



## Combattre la solitude : le rêve de Noël des écoutants de S.O.S Amitié

*Si certains attendent les festivités de fin d'année avec impatience, d'autres n'ont pas vraiment le cœur à la fête. Quel que soit le moment de l'année, la solitude emplit les cœurs des plus fragiles. L'engouement que suscite la période des fêtes cause d'avantage de tristesse chez ceux qui se sentent seuls. Créée en 1960, l'association S.O.S Amitié, apporte son écoute à tous ceux qui, au moment des fêtes et tout au long de l'année, ressentent solitude et mal-être.*

### La solitude, un enjeu de santé publique

Aujourd'hui, les restrictions en terme d'interactions sociales liées à la crise sanitaire, contribuent à une usure psychologique généralisée. L'isolement des publics fragiles est, pour l'heure, un enjeu de santé publique de premier plan. Cette solitude s'amplifie pendant les fêtes. Lorsqu'on pense à Noël, on s'imagine un sapin décoré, des cadeaux emballés, des vœux présentés... Synonymes de retrouvailles en famille ou entre amis pour certains, les fêtes de fin d'année représentent un lourd fardeau pour d'autres.

De plus, comme le montrent les recherches scientifiques, se sentir seul n'est pas sans conséquence pour la santé. Selon un article paru dans la revue *New England Journal of Medicine*, la solitude a des effets nuisibles sur le cerveau. L'isolement social « réduirait la génération de nouveaux neurones ». Une autre étude publiée en 2019 estime que les personnes souffrant de solitude ont 32% de chance en plus de mourir précocement.

Trop de personnes encore, n'osent pas parler de leur solitude et se replient souvent sur elles-mêmes. Quel que soit le moment de l'année, parler et être écouté sont des antidotes à la solitude et à l'isolement. L'échange aide les personnes à faire face aux problèmes qui, autrement, pourraient mener à la dépression voire à des idées noires.

Décès du conjoint, licenciement, divorce, déménagement ou maladie... Les origines de l'isolement sont nombreuses. Ces sentiments ne dépendent d'aucune classe sociale, d'âge ou de région.

L'absence de communication et d'écoute rongent de nombreuses personnes, en silence.

Phénomène de société, les moyens de communication se développent sans cesse mais, paradoxalement, l'individu est plus que jamais isolé.

## Accepter la réalité quand celle-ci ne se conforme pas au standard de la société : une étape difficile pour les plus fragiles

L'engouement créé par les fêtes de fin d'année sur les réseaux sociaux ou à la télévision retranscrit l'image d'un moment féerique, inoubliable. Cette période oblige à simuler un bonheur parfait, pour se confronter à l'ambiance du moment. Il est difficile d'accepter une réalité qui est aux antipodes des standards. Cette représentation commerciale et trompeuse renforce le sentiment de mal être et de solitude.

Grâce à leur écoute 24h/24 et 7j/7, les bénévoles de S.O.S Amitié œuvrent au quotidien pour alléger ces souffrances. S.O.S Amitié se mobilise pour que les jours festifs incluent des moments de partage et d'échange pour tous. Cette année encore, comme tout le reste de l'année, les bénévoles de l'association seront présents par chat, messagerie et téléphone pendant les fêtes de fin d'année. Leur rôle est d'écouter les appelants pour les soulager de leur angoisse et les apaiser. Le but n'est ni de les conseiller, ni de les juger, mais d'entendre leur détresse avec bienveillance, de façon anonyme, confidentielle et gratuite. Cette année, l'association s'attend à recevoir **10 000 appels par jour** pendant la période des fêtes de fin d'année mais ne pourra répondre qu'à 2 000, faute d'écoutes...

### A propos de S.O.S Amitié

S.O.S Amitié est une association d'aide par l'écoute, labellisée par le ministère de la Santé (PADS) et reconnue d'utilité publique depuis 1967. Son objectif premier, mais non exclusif, est la prévention du suicide. SOS Amitié répond à près de 2 000 appels par jour. Cette écoute anonyme et confidentielle des personnes en souffrance est assurée 24h/24 et 7j/7.

**L'association a mis en place un numéro d'appel commun: 09 72 39 40 50.**

La [Fédération S.O.S Amitié](#) réunit 44 associations locales, regroupant 1 700 écoutants répartis en 55 postes d'écoute multimédia (téléphone, messagerie et Chat).

#### Contact Presse

40 degrés sur la banquise

Nadège Moreira

Tél: 06 98 01 54 27

[nadege@banquise.com](mailto:nadege@banquise.com)