

SOLITUDES 2024

LE TEMPS DES SOLITUDES

Les fragilités relationnelles à l'épreuve des temporalités



Hadrien RIFFAUT (direction de la recherche) – CERLIS

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

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

LE TEMPS DES SOLITUDES

Les fragilités relationnelles à l'épreuve des temporalités

Hadrien RIFFAUT (direction de la recherche) – CERLIS

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

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

SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
Le contexte de l'enquête	5
Démarche de l'enquête et protocole méthodologique	5
Vécus et représentations de la solitude au fil du temps en Europe	8
PARTIE 1 : SOLITUDES ET ISOLEMENT, CYCLICITÉS ET TEMPORALITÉS	10
État des lieux des solitudes aujourd'hui	10
Solitudes, « temps cyclique de la nature » et « temps social »	13
PARTIE 2 : ÊTRE SEUL OU ISOLÉ SELON LES ÂGES ET LES GÉNÉRATIONS	21
La solitude : un sentiment plus marqué chez les jeunes générations	21
L'isolement : un phénomène qui touche plutôt les personnes d'âges intermédiaires	26
Solitude et isolement des personnes âgées	34
PARTIE 3 : SOLITUDES ET ISOLEMENT AU QUOTIDIEN	39
Des manifestations plurielles de la solitude	39
Pratiques sociales et activités des personnes seules et isolées	44
Isolement, place du numérique et des réseaux sociaux	51
CONCLUSION ET PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS	56
BIBLIOGRAPHIE	58
ANNEXES	59
Tableau récapitulatif des personnes interrogées	59
Liste des membres des associations participantes à l'enquête	60

INTRODUCTION

Le contexte de l'enquête

Depuis près de quinze ans, la Fondation de France publie annuellement son rapport sur les solitudes en France. Véritable baromètre du lien social, ces recherches permettent à la fois d'établir une photographie à l'instant t des fragilités relationnelles en France mais aussi d'en observer les évolutions temporelles sur plusieurs années consécutives. Comprendre comment les personnes exposées à la solitude et à l'isolement vivent cette expérience, se la représentent et identifier des pistes pour lutter contre ces phénomènes constituent les défis que ces éditions tentent de relever. **La solitude et l'isolement sont des faits sociaux complexes qui croisent les expériences singulières et personnelles de parcours, souvent accidentés, avec des facteurs structurels plus larges dépassant de loin les horizons individuels.** L'épreuve personnelle de la solitude et/ou de l'isolement s'imbrique à des facteurs économiques, sociaux, politiques et culturels qui influencent leur ampleur et leur intensité. Il est donc important d'aborder ces deux phénomènes en multipliant à la fois les points de vue et les échelles d'observation.

En continuité du travail mené au cours de l'édition précédente qui portait sur les relations entre l'espace, le territoire et l'isolement social, **l'édition 2024 met l'accent sur le temps des solitudes.** Comment la solitude et l'isolement, en tant que phénomènes sociaux, évoluent-ils à l'épreuve du temps et des cycles de vie ? Comment interviennent-ils dans la vie des personnes rencontrées ? Quels sont les temps et les moments où ils s'expriment davantage ? Sont-ils plus intenses à certaines périodes de l'année, de la semaine ou de la journée ? Comment s'expriment-ils au quotidien ? Sont-ils vécus de la même manière aux différents âges de la vie ?

Démarche de l'enquête et protocole méthodologique

L'enquête combine plusieurs outils de collecte de données et s'appuie sur des méthodes complémentaires. Elle fait appel aux approches **quantitatives** avec la réalisation d'une enquête statistique menée par le Crédoc sur un échantillon représentatif de la population en France et **qualitatives** avec la réalisation d'une **enquête ethnographique** auprès de personnes se sentant seules et/ou en situation d'isolement.

L'enquête quantitative : une vague d'enquête réalisée en juillet 2024 auprès d'un **échantillon représentatif de la population** de 3000 individus résidant sur tout le territoire (France métropolitaine, Corse et DOM-TOM) âgés de 15 ans et plus. Les personnes interrogées sont sélectionnées selon la méthode des quotas (région, taille d'agglomération, âge, sexe, habitat individuel ou collectif et PCS). Le questionnaire adressé s'articule autour de trois grandes thématiques. La première thématique mobilise des questions permettant de construire l'indicateur d'isolement relationnel. La seconde rend compte du sentiment de solitude. Et la troisième mobilise une série d'items sur le rapport au temps et les activités pratiquées lorsqu'on se sent seul.

L'enquête qualitative : pour le terrain de cette nouvelle édition, quatre régions ont été privilégiées : l'Île-de-France, la Nouvelle Aquitaine, la Bretagne et les Pays de la Loire. L'investigation concerne aussi bien les zones urbaines, péri-urbaines et les territoires ruraux. Diversifier les sites et les modes d'habitat permet d'observer des expériences et des vécus différents sur le temps des solitudes. En effet, le rapport au temps n'est pas le même en zone rurale où les effets de saisonnalité, la météo sont plus perceptibles qu'en ville, et où la mobilité, moins aisée, allonge les temps de trajets pour se rendre d'un point à un autre. Dans les grandes métropoles, en revanche, les activités d'intérieur (loisirs, commerces, restaurations etc.) sont plus fréquentes et l'effervescence de la vie professionnelle et commerciale modifie le rapport au temps, tout comme les sociabilités.

Le volet qualitatif de l'enquête relève de l'ethnographie. Il consiste en une immersion au sein des structures investiguées et encourage la participation active de l'équipe de recherche aux activités des groupes étudiés. Trois populations ont été interrogées :

- Les acteurs de terrain œuvrant dans le domaine de la lutte contre l'isolement ou en faveur du maintien du lien social.
- Des personnes en situation d'isolement accompagnées par les structures partenaires de l'enquête.
- Des personnes seules et/ou isolées non accompagnées par une structure d'aide ou d'accompagnement. Ce dernier profil permet de saisir au plus près les raisons du non-recours aux structures associatives et d'analyser ses effets et ses conséquences sur la vie des personnes concernées.

Au total 34 entretiens approfondis ont été réalisés¹. La multiplication des types d'interlocuteurs et par là même des points de vue – acteurs de terrain, personnes seules et ou isolées accompagnées ou non par une structure associative – permet d'identifier une pluralité d'attentes, de besoins et d'enjeux à même de cerner au mieux le phénomène dans sa globalité.

¹ Un tableau récapitulatif des personnes interrogées dans l'enquête, tout comme la liste des membres des associations partenaires de l'enquête sont disponibles en annexe du rapport.

