

De nombreuses personnes souffrant d'une lésion cérébrale connaissent le sentiment de solitude. Deux personnes cérébro-lésées et une neuropsychologue en parlent.

Chers représentants des médias,



Lausanne, le 25 septembre 2018 – Selon l'Office fédéral de la statistique, 36% de la population suisse se sent seule. Ce mois-ci, FRAGILE Suisse, l'association suisse pour les personnes cérébro-lésées et leurs proches, attire l'attention sur la question de la solitude chez les personnes victimes d'une lésion cérébrale. Retour sur nos entretiens passionnants avec Martina Hoffman, neuropsychologue et deux personnes cérébro-lésées.

Martina Hoffmann, que signifie la solitude? Doit-on la considérer comme une maladie?

«Il faut bien faire la distinction entre «être seul-e» (c'est-à-dire être isolé-e socialement) et «se sentir seul-e». En fait, le terme de solitude décrit le sentiment de solitude. Se sentir seul-e ne veut pas forcément dire être véritablement seul-e. On peut vivre au sein d'une famille, d'un réseau de relations et se sentir seul-e. La solitude n'est pas une maladie, mais si quelqu'un en souffre pendant longtemps, cette situation peut favoriser l'apparition de réactions de stress ou de maladies comme une dépression, une dépendance, etc. Néanmoins, «être seul-e» ne doit pas obligatoirement être considéré comme quelque chose de négatif. Les personnes cérébro-lésées considèrent même parfois cet état comme reposant.»

Pourquoi la solitude est-elle une thématique importante chez les personnes cérébro-lésées?

«La solitude est souvent liée aux changements. Or, une lésion cérébrale est un changement de taille car elle a des répercussions sur la vie familiale, les relations avec les amis, l'activité professionnelle, les loisirs et les possibilités financières. À cause de leurs handicaps cognitifs ou de la diminution de leur capacité de résistance, de nombreuses personnes cérébro-lésées ne peuvent plus participer à la vie sociale comme avant. Elles ont donc moins d'occasions pour nouer des liens sociaux, ce qui peut favoriser l'isolement et par conséquent, le sentiment de solitude. De plus, pour les personnes extérieures, il est souvent difficile de reconnaître et de comprendre l'étendue des séquelles invisibles. Cela peut conduire les personnes cérébro-lésées à se sentir «seules au monde» et incomprises, ce qui risque de favoriser le sentiment de solitude.»

Témoignages de deux personnes cérébro-lésées

Il y a 7 ans, Christine O. a été victime d'une attaque cérébrale. Pour Heidi F., 15 années se sont déjà écoulées depuis sa rupture d'anévrisme. Les deux femmes se confient sur leur expérience de la solitude.

Pour vous, qu'est-ce que la solitude ?

Christine: «Pour moi la solitude, ce n'est pas d'être sans personne autour de soi, c'est le sentiment d'être incompris malgré les efforts de l'entourage.»

Heidi: «Lorsque je ne ressens pas ou ne comprends pas ce que quelqu'un d'autre exprime, c'est le début de la solitude. La solitude est le manque de sentiment d'appartenance.»

Quand vous sentez-vous seule?

Christine: «C'est toujours lié à ce sentiment d'incompréhension. Par exemple, l'autre jour j'ai voulu faire mon ménage et je n'y arrivais pas à cause de mon bras. Alors je me suis énervée et me suis mise à pleurer. Les autres se demandent pourquoi je m'obstine à vouloir faire quelque chose que je ne peux pas faire. J'ai besoin d'essayer quand même et de réussir, au moins un petit peu. Cela entraîne de gros problèmes. Dans ces moments-là, je me sens seule car j'ai le sentiment que personne ne comprend pourquoi je m'accroche autant. Je dois faire un travail sur moi-même et apprendre à lâcher prise.»

Heidi: «Je me sens seule quand beaucoup de gens sont autour de moi ou quand je ne comprends pas quelque chose. Alors je dois demander ce que j'ai à faire. Je me sens ensuite comme une enfant. Je ne peux plus me connecter avec les autres comme je le pouvais avant la lésion cérébrale. Suite à ma rupture d'anévrisme, je ne reconnaissais plus ma mère, mon mari et mes fils. Ils étaient tous des étrangers pour moi.»

Comment faites-vous face à la solitude ?

Christine: «Après m'être beaucoup énervée, avoir pleuré ou m'être fâchée avec mon entourage, vient le moment où j'abandonne car c'est trop pour moi. Alors je me dis que c'est assez pour aujourd'hui et que j'essaierai une autre fois.»

Heidi: «Je quitte immédiatement l'événement et cherche le calme. Si le sentiment est très fort, je ne sors pas du tout, sinon ça me frustre constamment.»

À propos de FRAGILE Suisse

L'association FRAGILE Suisse et ses 11 associations régionales s'engagent dans toute la Suisse en faveur des personnes cérébro-lésées et de leurs proches. Elles leur offrent une aide directe et un accompagnement dans la durée: un service gratuit d'aide et de conseil par téléphone (Helpline 0800 256 256), des groupes de parole et d'entraide, des cours et des formations continues, ainsi qu'un service d'accompagnement à domicile qui permet aux personnes cérébro-lésées de vivre chez elles plutôt que dans un EMS. FRAGILE Suisse mène en outre des activités de relations publiques pour défendre les intérêts des personnes cérébro-lésées et de leurs proches. L'association finance la majeure partie de ses prestations au moyen de dons; elle est reconnue d'utilité publique par la Fondation Zewo.

www.fragile.ch

| | |
|---|---|
| Contact Johannie Fort Communication Romandie FRAGILE Suisse E-mail: fort@fragile.ch Tél: 021 329 02 73 / 079 136 42 25 | Adresse : Rue du Bugnon 18 CH-1005 Lausanne |
|---|---|

Sur demande, Christine O. se tient à disposition des médias.