

Solitude: est-ce inévitable?

Jacques Morel, président de la Fédération fribourgeoise des retraités (FFR), invite les aînés à communiquer avec leurs proches ou leurs connaissances en utilisant les technologies numériques. Pas si compliqué! Et, au besoin, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide à des personnes formées.

Quelle drôle de période nous vivons! On a le sentiment que le temps s'est arrêté. On reste confiné chez soi et les rares seniors qui sortent encore pour prendre l'air, ne croisent presque plus personne dans la rue. Et si par hasard deux personnes se croisent, elles prennent leurs distances, comme le demandent les directives du Conseil fédéral.

Alors, pourquoi ne pas utiliser des technologies comme WhatsApp, Skype ou Zoom afin que les personnes souffrant de solitude puissent dialoguer avec leurs familles, leurs amies et amis? Pour qu'elles puissent redécouvrir une parcelle de vie "normale" sur le plan social. Mais - me direz-vous - on ne sait pas comment ça fonctionne. Pas de problème: dans votre entourage vous avez certainement des gens plus doués que vous dans l'utilisation des technologies de la communication. Alors empoignez votre téléphone, appelez ces personnes et demandez-leur de l'aide pour vous brancher. Vous verrez, ce n'est pas compliqué et le résultat en vaut la peine!

Profitons de ce que la technologie nous offre pour sortir d'une solitude parfois pénible et soyons solidaires pour aider celles et ceux qui en ont besoin pour maîtriser cette "nouvelle" forme de communication.

(JM – 3/04/2020)