Caractéristiques sociodémographiques des personnes interrogées dans l'enquête :

- Des jeunes de 18 à 35 ans (n=8)
- Des personnes d'âge intermédiaire de 36 à 65 ans(n=13)
- Des personnes âgées de 66 à 97 ans (n=6)
- Une majorité de personnes vivant seules (célibataires, divorcées ou veuves) : (n=18)
- Une large part de personnes en situation de précarité à l'égard de l'emploi : sans emploi cumulant parfois des problèmes de santé ou de handicap (n=10) ; RSA (n=1) ; contrat d'engagement (n=3)²

Il est important de noter que ces caractéristiques ne renvoient à aucun critère de sélection en amont des rencontres et représentent, donc, de manière aléatoire le profil des personnes rencontrées dans l'enquête.

² Les variables relatives à la situation personnelles et à celle concernant le rapport à l'emploi peuvent se cumuler.

Notions clés : isolement et solitude

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 famille³, les relations amicales, professionnelles⁴ ou le milieu associatif. Dans l'enquête statistique, sont considérées comme isolées les personnes qui n'ont de contacts *de visu* que quelques fois dans l'année ou moins souvent avec les membres de ces cinq réseaux. Les liens numériques bien que très présents dans le quotidien restent, pour l'essentiel, des liens dit « faibles⁵ c'est-à-dire plus distants et moins intimes que les relations sociales en face à face.

La solitude est quant à elle un état émotionnel qui survient lorsqu'une personne se sent seule. Elle renvoie à un vécu subjectif et se définit indépendamment de l'isolement. Une personne objectivement isolée peut se sentir seule, tout comme une personne entourée. C'est un mal être qui s'exprime lorsque les liens sociaux ne sont plus perçus comme satisfaisants ou ne correspondent plus à ce qu'un individu en attend. La solitude fait référence aux difficultés liées à la place occupée dans l'espace social et aux relations entretenues avec les autres.

³ Les contacts avec la famille sont ceux entretenus avec les personnes extérieures au foyer.

⁴ Les contacts avec les collègues concernent les moments de sociabilité en dehors des temps professionnels

⁵ Granovetter Mark, « The Strength of Weak Ties », *American Journal of Sociology*, vol. 78, n°6, 1973



Vécus et représentations de la solitude au fil du temps en Europe

Interroger la solitude au prisme du temps et des temporalités, suppose de questionner l'évolution et le développement de ce phénomène subjectif au fil des époques mais aussi la manière dont celles-ci l'ont considérée. Le monde occidental n'a, par le passé, pas toujours entretenu le même rapport avec la solitude qu'aujourd'hui. Si l'on remonte aux temps les plus anciens, la figure de la personne seule suscite davantage le rejet que la compassion. Depuis l'Antiquité jusqu'à l'Ancien Régime, l'individu à l'écart du groupe était considéré comme anormal et la solitude comme un état social négatif condamné et condamnable⁶. Considéré comme un « animal social » l'individu devait nécessairement évoluer au sein de groupes et de communautés resserrés. Comment la solitude est-elle apparue en tant que phénomène social ? Comment s'est-elle développée ? Sur la base de quels critères ? Quelle place occupe-t-elle aujourd'hui dans les représentations collectives et dans le débat public ?

Solitude et naissance de l'individu

Dès le XIX^{ème} siècle, la sociologie s'intéresse aux conséquences de la montée de l'individualisme⁷ dans la société. Les travaux du sociologue Émile Durkheim sur le suicide⁸ dressent alors un lien de corrélation évident entre l'affaiblissement des liens communautaires et l'augmentation du nombre de suicides. Plus un individu est détaché des groupes et des institutions et plus son exposition au risque du suicide est élevée. Solitude et suicide sont, à cette époque, considérés comme intrinsèquement liés.

Accélération du temps et transformation des liens sociaux

La solitude peut être aussi directement appréhendée à travers l'évolution du rapport au temps. Sur ce sujet, les analyses du sociologue et philosophe Hartmut Rosa⁹ sur l'accélération des rythmes de vie sont particulièrement éclairantes et soulignent un paradoxe : avec l'amélioration de la technique, l'individu moderne « gagne » du temps sur ses déplacements, ses productions, sur la transmission de l'information. Néanmoins ce « gain » n'entraîne pas mécaniquement une augmentation du temps libre lié aux sociabilités qui lui sont associées. Si le temps libre¹⁰ des personnes vivant en France a augmenté de 7 minutes sur la période 1999-2010¹¹, il est davantage investi dans des activités solitaires avec notamment un temps passé devant les écrans (télévision, ordinateur et Internet) qui augmente et en particulier chez les jeunes générations. Pour autant, les Français déclarent paradoxalement vouloir passer plus de temps avec leur famille. Le lien familial demeure attractif et désirable, mais il semble fortement concurrencé par des activités solitaires dont le temps d'écran occupe une large place.

Évolution du lien social des Trente glorieuses à nos jours

Le processus d'individualisation qui s'accélère après les Trente glorieuses modifie aussi le rapport aux liens sociaux et la manière dont les individus font société. L'insti-

⁶ Minois Georges, Histoire de la solitude et des solitaires, Fayard, 2023.

⁷ Entendue non dans son acception morale mais comme une montée en puissance de la place des individus sur les groupes et les communautés d'appartenance.

⁸ Durkheim, Émile, Le suicide. Étude de sociologie. Presses Universitaires de France, 2007.

⁹ Rosa Hartmut, Accélération, une critique sociale du temps, La Découverte, 2013.

¹⁰ Est considéré par l'INSEE comme du temps libre, le temps qui n'est ni consacré aux besoins physiologiques (se laver, se nourrir etc.) ni au travail, ni aux tâches domestiques ni au transport.

¹¹ INSEE portrait social 2012.

12 INSEE, Personnes vivant seules dans leur logement selon l'âge et le sexe. Données annuelles de 1990 à 2021.

13 Arbonville Denise, Bonvalet Catherine, 2003, « Évolutions démographiques et familiales en France », Insee, Recherches et prévisions, n° 72, juin.

