

Fighting loneliness with soup

Neil: Hello. This is 6 Minute English from BBC

Learning English. I'm Neil.

Beth: And I'm Beth.

Neil: What's up, Beth? You look a little sad.

Beth: Well, recently I've been spending lots of time with my cat and house plants, if you know what I mean. I'm feeling a bit lonely.

Neil: It might help to know that you're not the only one feeling lonely. Loneliness has been called the 'modern epidemic'. Although millions of us live together in towns and cities, more and more people report feeling lonely and unconnected to those they live close to.

Beth: Loneliness can affect anyone. And while everyone's experience of loneliness is different, its effects can be serious. Research has shown that loneliness puts people at greater risk of many health issues, including dementia [dɪ'menʃiə] and heart disease.

Neil: So, how can loneliness be fixed? In this programme, we'll be hearing about one project in the Netherlands aiming to do just that. And, as usual, we'll be learning some useful new vocabulary as well. But first, I have a question for you, Beth. Here in the UK, an organisation called the 'Campaign to End Loneliness' has been offering advice and support since 2011. So according to the Campaign, what proportion of British adults report feeling lonely at least some of the time? Is it: a) 29%, b) 39% or c) 49%?

Beth: I'll guess it's 39%.

Neil: OK, Beth, I'll reveal the answer later in the programme. Feeling lonely is not necessarily the same as being alone. Some people can happily spend lots of time on their own, while others may be surrounded by people but still feel disconnected.

Beth: So, what do we mean when we say we feel lonely? Here's Myra Anubi, presenter of BBC World Service programme, People Fixing The World, explaining what loneliness means to her:

**Myra Anubi:** It's that feeling when you crave people's company and you find it hard to connect. Or maybe you just feel left out with no one to turn to. Now, feeling lonely isn't just uncomfortable, when it's experienced over time, it's been associated with health issues like a higher risk of having depression, dementia, or even heart disease.

Neil: When we're lonely, we crave people's company – we want their company a lot.

Beth: We might also feel left out – unhappy because we're not included in what others are doing. And maybe we have no-one to turn to – no-one we can go to and ask for support and help.

Neil: Someone who suffered all these feelings was Bep de Bruin. In 2013, Bep, aged 74, was found dead at her home in Rotterdam in the Netherlands. Her death wasn't suspicious, but it shocked the whole country, because it turned out she had been dead for 10 years! Bep had lost contact with her only child and kept to herself in her apartment. So when she died sometime in 2003, no-one realised.

Combattre la solitude avec de la soupe

Neil : Bonjour. C'est 6 minutes en anglais de BBC Learning English. Je m'appelle Neil.

Beth : Et moi Beth.

Neil : Quoi de neuf, Beth ? Vous avez l'air un peu triste.

Beth : Eh bien, récemment, j'ai passé beaucoup de temps avec mon chat et mes plantes d'intérieur, si vous voyez ce que je veux dire. Je me sens un peu seule.

Neil : Cela pourrait aider de savoir que vous n'êtes pas le seul à vous sentir seul. La solitude a été appelée "l'épidémie moderne". Bien que des millions d'entre nous vivent ensemble dans des villes, de plus en plus de personnes avouent se sentir solitaires et sans relations avec ceux auprès de qui elles vivent.

Beth : La solitude peut affecter n'importe qui. Et même si l'expérience de la solitude est différente pour chacun, ses effets peuvent être graves. Des recherches ont montré que la solitude expose les gens à un plus grand risque de problèmes de santé, notamment la démence et les maladies cardiaques.

Neil : Alors, comment remédier à la solitude ? Dans cette émission, nous entendrons parler d'un projet aux Pays-Bas visant exactement cela. Et comme d'habitude, nous apprendrons également du nouveau vocabulaire utile. Mais d'abord, j'ai une question pour vous, Beth. Ici au Royaume-Uni, une organisation appelée "Campagne pour mettre fin à la solitude" propose conseils et soutien depuis 2011. Ainsi, selon la campagne, quelle proportion d'adultes britanniques déclarent se sentir seuls au moins par moments ? Est-ce : a) 29 %, b) 39 % ou c) 49 % ?

Beth : Je vais supposer que c'est 39 %.

