



reconnect-up Asbl

Chaque génération a une histoire à raconter



ASBL
Reconnect-Up

Reconnecter les **Personnes isolées**

Ensemble, facilitons les rencontres intergénérationnelles

1. Introduction

Dans la plupart des pays Européens, l'isolement social constitue un enjeu croissant de santé publique et de cohésion sociale.

Plusieurs constats clés :

- 36,3 % des ménages sont composés d'une seule personne
- 6,7 % des Belges déclarent se sentir seuls régulièrement
- 11,3 % des personnes vivant seules ressentent fortement la solitude
- 16,5 % de la population est exposée au risque de pauvreté ou d'exclusion

Ces données (issues notamment de Statbel et Sciensano) montrent que l'isolement n'est pas marginal, mais structurel.

Constat :

Il existe un écart entre le besoin de lien et la capacité réelle à entrer en relation

Cet écart est causé par :

- la fatigue sociale
- la peur du jugement
- la perte d'habitude relationnelle
- la solitude prolongée
- des freins logistiques (mobilité, numérique)
- l'absence d'occasions simples et sécurisées

En résumé : Les personnes ne refusent pas le lien — le coût d'entrée dans la relation est trop élevé.

Comment réduire concrètement le coût humain, psychologique et pratique du premier pas relationnel pour permettre à des personnes isolées de recréer du lien social durable ?





2. Que faisons-nous ?

Pourquoi ce projet existe

Créer des occasions concrètes, simples et sécurisées permettant à des personnes isolées de :

- retrouver une raison de sortir
- vivre un moment agréable
- se sentir reconnues et utiles
- renouer progressivement avec les autres
- Pour permettre de faire se rencontrer les personnes âgées et les jeunes

Pour nous, le lien social ne se construit pas sur demande — il se facilite.

Ce que nous proposons

Mettre en relation, dans un cadre sécurisé et accompagné :

- des personnes isolées
- des jeunes volontaires
- des acteurs locaux (CPAS, MRS et écoles)

À travers :

- des rencontres intergénérationnelles via notre application
- des activités simples et motivantes
- un accompagnement pédagogique
- un cadre structuré et sécurisé

Objectif général

Réduire l'isolement social en facilitant l'entrée en relation.

Objectifs spécifiques

- Identifier et atteindre des personnes isolées via des partenaires locaux
- Réduire les freins à la participation
- Créer des expériences positives de rencontre
- Former les jeunes à la relation intergénérationnelle
- réduire la fracture générationnelle entre jeunes adultes et personnes âgées ou isolées

3. Pour qui ? Pourquoi ?

Public principal

- Personnes âgées isolées
- Adultes isolés suivis par des CPAS

Public secondaire

- Personnes âgées isolées
- Adultes isolés suivis par des CPAS
- Les écoles, les universités et les mouvements de jeunesse

Partenaires

- CPAS
- communes
- associations
- institutions de soins
- mouvements de jeunesse
- Les écoles ou les universités

Quelle valeur ?

Pour les personnes isolées

Retrouver un moment simple, agréable et humain, sans pression, dans un cadre sécurisé.

Pour les jeunes

Vivre une expérience utile, développer des compétences relationnelles et découvrir une autre génération.

Pour les institutions

Disposer d'un dispositif concret, structuré et sécurisant pour agir contre l'isolement.

Nos intuitions :

- **Accessibilité** : faible seuil d'entrée
- **Dignité** : respect de la personne
- **Réciprocité** : bénéfices mutuels
- **Sécurité** : cadre structuré
- **Simplicité** : pas de complexité inutile
- **Joie** : approche positive et concrète



4. Comment ?

Principe fondamental : réduire l'effort nécessaire pour entrer en relation.

Dispositif en 5 étapes grâce à notre application

a) Identification

Via CPAS et partenaires locaux

b) Mise en confiance

- contact humain
- explication simple
- invitation personnalisée

c) Préparation

Formation des jeunes :

- savoir se présenter
- poser des questions
- écouter
- gérer les silences

d) Rencontre

Formats proposés :

- petits groupes
- durée courte
- activité support

e) Suivi

Formats proposés :

- évaluation
- maintien du lien
- réinvitation



5. Quelques exemples d'activités

Expo photo intergénérationnelle

Les jeunes présentent des photos → les aînés racontent, réagissent.

- Atelier "souvenirs musicaux"

Les jeunes font écouter des musiques → les aînés racontent leurs souvenirs.

Objectif : faciliter la conversation grâce à un support concret.

- Rencontres avec cartes brise-glace

Questions simples et progressives pour lancer l'échange.