14 Petite commune de Normandie.

15 Ernaux Annie, *La honte*, Gallimard, 1997.

tution familiale se transforme en profondeur et cela s'observe, en partie, à travers les évolutions du rapport à la conjugalité. Des années 1960 au début des années 2000 la population en France multiplie par quatre le nombre de divorces. En parallèle, la vie solitaire augmente : en 2021, 21% de la population française vivait seul¹² contre 6,1% en 1962¹³. Le rapport à la solitude comme ses représentations ont-elles aussi profondément évolué. Dans *La Honte*, l'écrivaine Annie Ernaux, qui revient sur son enfance et son adolescence passée à Yvetot¹⁴ dans les années 1950 raconte comment la recherche de la solitude y était particulièrement réprouvée : « *Il était mal vu de rechercher la solitude sous peine de passer pour un ours. Vouloir vivre seul, mépris pour les vieux garçons et les vieilles filles, ne parler à personne était perçu comme le refus d'accomplir quelque chose relevant de la dignité humaine.* »¹⁵ Mais progressivement le statut et les représentations de la solitude évoluent. En près de cinquante ans, on passe de la figure du solitaire « asocial » dénigré, critiqué, voire rejeté à celle de l'être seul ou isolé qu'il faut aider, accompagner, protéger et dont le phénomène grandissant représente une problématique sociale à résoudre.

La solitude dans le débat public aujourd'hui

La solitude et l'isolement occupent, à l'international, une place de plus en plus importante dans les politiques publiques en matière de lien social. La création de plusieurs ministères dédiés aux solitudes comme en témoigne celui du Japon en 2009 ou encore celui du Royaume-Uni en 2018. En parallèle, des événements majeurs comme la canicule de 2003 en France ou plus récemment la pandémie de la Covid-19 ayant mis au jour l'isolement des plus fragiles par l'absence ou la quasi-absence de liens avec l'extérieur ont accéléré la mise à l'agenda politique du phénomène. En créant une commission sur le lien social en 2023, et en déclarant que le monde est entré dans une « épidémie de solitude », l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) place aujourd'hui la solitude au cœur des politiques de santé publique. Plus qu'une problématique sociale, la solitude et l'isolement relèvent aussi d'enjeux sanitaires majeurs qui les placent aujourd'hui au carrefour de domaines aussi variés que celui de la santé, de la solidarité et de la cohésion sociale.

PARTIE 1 : SOLITUDES ET ISOLEMENT, CYCLICITÉS ET TEMPORALITÉS

La solitude est un phénomène mouvant qui, comme nous l'avons vu, évolue avec le temps. Ce temps peut revêtir plusieurs dimensions. Il y a le temps long de l'histoire qui conduit, par vagues successives, à de profonds changements sociétaux modifiant ainsi le rapport que les individus entretiennent les uns avec les autres. Il y a le temps du présent, qui décrit et photographie l'expérience de la solitude et de l'isolement sur une année. Cette photographie permet, grâce à un historique, de mesurer les variations et de comprendre leurs évolutions. Il y a le temps appréhendé dans sa cyclicité, qui observe ces phénomènes sur des périodes précises, et tente de les saisir au prisme de certains événements ou de moments de l'année. Plusieurs questions seront abordées dans ce chapitre. Quel est l'état des lieux de la solitude et de l'isolement aujourd'hui ? Quelles sont leurs grandes caractéristiques et leurs tendances ? Y-a-t-il des périodes de l'année où la solitude et l'isolement s'expriment davantage ? La saisonnalité et les périodes de fêtes, de vacances, influencent-elles la solitude et l'isolement ? Qu'en est-il des jours de semaine ou de week-end, du jour et de la nuit ?

État des lieux des solitudes aujourd'hui

Les données de cadrage relatives aux représentations de la solitude dans l'histoire étant posées, il convient à présent d'analyser les résultats de la vague d'enquête quantitative sur l'état des lieux du sentiment de solitude et de la mesure de l'isolement relationnel en France en 2024. Comment ceux-ci ont-ils évolué depuis l'an dernier ? Qui sont les personnes les plus exposées ? Et comment le vivent-elles ?

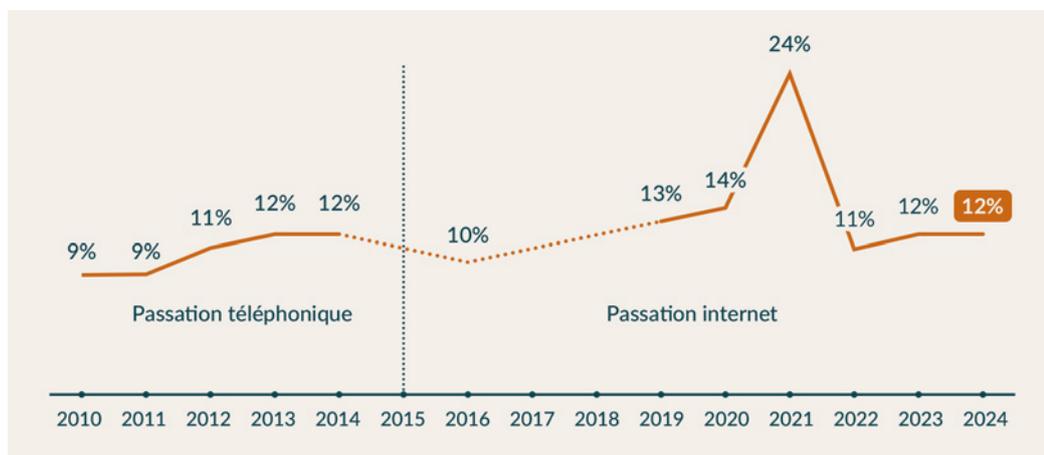


Figure 1
Évolution de la part d'individus isolés dans la population française depuis 2010

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.

Un taux d'isolement de 12% qui ne baisse pas

Sur la période 2023-2024, le taux de personnes isolées ne baisse pas en se maintenant à