Neil : OK, Beth, je révélerai la réponse plus tard dans l'émission. Se sentir solitaire n'est pas nécessairement la même chose qu'être seul. Certaines personnes peuvent passer avec plaisir beaucoup de temps toutes seules, tandis que d'autres peuvent être entourées de gens et pourtant se sentir coupées du monde.

Beth : Alors, qu'entendons-nous quand nous disons que nous nous sentons solitaires ? Voici Myra Anubi, présentatrice de l'émission People Fixing The World du service international de la BBC, expliquant ce que la solitude signifie pour elle :

**Myra Anubi :** C'est ce sentiment lorsque vous brûlez d'envie d'avoir de la compagnie et que vous avez du mal à vous brancher. Ou peut-être que vous vous sentez simplement exclu, sans personne vers qui vous tourner. Cela dit, se sentir seul n'est pas seulement déplaisant : lorsque c'est vécu au fil du temps, c'est associé à des problématiques de santé comme un risque plus grand de dépression, de démence ou même de maladie cardiaque.

Neil : Quand nous sommes solitaires, nous brûlons d'envie d'avoir de la compagnie : nous avons un grand désir de compagnie.

Beth : Nous pouvons aussi nous sentir exclus (laissés de côté), malheureux parce que nous ne sommes pas inclus dans ce que font les autres. Et peut-être que nous n'avons personne vers qui nous tourner : personne à qui nous adresser pour demander du soutien et de l'aide.

Neil : Quelqu'un qui a souffert de tous ces sentiments fut Bep de Bruin. En 2013, Bep, âgée de 74 ans, a été retrouvée morte à son domicile de Rotterdam aux Pays-Bas. Sa mort n'était pas suspecte, mais elle a choqué tout le pays, car il s'est avéré qu'elle était morte depuis 10 ans ! Bep avait perdu contact avec son unique enfant et était restée avec elle-même dans son appartement. Ainsi, lorsqu'elle est décédée autour de 2003, personne ne s'en est rendu compte.

Beth: Bep's **tragic story** inspired a **national campaign** to **combat loneliness**, including one **project** called, Oma's Soup, a **kitchen** bringing **lonely elderly people** together with **schoolchildren** and **students** to make soup. 'Oma' means '**grandma**' in Dutch and the **project** encourages young **people** to spend time with their **grandparent's generation**.

Neil: **Here**, Claire [kleər] Bates, **reporter** for *BBC World Service* programme, **People Fixing The World**, **explains** how the **project** got started:

Claire Bates: Well, it's run by two young guys called Max Kranendijk and **Martijn** Canters. And now they were **concerned** their **grandparents' generation** were **becoming** isolated and **lonely**. And **meanwhile** they had lots of **student** friends who had free time, so **they thought** why not try to bring these two **generations** together through making soup.

Beth: Oma's Soup was started by Max and **Martijn**, two **local** guys, or men. They wanted to **involve** their **student** friends **because** they had lots of free time, time when they do not have to work or **study**, and can do what they want.

Neil: Max and **Martijn** found the **perfect** way to help **elderly people** who felt **lonely** by bringing them together with **students**. If you bring **someone** together, you help **people** or groups to **become friendly** or to do **something** together, **especially** something they wouldn't **usually** do... like make soup.

Beth: Oma's Soup has been a big **success** and has spread to **other cities** across the **Netherlands**, including **Rotterdam**, the **hometown** of Bep de Bruin, making her **tragic** death the spark for **something** much more **hopeful**. I think it's time to **reveal** the **answer** to your **question**, Neil.

Neil: Right. I asked you what **proportion** of **British** adults **report** feeling **lonely** at least **some** of the time.

Beth: And I said it was 39 **percent**.

Neil: Which was... the wrong **answer** I'm **afraid**, Beth. **Sadly**, the **correct** answer is **even** higher - 49 **percent** of **adults**, that's **around** 26 **million** **people** in the **UK**, making it **even** more **important** to **reach out** and **connect** with **others**. **OK**, it's time to **recap** the **vocabulary** we've learned in this **programme** starting with the verb crave, to have a strong wish or **desire** for **something**.

Beth: If you feel left out, you're **unhappy** **because** you've been **excluded** from **something**.