- Entretiens guidés
- Mini-projets
- mémoire du quartier
- musique
- cuisine
- récits de vie
- Formation des jeunes

Compétences développées :

- écoute active
- communication
- empathie
- gestion de la relation

Le tout dans un cadre sécurisé

Le projet repose sur un cadre clair :

- inscription via partenaires
- validation des participants
- encadrement des rencontres
- suivi des interactions

Les CPAS jouent un rôle central dans :

- l'identification des bénéficiaires
- la sécurisation du dispositif
- la coordination locale



6. Impact, cohérence et viabilité

| | |
|--------------------|---|
| Court terme | <ul style="list-style-type: none">- participation à des rencontres- amélioration du bien-être- réduction du sentiment de solitude |
| Moyen terme | <ul style="list-style-type: none">- participation à des rencontres- amélioration du bien-être- réduction du sentiment de solitude |
| Long terme | <ul style="list-style-type: none">- prévention des problèmes de santé mentale- renforcement de la cohésion sociale- réduction des coûts sociaux indirects |

Indicateurs d'évaluation

- nombre de participants
- taux de participation
- taux de retour
- satisfaction
- évolution du sentiment de solitude
- nombre de relations prolongées

Ancrage dans les politiques publiques

Le projet s'inscrit dans les priorités suivantes :

- santé mentale
- lutte contre l'isolement
- inclusion sociale
- vieillissement actif

Il contribue directement aux objectifs de développement durable :

- ODD 3 : santé et bien-être
- ODD 10 : réduction des inégalités
- ODD 11 : communautés inclusives
- ODD 17 : partenariats

Dimension économique

Le projet s'inscrit dans une logique d'économie régénératrice :

- création de valeur sociale
- prévention (moins de coûts futurs)
- mutualisation des ressources
- mobilisation du bénévolat

Points d'attention

- difficulté à mobiliser les personnes très isolées
- abandon après une première rencontre
- manque de formation des jeunes
- surcharge des partenaires

Nos propositions :

- réduire le seuil d'entrée
- accompagner fortement le début
- structurer le suivi



Conclusion

Le projet repose sur une conviction forte :

L'isolement ne se combat pas par des injonctions, mais par des expériences accessibles, humaines et positives.

En réduisant l'effort nécessaire pour entrer en relation, il devient possible de :

- recréer du lien
- redonner envie
- remettre les personnes en mouvement



Un dispositif soutenu par une application numérique

Le projet repose sur une conviction simple : faciliter la rencontre humaine nécessite un cadre structuré, rassurant et accessible.

Dans cette logique, l'ensemble du dispositif s'appuie sur une application dédiée, Reconnect-Up, conçue comme un outil au service du lien social.

L'application ne remplace pas la relation humaine : elle la rend possible. Elle agit comme un facilitateur, en réduisant les freins à la mise en relation, en structurant les interactions et en sécurisant les échanges. Elle permet notamment aux institutions partenaires (comme les CPAS et associations) d'encoder des demandes de rencontres (visites, promenades, échanges, aide numérique), et aux jeunes volontaires de proposer leurs disponibilités et de s'engager dans des activités adaptées.

Un des enjeux majeurs du projet étant le coût d'entrée dans la relation, l'application joue un rôle clé en clarifiant le cadre en amont : elle permet de définir les attentes, de contextualiser la rencontre et de rassurer les participants. Ainsi, la relation ne repose plus sur une improvisation potentiellement déstabilisante, mais sur un cadre préparé et accessible.

Elle contribue également à la sécurisation du dispositif, grâce à la validation des profils, à la traçabilité des interactions et à l'implication des partenaires institutionnels. Cette dimension est essentielle pour garantir un environnement fiable, en particulier pour les publics fragiles.

Par ailleurs, l'application intègre une dimension pédagogique en proposant des outils simples pour accompagner les jeunes dans la rencontre : questions brise-glace, conseils relationnels, repères pour l'écoute et la communication. Elle devient ainsi un support léger de formation, facilitant des interactions de qualité.

Enfin, elle permet un suivi structuré et une évaluation du projet, via la collecte de retours, le suivi des rencontres réalisées et la production d'indicateurs d'impact. Cela favorise une amélioration continue et renforce la crédibilité du dispositif auprès des partenaires et financeurs.

Au-delà de ses fonctionnalités, l'application constitue un véritable levier de passage à l'échelle : elle permet de déployer le projet sur plusieurs territoires, de coordonner différents acteurs locaux et de standardiser les pratiques, tout en conservant une forte qualité humaine.