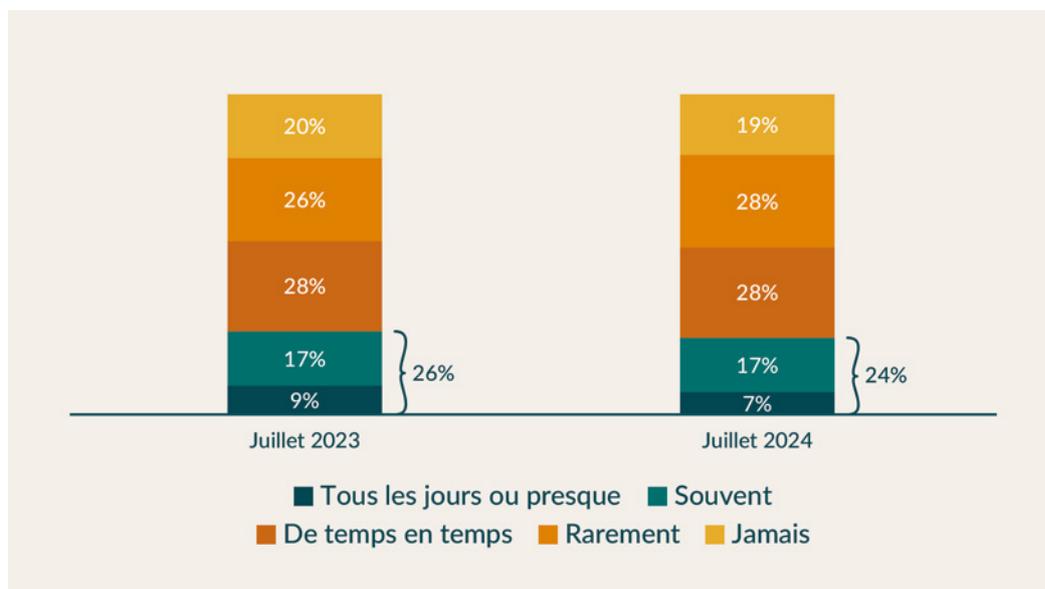
12% de la population (Figure 1). On remarque notamment que la fréquence des contacts en face à face reste constante. Près d'un quart des personnes interrogées (24%) ont l'occasion de voir *une ou plusieurs fois par semaine* des membres de leur famille avec lesquelles elles ne vivent pas. Plus de la moitié des personnes interrogées (56%) côtoie régulièrement (*une ou plusieurs fois par semaine* ou *plusieurs fois par mois*) ses amis et organise des moments de convivialité avec eux. Une proportion équivalente à celle de l'an dernier. On observe également une augmentation des sociabilités de voisinage depuis la crise sanitaire où les contacts avec les voisins se confirment et ont, depuis, une place privilégiée dans les liens sociaux de proximité. Ainsi, un peu plus de la moitié des personnes interrogées entretiennent des contacts réguliers avec leurs voisins. Du côté de la sphère professionnelle, 4 actifs sur 10 (39%) côtoient leurs collègues en dehors de leur temps de travail. La vitalité du milieu associatif se pérennise également avec un tiers des personnes interrogées (34%) qui déclarent entretenir des contacts avec des membres d'une association ou d'un groupe. Un taux qui, lui aussi, reste stable sur la période 2023-2024.

Cette vitalité des relations sociales – stable au demeurant – constatée en population générale dans les sphères familiales, amicales, de voisinage, professionnelles ou associatives ne doit pas masquer **un sentiment de solitude qui demeure toujours important** et qui concerne encore aujourd'hui près d'un quart des personnes interrogées (Figure 2).

En juillet 2024, un quart de la population se sent régulièrement seule

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.* »



La solitude produit de la souffrance chez celles et ceux qui y sont exposés. Elle minimise de fait, la place occupée par les solitudes choisies qui bien qu'existantes, demeurent encore, dans les faits, relativement marginales. **Les personnes qui se sentent seules souffrent dans leur grande majorité de ce sentiment.** En juillet 2024, 24% d'entre elles déclarent *souffrir beaucoup* de ce sentiment de solitude et 57% déclarent *souffrir un peu* (une proportion en hausse de 6 points par rapport à celle observée l'an dernier, en juillet 2023). Au total, ce sont plus de 8 personnes esseulées sur 10 qui souffrent de ce sentiment. On observe également en parallèle que **le sentiment d'abandon, d'exclusion ou d'inutilité demeure toujours très élevé** avec un tiers de la population (33%) qui déclare se sentir *souvent* ou *de temps en temps* abandonné, exclu ou inutile. **Par ailleurs, ces derniers appartiennent, tendanciellement,**

aux catégories les plus précaires de l'échantillon, comme les 12% de personnes isolées interrogées en 2024.

L'isolement touche toujours les catégories les plus précaires

Il s'agit là d'une correspondance qui perdure au fil des années. **Les personnes disposant des ressources les plus modestes 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 (Figure 3). Ainsi, l'écart entre l'isolement des personnes à hauts revenus et l'isolement des personnes à bas revenus augmente.

“ L'écart entre l'isolement des personnes à hauts revenus et l'isolement des personnes à bas revenus augmente. ”

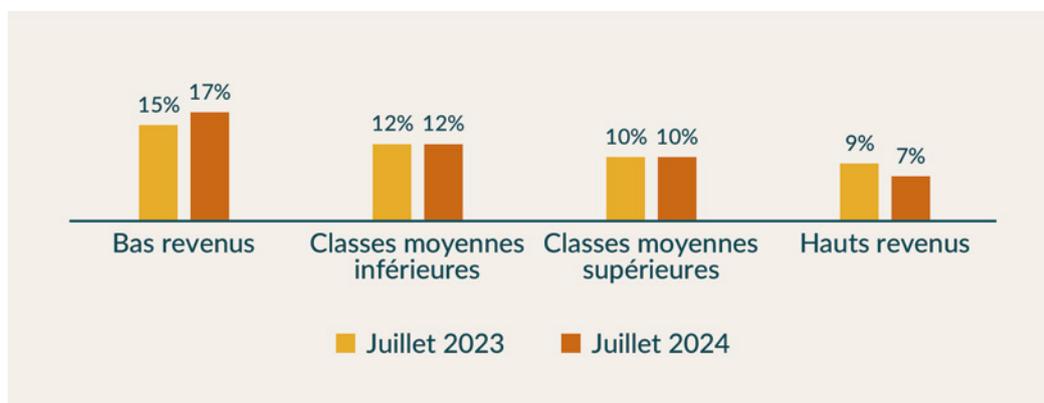


Figure 3
Évolution de la part des personnes isolées selon le niveau de revenu

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, 17% des personnes disposant de bas revenus sont en situation d'isolement relationnel.

Cet écart révèle aussi la portée du revenu et, plus globalement, la place des ressources dans le développement des relations sociales. La faiblesse des revenus minimise les possibilités de sortir de chez soi, de pratiquer une activité sportive, ludique et récréative ou de recevoir des proches à son domicile. **Ce sont les personnes au foyer (20%) et les ouvriers (16%) qui sont les plus isolées** avec respectivement 8 et 4 points de plus que la moyenne (Figure 4). Mais si l'on observe la situation à l'égard de l'emploi, **les personnes au chômage se sentent plus souvent seules que la moyenne** (44% des personnes sans emploi se sentent seules contre 23% des actifs occupés et 22% des inactifs). L'activité professionnelle demeurant toujours un vecteur fort de lien social et le maintien à domicile des personnes au foyer les retranscrit encore un peu plus dans leur isolement. Quant aux ouvriers, la pénibilité des conditions de travail couplée à la faiblesse des ressources économiques rend peu favorable le développement et/ou le maintien d'une vie sociale riche et diversifiée.