Neil: To turn to someone means to go to **someone** and ask them for help or **support**.

Beth: A guy is an **informal** way of saying a man.

Neil: Free time, also called **leisure** time, is time when you do not have to work or **study** and can do what you want.

Beth: And **finally**, the **phrasal** verb to bring someone together means to help **people** or groups **become friendly** or do **something** together, **especially** if they **usually** don't. Once **again** our six **minutes** are up, but if you are feeling **lonely**, **remember** you're not **alone**. So reach out by joining us **again** next time, **here** at 6 **Minute English**. *Goodbye* for now!

Neil: Bye!

Beth : L'histoire tragique de Bep a inspiré une campagne nationale pour combattre la solitude, dont un projet appelé Oma's Soup, une cuisine réunissant des personnes âgées seules, des écoliers et des étudiants pour préparer de la soupe. "Oma" signifie "grand-mère" en néerlandais et le projet encourage les jeunes à passer du temps avec la génération de leurs grands-parents.

Neil : Ici, Claire Bates, journaliste dans l'émission *People Fixing The World* du service international de la BBC, explique comment le projet a démarré :

Claire Bates : Eh bien, il est dirigé par deux jeunes gars appelés Max Kranendijk et Martijn Canters. Et là, ils étaient *préoccupés du fait que* la génération de leurs grands-parents devienne isolée et seule. Et dans le même temps, ils avaient beaucoup d'amis étudiants qui avaient du temps libre, alors **ils se sont dit** pourquoi ne pas essayer de réunir ces deux générations en préparant de la soupe.

Beth : Oma's Soup a été créée par Max et Martijn, deux gars ou hommes locaux. Ils voulaient impliquer leurs amis étudiants parce qu'ils avaient beaucoup de temps libre, du temps où ils n'ont pas à travailler ou étudier, et peuvent faire ce qu'ils veulent.

Neil : Max et Martijn ont trouvé le moyen *idéal* d'aider les personnes âgées qui se sentaient seules en les réunissant avec des étudiants. Si vous rassemblez *des gens*, vous aidez des personnes ou des groupes à **avoir des rapports amicaux** ou à faire quelque chose ensemble, surtout quelque chose qu'ils ne feraient pas habituellement... comme préparer de la soupe.

Beth : La soupe d'Oma a *connu* un grand succès et s'est répandue dans d'autres villes à travers les Pays-Bas, notamment à Rotterdam, la *ville natale* de Bep de Bruin, faisant de sa mort tragique l'étincelle de quelque chose de bien plus optimiste. Je pense qu'il est temps de révéler la réponse à votre question, Neil.

Neil : Bien. Je vous ai demandé quelle proportion d'adultes britanniques *déclarent* se sentir seuls au moins à certains moments.

Beth : Et j'ai dit que c'était 39 pour cent.

Neil : Ce qui était... *une* mauvaise réponse, j'en ai peur, Beth. Hélas, la bonne réponse est encore plus élevée : 49 % des adultes, soit environ 26 millions de personnes au Royaume-Uni, rendant encore plus important de **tendre la main (prendre contact)** et de *communiquer* avec les autres. OK, il est temps de récapituler le vocabulaire que nous avons appris dans cette émission en commençant par le verbe brûler d'envie, avoir un fort souhait ou désir pour quelque chose.

Beth : Si vous vous sentez laissé de côté, vous êtes malheureux parce que vous avez été exclu de quelque chose.

Neil : Se tourner vers quelqu'un signifie aller vers quelqu'un et lui demander de l'aide ou du soutien.

Beth : Un gars est une façon familière de dire un homme.

Neil : Le temps libre, également appelé temps de loisir, est le temps pendant lequel vous n'avez pas à travailler ou étudier et pouvez faire ce que vous voulez.

Beth : Et enfin, la locution verbale rassembler des gens signifie aider des personnes ou des groupes à avoir des rapports amicaux ou à faire quelque chose ensemble, surtout s'ils ne le font généralement pas. Encore une fois, nos six minutes sont écoulées, mais si vous vous sentez seul, rappelez-vous que vous n'êtes pas seul. Alors contactez-nous en nous rejoignant la prochaine fois, ici à *6 minutes en anglais*. Maintenant au revoir !

Neil : Au revoir !