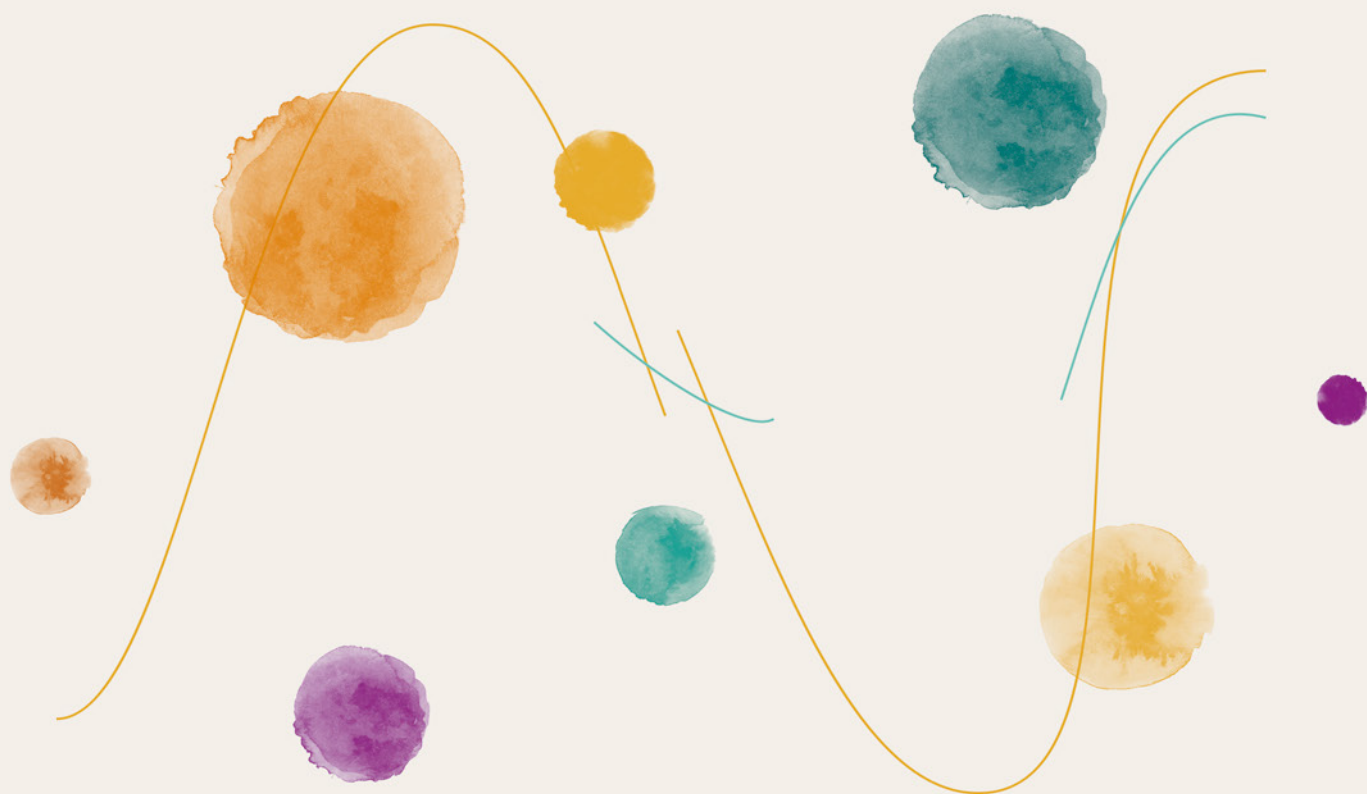


SOLITUDES 2024

LE TEMPS DES SOLITUDES

Les fragilités relationnelles à l'épreuve des temporalités



SYNTHÈSE

Hadrien RIFFAUT (direction de la recherche) - CERLIS

Séverine DESSAJAN - CERLIS et **Delphine SAURIER** - AUDENCIA

En collaboration avec **Solen BERHUET** et **Sandra HOIBIAN** - CRÉDOC

Cette nouvelle édition met l'accent sur **le temps des solitudes**, et repose sur une diversité de méthodes et d'échelles d'observation du phénomène étudié. Les données présentées sont issues d'une double approche quantitative et qualitative. Plus de 3000 personnes résidant en France ont été interrogées par le biais d'une **enquête statistique** réalisée par le Crédoc en juillet 2024. En parallèle, une **enquête ethnographique** a été réalisée par une équipe de chercheurs, sociologues et anthropologues, auprès de personnes seules et isolées, accompagnées ou non par une structure associative, mais aussi auprès d'acteurs et d'actrices engagés sur le terrain. La population représentée dans cette enquête réunit trois grandes catégories de personnes : la population générale via l'enquête du Crédoc, les professionnels et les bénévoles engagés au sein de structures (associations, foyers d'hébergement, régies de quartier) dans la lutte contre l'isolement et des personnes exposées à la solitude ou à l'isolement. Le terrain ethnographique a été mené **sur le territoire Français, en zone urbaine, péri-urbaine et en zone rurale, dans les régions : Île-de-France, Nouvelle Aquitaine, Bretagne et Pays de la Loire**. Les résultats présentés sont le fruit d'une **analyse croisée de ces différentes approches**.

