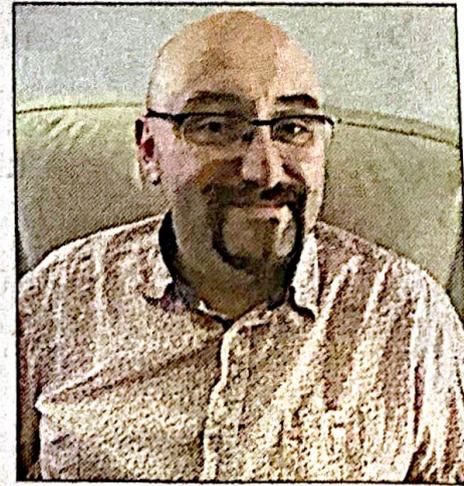


Sébastien Hof, psychologue bisontin

## « Cohabiter avec des inconnus n'est pas toujours facile »



**Sébastien Hof.** Photo DR

Isolement géographique, maladie, perte du conjoint : avec l'âge et la crise sanitaire, les facteurs d'isolement sont multiples. Ce cercle vicieux, lourd de conséquences chez les seniors, est avant toute chose un enjeu social. Pour Sébastien Hof, psychologue à Besançon, ces logements partagés peuvent répondre à ces problématiques.

### Quel est l'apport de l'habitat inclusif en termes de bien-être ?

Les personnes âgées souffrent souvent de la solitude. Dans d'autres types de structures, comme les Ehpad par exemple, le personnel n'a même plus le temps de discuter avec les personnes qu'ils accompagnent. Alors cette colocation permet de rompre l'isolement par le lien social entre aînés et avec l'auxiliaire de vie toujours présente. Le fait d'être dans un logement à taille humaine est plus rassurant, ils se sentent comme chez eux, avec un sentiment de sécurité.

### Quels sont les freins psychologiques de ce concept ?

Vivre en communauté est toujours délicat. Cohabiter avec des inconnus n'est pas toujours facile car chacun a

un mode de vie différent. Comme la conception du ménage, les activités, les habitudes alimentaires. Il ne suffit pas juste de vivre avec d'autres personnes pour se sentir moins seul, le mal-être peut être parfois plus profond. Ce côté peut en effrayer certains, même si cette adaptation mutuelle se fait assez naturellement.

### Quel est le risque de la solitude pour les aînés ?

La santé mentale de nos aînés est à prendre au sérieux. Leur isolement et solitude sont des répercussions directes sur leur bien-être et leur santé. Cela va développer des symptômes d'ordre dépressif importants : ils peuvent tout d'abord entraîner l'ennui, une perte d'estime de soi, des troubles du sommeil, des troubles de l'appétit et un risque de dépression. Être en rupture avec la société est néfaste, et quel est l'intérêt de la vie dans ce cas s'il n'y a plus d'échanges avec les autres ? Au travers de la dépression, les personnes âgées s'éteignent à petit feu.

M.L.