Figure 4
Évolution de la part des personnes isolées selon la catégorie socio-professionnelle

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, 15% des agriculteurs, exploitants, artisans, commerçants et chefs d'entreprise sont en situation d'isolement relationnel.

La Figure 4, présentant le taux d'isolement par rapport aux différentes catégories socio-professionnelles montre que ce sont les personnes au foyer (20% en juillet 2024), suivi des ouvriers (16% en juillet 2024), qui présentent le taux d'isolement le plus élevé. Si l'on s'intéresse, à présent, au sentiment de solitude (Figure 5), on observe que ce sont ces mêmes personnes, disposant, par ailleurs, de bas revenus qui cumulent isolement et solitude. En effet, en juillet 2024, 37% des personnes disposant de bas revenus se sentent seules contre 16% des personnes percevant de hauts revenus, soit 21 points d'écart. 39% des personnes au foyer se sentent seules *tous les jours ou presque* ou *souvent* (Figure 4),

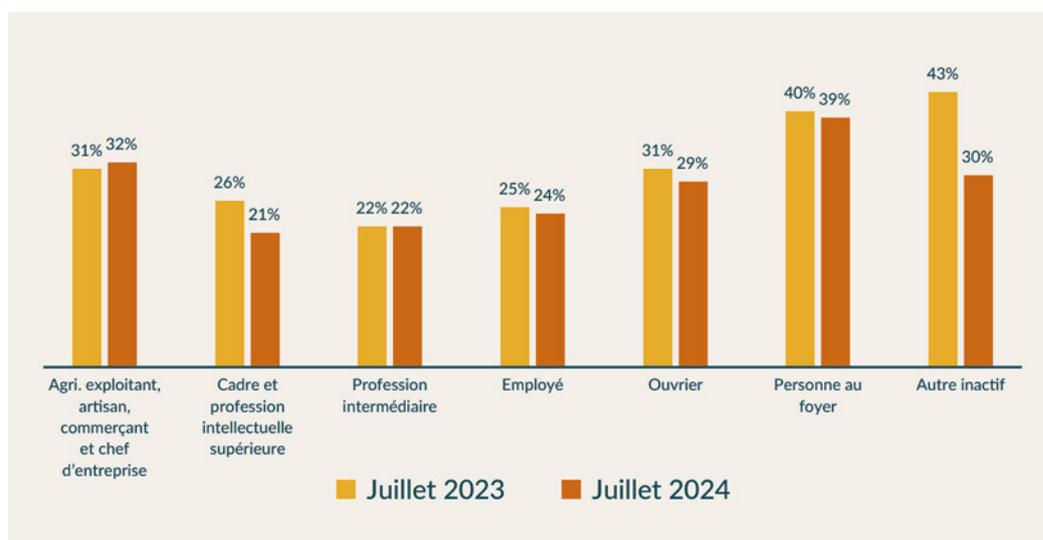
Figure 5

Évolution du sentiment de solitude selon les catégories socio-professionnelles (en % de réponses se sent seul « tous les jours ou presque » ou « souvent »)

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, 32% des agriculteurs, exploitants, artisans, commerçants et chefs d'entreprise se sentent seuls.



soit 15 points de plus que la moyenne générale (i.e 24%, Figure 2). 32% des indépendants (*agriculteurs, exploitants, artisans, commerçants et chefs d'entreprise*) se sentent seuls *tous les jours ou presque* ou *souvent*.

Les données actualisées sur l'état des lieux des solitudes et de l'isolement étant posées, comment ces deux phénomènes s'articulent dans le temps à travers deux grandes temporalités : « le temps cyclique de la nature » et le « temps social. » ?

Solitudes, « temps cyclique de la nature » et « temps social »

Saisir la solitude au prisme du temps suppose de l'étudier à différents moments de la vie et notamment de s'intéresser aux grandes temporalités physiques ou sociales qui rythment nos existences et qui pourraient l'influencer. Le temps physique fait référence au temps tel qu'il est mesuré de manière objective. Le temps social est quant à lui construit et organisé par la société. Il est influencé par les valeurs, les normes et varie selon les contextes culturels. Il s'agit ici d'évaluer, plus précisément, les effets produits par ces deux dimensions du temps : le « temps cyclique de la nature » et le « temps social » et leur rapport aux liens sociaux. Si le premier (« temps cyclique de la nature ») est marqué par une périodicité et renvoie au temps des saisons, des jours de la semaine ou des moments diurnes et nocturnes d'une journée, le second (« temps social ») obéit quant à lui à des règles et à des normes propres à une société donnée (fêtes, rites, temps des vacances, du travail et des loisirs).

Y-a-t-il des saisons, des jours de la semaine où la solitude s'exprime davantage ? Celle-ci est-elle plus fortement ressentie le jour ou la nuit ? Et qu'en est-il des périodes de fêtes et de vacances ? Enfin, en termes de profils sociodémographiques, qui sont les personnes les

plus exposées à la solitude à ces différentes périodes ?

La saisonnalité

Globalement, lorsque l'on demande aux personnes si l'hiver et l'été sont des moments de l'année où elles se sentent plus ou moins seules, il apparaît que l'hiver renvoie plus fréquemment à une période de solitude. Alors que pour 29% d'entre elles l'été renvoie à une période de solitude, elles sont 38% à déclarer qu'en hiver elles se sentent souvent ou de temps en temps seules. **Parmi elles, on retrouve notamment des personnes qui, du fait de leur situation sociale, se retrouvent tendanciellement plus à leur domicile que les autres.** C'est le cas des personnes au chômage (57% déclarent se sentir seuls en hiver), des personnes au foyer (55%) et des personnes isolées (48%).

“ L'hiver renvoie plus fréquemment à une période de solitude. ”

L'enquête ethnographique confirme ce constat en révélant notamment qu'à cette période, les personnes tendanciellement les plus repliées dans la sphère domestique – les personnes âgées dépendantes, les demandeurs d'emploi, les personnes malades ou en situation de handicap et les personnes au foyer – vivent l'hiver comme une des phases de l'année où la solitude s'exprime davantage. Alexandre, 47 ans, célibataire, sans emploi, vivant en Île-de-France, insiste sur des phases de repli plus importantes en hiver qu'en été, qu'il justifie par la diminution généralisée des activités sociales : « *les périodes hivernales, quand on est sans activité c'est encore pire. On n'a moins de repères, la lumière baisse pour tout le monde, il y a moins d'activités et là on a envie de se remettre en mode Netflix, on n'a pas envie de sortir mais l'été ça repart.* » Paulette, 91 ans, originaire de Nouvelle Aquitaine, évoque, quant à elle, davantage les mauvaises conditions météorologiques comme facteur d'enfermement, plutôt que la saison en tant que telle : « *Moi je n'aime pas la pluie, je n'aime pas le temps gris, j'ai toujours été habituée à vivre au soleil. Avant quand j'étais plus valide j'étais dans mon jardin, j'étais férue de mon jardin mais quand le temps est mauvais dehors vous restez bloquée à l'intérieur.* » On retrouve cette même dépendance à l'égard de la météo chez Nicole, 66 ans, retraitée, vivant en Nouvelle-Aquitaine, atteinte d'une sclérose en plaque, qui ne sort accompagnée de ses aides de vie que deux fois par semaine, seulement si le temps le permet. Être « *bloquée* » ne « *pas pouvoir sortir* », renforce chez ces personnes déjà fortement reléguées à leur domicile, le sentiment d'enfermement et de repli qu'elles éprouvent, par ailleurs déjà dans leur vie quotidienne.