1 L'isolement se réfère à un état où une personne est physiquement coupée des autres. Il renvoie à la rareté des liens entretenus par un individu dans plusieurs sphères de la vie sociale comme le travail, la famille, les relations amicales, professionnelles ou le milieu associatif.

2 La solitude quant à elle renvoie à un état émotionnel qui survient lorsqu'une personne se sent seule. Elle renvoie à un vécu subjectif et se définit indépendamment de l'isolement.

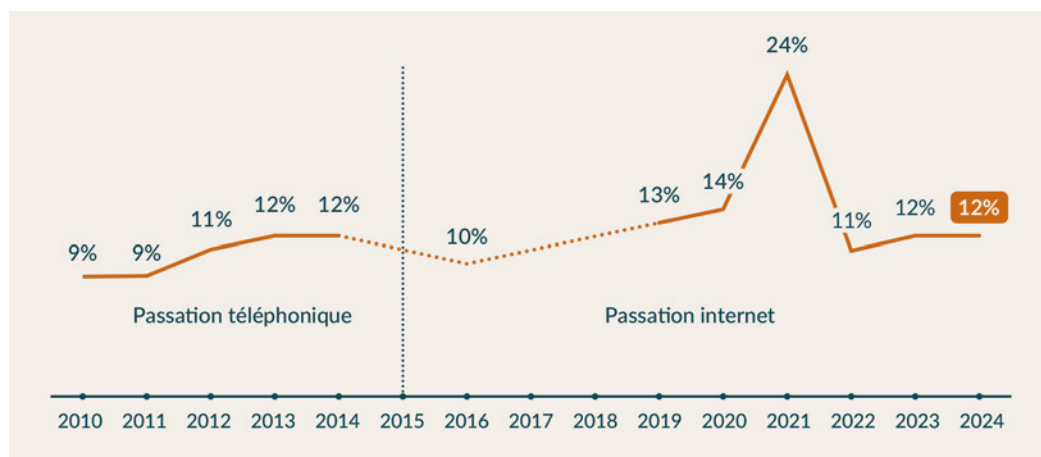
Solitude et isolement en France en 2024 : quelques chiffres

Un taux d'isolement qui ne baisse pas...

Sur la période 2023-2024, le taux de personnes isolées¹ ne baisse pas en se maintenant à 12% de la population (Figure 1). Cette stabilité ne doit, pour autant, pas masquer **un taux de solitude qui demeure toujours important**² et qui concerne encore aujourd'hui près d'un quart des personnes interrogées (Figure 2).

Figure 1
Évolution de la part d'individus isolés dans la population française depuis 2010

Sources : Institut TMO Régions de 2010 à 2014 et Crédoc de 2016 à 2024 dans l'enquête Conditions de vie et Aspirations
Champ : personnes de 18 ans et plus entre 2010 et 2014 et personnes de 15 ans et plus de 2016 à 2024
Note de lecture : En France, en 2024, 12% de la population est en situation d'isolement relationnel.



...et qui touche toujours les catégories les plus précaires

Les personnes disposant des ressources les plus faibles sont aussi celles qui sont les plus touchées par l'isolement relationnel. En 2024, 17% des personnes disposant de bas revenus sont isolées contre seulement 7% des personnes disposant de hauts revenus. Parmi les catégories les plus touchées par l'isolement, on retrouve les personnes au chômage (26% d'entre elles sont isolées), les personnes au foyer (20% d'entre elles) et les ouvriers (16% d'entre eux).

