se raconter.

*Auraient-elles besoin d'Amikaro comme intermédiaire ?*

Question difficile. Mais il reste que c'est dans ce cadre que leur amitié a pu naître et s'épanouir. Elles en sont pleinement satisfaites, d'autant plus que chacune apprend énormément de l'autre. N'est-ce pas un bel aboutissement quand on sait que le projet Amikaro a vu le jour à la suite des demandes faites au sein d'un Réseau d'Echanges de Savoirs ? Les amitiés Amikaro, à l'instar de celle que partagent Hafida et Thérèse, montrent que, bien souvent, on aboutit à une réciprocité transformatrice où lien et échange des savoirs se rencontrent. Ce qui est super chouette.



*« Patrick courait seul de thérapie en thérapie.  
Maintenant grâce à son pote Sam, il court à nouveau au Parc Josaphat. »*

*« Youri bâtissait des châteaux en Espagne.  
Maintenant grâce à sa pote Fatou, il visite celui de Beersel. »*

*« Sarah se passait toujours le même film dans la tête.  
Maintenant grâce à sa pote Nadia, elle va de nouveau au cinéma. »*

*[Citations sur cartes Amikaro]*

- 1 Benjamin Carlier, *Selon une étude, plus d'un Belge sur quatre se sent seul*, sur <http://www.rtbf.be>
- 2 *Des solutions pour endiguer la solitude grandissante des Français*, sur <http://www.hopital.fr>
- 3 *Solitude*, sur <http://fr.wikipedia.org>
- 4 *Singes de la sagesse*, sur <http://fr.wikipedia.org>
- 5 Nawal Bensalem, *De plus en plus de Belges souffrent de solitude*, sur <http://www.dhnet.be>
- 6 Youen Tanguy, *Un écolier crée un banc de l'amitié contre la solitude*, sur <http://lci.tf1.fr>
- 7 <http://www.autreliu.be>
- 8 Isabelle Dossogne, *Les Réseaux d'Échanges de Savoirs, loupottes d'espoir ?*, Asbl Question Santé, 2008. (Uniquement disponible en téléchargement)
- 9 Tous les participants au projet qui ont témoigné ont reçu un prénom d'emprunt.
- 10 Voir la rubrique « Bons plans » où sont renseignées différentes activités à faire sans se ruiner, sur <http://www.amikaro.be>
- 11 Stéphane prend régulièrement des nouvelles de son pote Amikaro et l'initiative de leurs sorties.
- 12 Sur le plan physique, mental, économique, culturel, social, etc.

D'autres brochures produites dans la même collection « Liens sociaux »  
sont disponibles sur le site [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be).

- Alain Cherbonnier, *Ado et enceinte ?!*, 2013
- Anoutcha Lualaba Lekede, *Facebook, un ami qui vous veut du bien ?*, 2011 (\*)
- Anoutcha Lualaba Lekede, *Partage et convivialité autour de la table*, 2010
- Anoutcha Lualaba Lekede, *Les solidarités de proximités : par tous et pour tous ?*, 2009 (\*)
- Isabelle Dossogne, *Des jardins... solidaires*, 2009 (\*)
- Isabelle Dossogne, *Les Réseaux d'Échanges de Savoirs, loupiotes d'espoir ?*, 2008 (\*)
- Anoutcha Lualaba Lekede, *L'habitat kangourou*, 2007 (\*)
- Isabelle Dossogne, *Regards sur le vieillir en immigration*, 2006 (\*)
- Olivier Leroy, Isabelle Dossogne, *Les Systèmes d'Echange Local : une source de mieux-être*, 2006 (\*)
- Isabelle Dossogne, *Au temps de la retraite, vivre en habitat groupé*, 2005 (\*)

(\*) Les stocks de brochures papier étant épuisés, certaines brochures ne sont plus disponibles que sous leur version électronique à télécharger.

## *L'isolement et le sentiment de solitude sont-ils des fatalités de l'époque moderne ?*

Cette question qui sonne comme un appel à baisser les bras n'a pas sa place dans une société qui dit chercher le bien-être de tous. Si l'isolement social et la solitude ne sont pas encore suffisamment considérés comme des problèmes de santé publique, les initiatives prises ici et là doivent être saluées. Comme celle lancée par l'Autre "lieu" et le R.E.S. 59 : AMIKARO. Le mot en espéranto signifie « l'ensemble des amis ». L'idée du projet ? Mettre en lien une personne qui souhaite sortir de son isolement avec une autre qui a l'envie de l'aider en ce sens. Ni thérapeutique ni sociale, la relation se base sur l'amitié que deux personnes vont tisser entre elles.



Cette brochure s'adresse à tous les publics.

Elle est téléchargeable sur le site [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be)

Edition 2014