Il n'est pas surprenant d'observer après ces témoignages que les plus isolés (aucun réseau) sont aussi tendanciellement ceux qui souffrent le plus de la solitude en hiver. 20% d'entre eux se sentent *souvent* seuls à cette période de l'année contre 11% des personnes disposant de deux réseaux de sociabilité ou plus. On constate également des variations générationnelles sur le ressenti de la solitude en hiver. **Les jeunes semblent y être plus sensibles que les personnes plus âgées.** Les moins de 25 ans sont 18% à déclarer *souvent* se sentir seuls en hiver contre seulement 9% des 60-69 ans (soit 9 points d'écart). Le rapport étroit, voire la plus grande familiarité des personnes âgées à la sphère domestique d'une part et des sociabilités juvéniles, plus enclines à s'expérimenter et à se vivre en extérieur d'autre part, peuvent, en partie, expliquer cet écart.

Solitude, saisonnalité, sans abri : il n'y a pas de « bonnes » saisons

Les récits des personnes sans domicile rencontrées font paradoxalement preuve d'un rapport aux saisons plus nuancé que dans le ressenti du reste de la population. Leurs conditions de vie et d'existence, qui les exposent pourtant plus que les autres aux contraintes de l'extérieur et aux aléas climatiques, semblent transformer leur rapport aux saisons. Lahcen, 49 ans, vivant en Île-de-France et à la rue depuis plus de 10 ans, logé (au moment de notre rencontre) dans un foyer d'hébergement situé en périphérie de la capitale raconte comment l'expérience du mal logement, tout comme celle du sans-abrisme renvoient toujours à un rapport complexe aux saisons : « *quand tu es à la rue, il n'y a pas de bonne saison. En hiver il faut tout faire pour se planquer et s'équiper pour ne pas crever de froid. Et l'été il fait meilleur c'est sûr, mais le problème c'est que là où on va d'habitude [les structures associatives] c'est souvent fermé et du coup on doit se débrouiller autrement.* » Norbert et Gisèle, respectivement âgées de 58 et 62 ans, en couple et récemment logés dans un appartement social de la ville de Paris, reviennent sur leurs longues années passées à la rue et sur les difficultés de leur quotidien, peu importe la saison : « *la vie à la rue, elle est dure tout le temps, tout est compliqué pour la santé, pour le logement, pour manger. L'hiver c'est dur surtout quand il fait froid, il faut se trouver des duvets, des couvertures pour nous réchauffer et l'été des fois les associations ferment.* » La manche, qu'ils pratiquent toujours pour compléter les revenus insuffisants des aides sociales qu'ils perçoivent, est moins praticable en été. Durant les congés estivaux, c'est surtout l'absence des habitués et des personnes ressources sur lesquelles ils peuvent compter en temps normal (commerçants, médecins, riverains etc.) qui les poussent encore un peu plus dans leur isolement.

Les fêtes et les vacances

Les périodes de fêtes et de vacances sont elles aussi des indicateurs pour appréhender la solitude et l'isolement. En effet, ces « rituels » collectifs fortement marqués par la norme et réglés par des pratiques sociales bien définies, révèlent une ligne de fracture entre ceux qui y participent et ceux qui en sont exclus. **En France en 2023, 40% des personnes vivant en France ne sont pas parties en vacances au cours des 12 derniers mois¹⁶.** Ce sont surtout les foyers les plus modestes qui sont les plus concernés. Parmi les bas revenus, seulement 42% parviennent à partir en vacances contre 76% des hauts revenus. Ne pas partir en vacances accentue non seulement le sentiment d'inégalité généré par une mise à distance de la norme sociale mais intensifie également le sentiment de solitude chez « ceux qui restent. » **Un tiers des personnes interrogées se sentent seules durant les fêtes ou les vacances.** Parce qu'ils représentent une **norme sociale partagée**, ces temps sociaux peuvent renforcer les effets induits de la solitude et de l'isolement chez celles et ceux dont les liens sont déjà fragilisés. Les vacances et les fêtes agissent ici comme des marqueurs exacerbant ou des révélateurs de solitude. Ces « moments » de la vie où la sociabilité (notamment avec les proches et la famille) est plus vive, sont aussi des « moments » où l'on dépense davantage. La faiblesse des ressources économiques écartant, comme nous l'avons vu, les moins nantis de ces rituels collectifs, les place encore un peu plus à la marge. Ainsi, **52% des chômeurs se sentent souvent ou de temps en temps seuls pendant les fêtes et 45% des bas revenus ressentent le même sentiment durant les vacances.** On observe qu'en période de fêtes, ce constat est aussi valable : le sentiment de solitude semble mécaniquement lié au degré d'isolement

16 Crédoc
Données janvier 2024
© Observatoire des
inégalités.

objectif. La solitude est plus prégnante chez les personnes les plus isolées (aucun réseau) : 20% de ces personnes se sentent souvent seules pendant les périodes de fêtes, contre 13% des personnes ayant un mono-réseau et 10% des personnes ayant au moins 2 réseaux ou plus (Figure 6).