Un sentiment de solitude toujours élevé

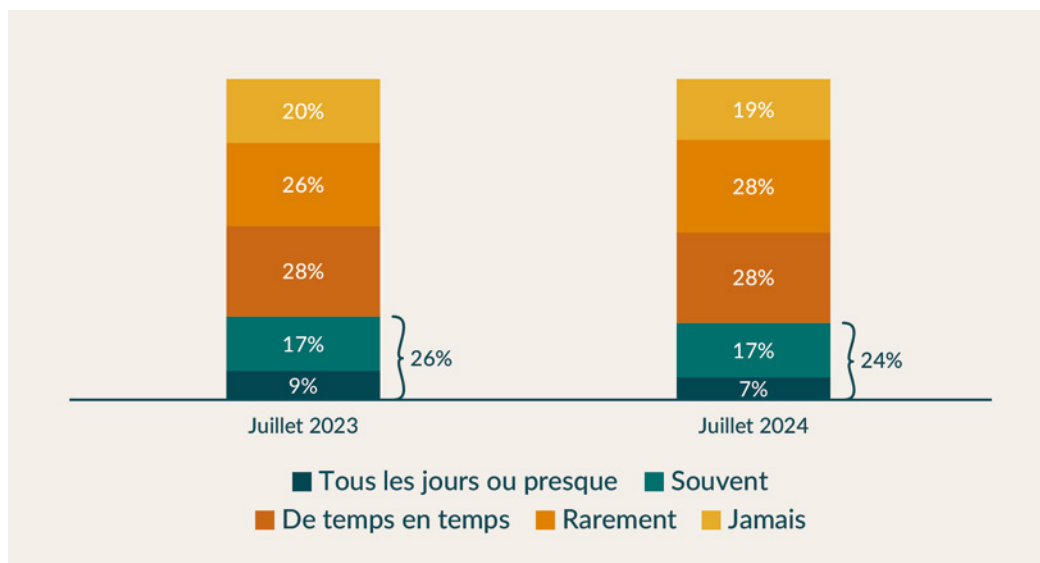


Figure 2
Vous arrive-t-il de vous sentir seul ?

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juillet 2023 et 2024
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus
Note de lecture : en juillet 2024 7% de la population se sent seule « Tous les jours ou presque. »

En juillet 2024, près d'un quart des personnes interrogées se sent régulièrement seul (Figure 2). Et ce sentiment produit de la souffrance chez celles et ceux qui y sont exposés. En juillet 2024, 24% des personnes qui se sentent seules déclarent *souffrir beaucoup* de ce sentiment de solitude et 57% déclarent en *souffrir un peu* (une proportion en hausse de 6 points par rapport à celle observée en juillet 2023).

Comment la solitude et l'isolement évoluent-ils à l'épreuve du temps, des temporalités et des cycles de vie ?

Solitude et isolement à l'épreuve du « temps cyclique » et des « temps sociaux »

Saisir la solitude au prisme du temps suppose de s'intéresser aux grandes temporalités physiques ou sociales qui rythment nos existences et qui pourraient l'influencer. La solitude est soumise à des effets de saisonnalité :

- La solitude s'exprime davantage le jour (33%) que la nuit (28%). Le sentiment de solitude augmente en journée car l'activité sociale y est plus intense. L'effervescence des relations sociales accentue l'écart entre les personnes socialement inscrites dans un réseau de sociabilité et celles qui en sont éloignées.
- Les personnes inactives (les personnes au foyer ou les personnes âgées dépendantes) ou encore les chômeurs souffrent le plus de solitude en semaine. Le décalage vécu entre l'activité – le plus souvent professionnelle – de leur entourage, accentue la solitude et l'isolement auxquels elles sont déjà exposées.
- À l'inverse, les personnes à la tête de foyers monoparentaux, le plus souvent des femmes, expriment plus que les autres un sentiment de solitude les week-ends. La présence plus réduite d'adultes au foyer les contraint à maximiser leur implication avec leurs enfants et réduit d'autant leur sociabilité en dehors de la sphère domestique et parentale.
- L'hiver renvoie plus fréquemment à une période de solitude (38% des personnes interrogées déclarent se sentir souvent ou de temps en temps seules en hiver) que l'été

(29%). La réduction des activités en extérieure en hiver relègue les personnes déjà tendancielle ment les plus repliées dans la sphère domestique et contribue à accroître le sentiment de solitude ressenti à cette période de l'année.

- **Un tiers des personnes interrogées se sent seul durant les fêtes de fin d'année ou les périodes de vacances nationales.** Ces « rituels » collectifs, fortement marqués par la norme et réglés par des pratiques sociales bien définies, révèlent une ligne de fracture entre les personnes qui y participent et celles qui en sont exclus.

Solitude et isolement au quotidien

La solitude et l'isolement sont des expériences profondes enracinées dans le temps et dans le quotidien des personnes qui y sont exposées. Ces expériences ne s'observent pas uniquement à l'absence de lien ou à la sensation de n'être pas ou insuffisamment reliées. Elles renvoient aussi à un rapport intime à soi-même, à des activités concrètes engagées pour contrer la solitude ou minimiser ses effets. **Le spectre des manifestations de la solitude et de l'isolement est aussi très large.** Souvent tus ou invisibilisés, ces deux phénomènes sont difficiles à saisir. Parce que, d'une part, les personnes isolées sont, par définition, en retrait du monde, peu accessibles et souvent peu loquaces sur la manière dont elles vivent, perçoivent et ressentent ces expériences. Et parce que, d'autre part, l'image sociale négative qu'elles renvoient, invite à la pudeur et à des formes de rareté de la parole. La solitude et l'isolement peuvent s'exprimer à travers des expériences comme **l'abandon, l'inutilité sociale**, voire dans les cas les plus extrêmes, **l'exclusion**. **Ces phénomènes** peuvent aussi renvoyer à **l'ennui**, au temps qui passe, qui s'étire et auquel on souhaite se soustraire. Enfin, ils peuvent aussi s'enraciner dans **l'attente** : ce temps suspendu, en rupture de l'action, marqué par une passivité et une incertitude comme par exemple l'attente d'une décision administrative, d'un logement ou même dans les cas les plus forts, celle de la mort.

La solitude et l'isolement peuvent également être appréhendés à travers les activités qui rythment le quotidien des personnes qui y sont exposées. Les trois activités les plus pratiquées par les personnes quand elle se sentent seules sont respectivement : *regarder la télévision, lire, écouter la radio ou jouer, faire une activité physique (sport, promenade, méditation)*, et *dormir*. On observe à l'inverse qu'elles sont très peu nombreuses à solliciter une association lorsqu'elles sont dans cette situation (3%). Les technologies numériques et les réseaux sociaux en particulier sont aussi pratiqués pour « *remplir le temps qui passe* » ou meubler « *un moment de creux* ». Ces technologies représentent aussi, dans certains cas, des outils de choix pour se relier aux autres, notamment, grâce aux messageries instantanées qui permettent de garder le contact même à distance.

Nombreuses sont les personnes rencontrées à avoir décrit **un quotidien agencé autour d'activités répétées voire, dans certains cas, ritualisées pour donner du sens et de la consistance à l'existence.** Il s'agit, pour la plupart, d'occupations liées à l'entretien et à la gestion domestiques ou celles associées au soin du corps. Ces activités répétitives assurent une fonction de reconnexion à soi qui structurent les journées et peuvent constituer un premier pas pour s'extraire de l'inactivité ou du repli sur soi.

Être seul ou isolé selon les âges et les générations

La solitude et l'isolement ne renvoient pas aux mêmes expériences et ressentis selon les âges et les générations. La solitude est un sentiment plus marqué chez les jeunes (35%).

L'affirmation plus forte d'une solitude vécue et ressentie dans cette catégorie d'âge renvoie, en partie, à une parole sur ce sujet plus libérée et moins taboue que chez les personnes plus âgées (16%). La sensibilisation croissante des jeunes aux différents problèmes de santé mentale favorise une plus grande acceptation du phénomène. Par ailleurs, l'expérience de la solitude chez les jeunes est souvent vécue comme une phase transitoire de leur parcours. **L'isolement, concerne quant à lui plutôt les catégories plus âgées et en particulier les personnes d'âges intermédiaires (24%).** C'est parce que cette catégorie d'âge est marquée par des transitions (mobilité géographique, changement d'activité professionnelle, transformation des conditions de travail et d'emploi, départ des enfants du domicile etc.) et **des ruptures majeures** (divorces, séparations, perte d'emploi, maladies etc.) qu'elle est plus exposée que les autres à la fragilisation de ses relations sociales. **Quant aux seniors, si leur taux d'isolement semble plus faible que celui relevé au sein des âges intermédiaires, ses modalités d'expression n'en sont, pour autant, pas moins fortes.** Leur expérience de l'isolement se vit davantage à travers des ruptures brutales (la perte des proches, l'affaiblissement du réseau amical, de voisinage et l'entrée dans des situations de dépendance) qui affectent progressivement et durablement la qualité de leurs relations sociales.