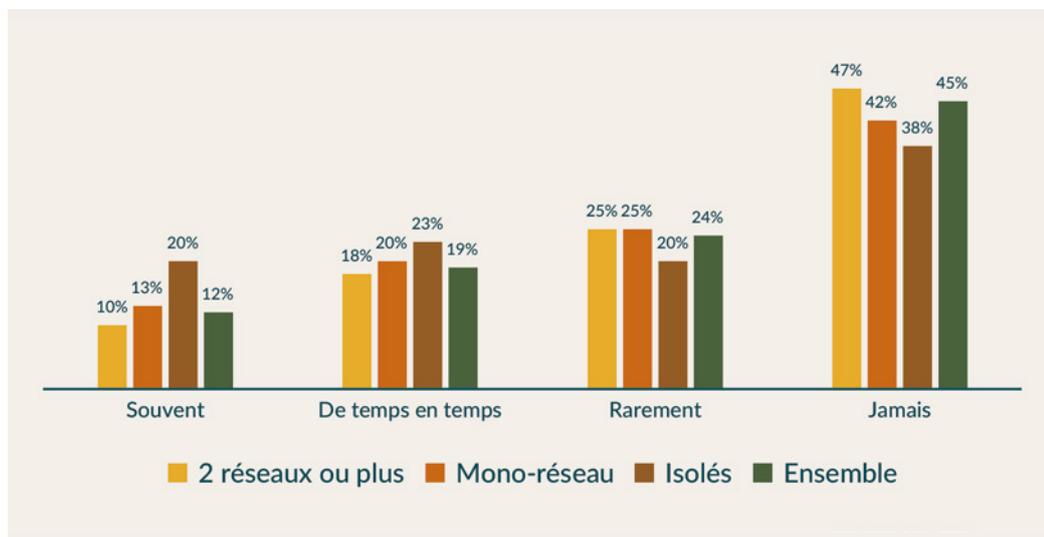


Figure 6
Le sentiment de solitude pendant les périodes de fêtes en fonction du taux d'isolement

Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, juillet 2024
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus
Note de lecture : En juillet 2024, 10% des personnes disposant de deux réseaux ou plus se sentent souvent seuls pendant les fêtes

Quand les anniversaires renvoient à la solitude

La solitude peut aussi être ressentie à d'autres moments charnières de la vie. Plusieurs responsables associatifs rencontrés ont mentionné **les anniversaires comme des périodes sensibles pour les personnes seules ou isolées**. Virginie Leclerc, responsable de la maison Ker Antonia qui accueille des femmes en rupture conjugale évoque les anniversaires comme des moments particulièrement délicats à surmonter : « *l'anniversaire des enfants c'est le moment où elles sont le plus désemparées. Mais il y a aussi leur propre anniversaire qui peut leur rappeler leur solitude. C'est des moments clés qui sont hyper problématiques.* » Marine Cadene, directrice du pôle inclusion chez Entourage¹⁷ dresse le même constat auprès des personnes en forte précarité qu'elle accompagne : « **les anniversaires, ce sont des grands moments d'isolement. Et on peut rompre la solitude en disant bonjour à son voisin de palier ou en lui apportant un café le jour de son anniversaire.** »

¹⁷ Créé en 2014, l'association Entourage lutte contre la précarité et l'exclusion en redonnant des réseaux de soutien à celles et ceux qui n'en ont plus (application mobile...).

La semaine et les week-ends

L'analyse du partage de la semaine en deux périodes distinctes – jours ouvrés et week-end – présente également de fortes variations sur le sentiment de solitude.

Près de deux tiers, des personnes au chômage (59%) se sentent souvent ou de temps en temps seules en semaine (contre 37% en population générale). Les personnes exposées au chômage de longue durée¹⁸ éprouvent plus de difficultés que les autres à vivre leur solitude en semaine car l'expérience du décalage – et notamment celle à l'égard de l'activité professionnelle – y est plus forte. Les témoignages d'Alexandre, 47 ans au chômage depuis quatre ans, résidant en Île-de-France et d'Isabelle, 54 ans, au chômage depuis plus de deux

¹⁸ Entendu par le Ministère du travail comme étant au chômage depuis plus d'un an.

ans, résidant en Pays de la Loire, rendent compte de la dissonance vécue et ressentie par les personnes en recherche d'emploi durant la semaine. **Tous deux évoquent les jours ouvrés comme des moments où la solitude s'exprime davantage.** Après avoir effectué ses deux heures quotidiennes de recherche d'emploi en suivant un ordre précis, « *recherche d'annonces, relances et détente* », Alexandre évoque le contraste de ses journées avec celles des personnes de son entourage encore en activité et la perte progressive de ses liens avec ses anciens collègues : « *les personnes qu'on avait l'habitude de voir changent avec le temps, parce que la majorité des gens que je connais travaille et ça demande toujours beaucoup de planification pour se voir. Quand on travaille en plus on a toujours plus d'activités à côté, on sort plus avec ses collègues.* » Pour combler le vide et passer le temps, il rythme ses journées par de longues promenades à pied au cours desquelles il redécouvre Paris : « *j'ai la chance d'avoir la gratuité dans les transports, je revisite Paris, je redécouvre le tramway, je marche beaucoup.* » Les week-ends sont, à l'inverse pour lui, des moments de reprise d'une sociabilité plus en phase avec celle de la société. Il y retrouve ses amis, participe aux réunions familiales : « *le week-end c'est reparti, c'est les barbecues, les week-ends chez les copains.* » Comme Alexandre, Isabelle marche aussi beaucoup pour occuper ses journées : « *je fais des choses très physiques, je vais marcher mais parfois il y a des journées qui passent et je me dis : « mais qu'est-ce que j'ai fait de ma journée ! » Et ça me fait monter l'angoisse, je me dis que ce n'est pas comme ça que je vais retrouver un emploi.* »

Pour ce qui est de **la solitude ressentie le week-end, il s'agit plutôt des personnes disposant de bas revenus (pour 49% d'entre elles)** qui sont les plus concernées. Les contraintes budgétaires auxquelles elles sont soumises les astreignant à minimiser les sorties ou les activités de loisirs renforcent leur sentiment de mise à l'écart du monde social. On note également que le week-end est aussi davantage considéré comme un « moment de solitude » **chez 53% des personnes à la tête de foyers monoparentaux qui déclarent souvent ou de temps en temps se sentir seuls le week-end.** Ici l'absence ou la présence plus réduite d'adultes au foyer contraignant ces « parents solo » à maximiser leur temps de présence avec leurs enfants, réduit d'autant plus leur sociabilité en dehors de la sphère domestique et parentale.

Le jour et la nuit

Globalement, la solitude s'exprime davantage le jour que la nuit. Un tiers (33%) des personnes interrogées déclarent se sentir *souvent* ou de *temps en temps* seules le jour contre 28% la nuit. On retrouve ici nettement les demandeurs d'emplois qui sont 52 % à déclarer un tel sentiment la journée (20 points de plus que la moyenne). En effet, les journées, dédiées aux activités les placent, comme nous l'avons vu, dans des situations de décalage qui accentuent d'autant la solitude à laquelle ils sont déjà exposés.