Quelques enseignements : le temps comme clé de compréhension et d'action en faveur du lien social

Les enseignements qui suivent sont la synthèse croisée des données recueillies auprès des acteurs et des actrices de terrain et du matériau collecté auprès des personnes seules ou isolées. Ils rendent compte de quatre principales observations :

Sensibiliser à la solitude et à ses manifestations au quotidien pour mieux les déceler

Mettre en place des campagnes de sensibilisation destinées à l'opinion publique ainsi que des formations pour l'ensemble des acteurs de l'intérêt général afin de changer le regard et lever le tabou sur la solitude et l'isolement, phénomènes qui peinent souvent à être énoncés, permettant de mieux les déceler. Les indicateurs de l'état de fragilité relationnelle d'une personne, l'écoute, l'observation des manières d'être, de vivre et de se comporter de chacun et chacune peuvent être le premier pas pour reconnaître les signes avant-coureurs de l'isolement et de la solitude vécus, et ainsi prévenir ou anticiper une éventuelle prise en charge des personnes seules et isolées.

Encourager les personnes seules ou isolées à se faire accompagner

Exprimer le besoin d'être aidé pour sortir de la solitude ou de l'isolement représente un obstacle important pour bon nombre de personnes de tout âge. Le non-recours aux associations, ou autres dispositifs d'accompagnement existants, souvent fondé sur la crainte de projeter une image négative d'une carence en liens ou associé à des logiques d'étiquetage, éloigne les personnes exposées à la solitude et à l'isolement des structures qui pourraient pourtant leur venir en aide. **En agissant sur les représentations et sur le changement des imaginaires à travers des actions et des campagnes de sensibilisation ciblées, on facilite la mise en relation entre l'offre d'accompagnement et les besoins des personnes seules et/ou isolées.**

Prendre en charge la solitude et l'isolement en toute saison

Une approche globale de la prise en charge tout au long de l'année est essentielle car les effets de la saisonnalité influencent le rapport à la solitude et à l'isolement. Par exemple, les temps sociaux des fêtes de fin d'année et des vacances tout au long de l'année peuvent exacerber l'exclusion des personnes les plus isolées, en particulier les plus précaires, nécessitant ainsi des initiatives ciblées pour maintenir le lien social. En parallèle, le cycle quotidien demande aussi une attention particulière avec des initiatives telles que l'élargissement des plages horaires d'accueil la nuit et la mise en place de nocturnes par les associations et les dispositifs publics pour garantir une offre d'accompagnement continue. Enfin, **des actions ciblées peuvent être mises en place en fonction des publics spécifiques, notamment les individus les plus invisibilisés, comme les personnes vivant à la rue et exposées aux aléas climatiques et à la raréfaction en été à la fois des structures associatives et des personnes ressources, qui pourraient être davantage structurées.**

Promouvoir une approche intersectorielle impliquant l'ensemble des parties prenantes de l'intérêt général afin de lutter efficacement contre l'isolement, la solitude, et leurs conséquences

La collaboration intersectorielle pourrait se traduire par **la mise en place de mécanismes durables de dialogue et de coordination à travers lesquels les pouvoirs publics, les associations et les fondations partageraient leurs ressources, leurs expertises et leurs connaissances des spécificités locales et démographiques.** En unissant leurs efforts et moyens, les acteurs de l'intérêt général pourraient ainsi développer des stratégies holistiques intégrant des solutions sociales, économiques et sanitaires en cohérence avec les trajectoires individuelles et collectives et garantissant ainsi une meilleure qualité de vie pour la population à travers les différentes temporalités mentionnées.

Retrouvez les études de
l'Observatoire Philanthropie & Société
sur fondationdefrance.org