Selon, les cas et les situations, la solitude s'exprime différemment le jour et la nuit. Les personnes âgées, peu mobiles et qui investissent plus que les autres leur domicile, ont tendance à appréhender les journées avec plus de difficulté. **52% des personnes âgées de 60 à 69 ans déclarent se sentir souvent seules en journée contre seulement 31% des personnes âgées de 25 à 39 ans.** Par ailleurs le refuge dans le sommeil peut être mentionné, pour une partie d'entre elles, comme un moyen pour « effacer » ce temps pesant de la journée.

Pour d'autres, la nuit est vécue comme le moment où la solitude s'exprime davantage.

Les observations et les entretiens menés auprès de deux associations déployant des dispositifs d'aide et d'accompagnement nocturne – Nightline et Autremonde¹⁹ – ont permis de documenter un autre type d'expérience de la solitude auprès de deux populations bien distinctes : les jeunes et les personnes vivant à la rue. Cette période où l'intensité des relations sociales diminue, où les structures d'aide et d'accompagnement ferment leurs portes et où le relais d'associations actives la nuit interviennent justement pour pallier ce déficit relationnel ouvre une autre fenêtre sur la solitude. À travers les maraudes d'Autremonde²⁰ c'est l'isolement nocturne au cœur des grandes métropoles que l'on observe. Ainsi, pour les personnes à la rue, la nuit c'est le moment du repli, de la mise à l'écart, l'instant où l'on cherche la tranquillité et où l'on assure sa sécurité. Quand ils ne vivent pas en tentes, c'est souvent dans des recoins de bâtiments ou dans des renforcements de mobilier urbain que ces personnes s'installent pour passer la nuit. Fort de leur expérience, les bénévoles de l'association, qui ont cartographié les sites et les lieux de vie en amont, parviennent, grâce à leurs visites, à recréer un peu de fixité et de liens dans cet univers mouvant et incertain. Les équipes sont connues des personnes aidées et un dialogue, même furtif, s'installe toujours entre elles. Au-delà de l'aide matérielle apportée (distribution de boissons chaudes, de biscuits, de pack hygiène etc.) c'est aussi un lien pérenne qui se tisse au fil des passages et qui instaure la relation. Il n'est pas rare que les personnes aidées se rappellent des prénoms des bénévoles, évoquent avec eux l'actualité ou même plaisantent sur des sujets plus légers. En parallèle de ces échanges informels, le partage d'informations essentielles pour se nourrir, se laver ou se loger, renforce la qualité des liens et tend à couvrir au maximum leurs besoins essentiels.

Chez Nightline, c'est à une autre population que les bénévoles sont confrontés. L'association qui vise à améliorer la santé mentale des jeunes et des étudiants ouvre la nuit des lignes d'écoute téléphonique ou des tchats en direct pour libérer la parole. Dans ce moment particulier de la nuit, la parole est déposée, l'écoute est plus active et les appelants peuvent témoigner, sans tabou, de leur solitude dans le respect et l'anonymat²¹. Les témoignages des bénévoles de Nightline rencontrés dans cette enquête rendent également compte d'une parole plus libre et libérée la nuit qui favorise les appels.

Des « moments » ou des « situations » où la solitude s'exprime davantage

Indépendamment de ces temporalités, la solitude et l'isolement se manifestent plus particulièrement dans certaines situations ou à certains moments de la vie. Chez les jeunes notamment, c'est souvent le **passage du lycée à l'enseignement supérieur qui est évoqué comme un point de bascule qui isole et favorise le repli sur soi**. Luna, 24 ans, animatrice sociale et bénévole à Nightline, revient sur la difficile adaptation de son entrée à l'université : « j'étais une grande timide en sortant du lycée et je me suis retrouvée toute seule [à l'université] car mes amis n'avaient pas pris ce même chemin là et du coup, arrivée dans un nouvel univers que je ne connaissais pas, avec un nouveau système que je ne connaissais pas, des gens que je ne connaissais pas, ça a fait beaucoup et je me suis vraiment senti perdue. Et pour certains c'est un nouveau milieu [l'université], c'est un gros changement qui peut être difficile. » Lola, 21 ans, étudiante en Licence est elle aussi bénévole à Nightline. Elle revient sur les difficultés ressenties durant ses études : « je me sentais un peu démunie face à mes études qui ne me correspondaient pas forcément et je n'étais pas forcément soutenue par ma famille (...). Je me sentais un peu seule face à ça. » Le manque

19 Créée en 2016 et centrée sur le bien-être des jeunes, l'association Nightline recueille tout au long de l'année des appels et des tchats nocturnes d'étudiants et d'étudiantes exposés à des formes de fragilités relationnelles. L'association Autremonde organise, depuis sa création en 1994, des activités autour de l'accueil, l'information, les droits et l'orientation des personnes en situation de grande précarité, d'isolement et/ou d'exil.

20 Au cours de l'enquête, nous avons participé aux maraudes d'Autremonde auprès de sans-abris, pour saisir au plus près, d'une part, les modes d'intervention de lutte contre l'isolement en milieu nocturne et de comprendre, d'autre part, les besoins exprimés et ressentis par les personnes accompagnées durant cette période de la journée.

21 Dans un article en date du 7 mai 2019 du quotidien Libération titré : « la nuit on est un peu les seuls à être là » revenait sur la nécessité des interventions nocturnes lorsque les liens sociaux se détendent et que les structures traditionnelles d'aide et d'accompagnement ferment.

“ Le passage du lycée à l'enseignement supérieur est évoqué comme un point de bascule qui isole et favorise le repli sur soi. ”

de soutien et l'absence d'interlocuteurs à qui parler au cours de ces moments charnières, renforcent le sentiment de solitude et les comportements de retrait du monde social.

Si l'entrée dans les études supérieures peut être un élément déclencheur du malaise étudiant, l'**expérience du chômage de longue durée** est, elle aussi, une épreuve qui isole et enferme. Isabelle, 54 ans, vivant en Loire Atlantique, en recherche d'emploi depuis plus de deux ans et Alexandre, 47 ans, vivant en Île-de-France et sans emploi depuis quatre ans, évoquent tous deux leur installation dans le chômage comme un accélérateur de solitude. Le bouleversement de l'emploi du temps et ses conséquences sur l'entretien des relations sociales creuse l'écart entre le quotidien de ceux qui ont un emploi et de ceux qui n'en ont pas. Isabelle insiste beaucoup sur ce point et sur la solitude qu'il engendre : « *au chômage on a le temps on n'est pas comme les gens qui travaillent. Si je ne fais pas quelque chose aujourd'hui ce n'est pas grave, je le reporte à demain. C'est très brouillon, moi je procrastine facilement et ce n'est pas bon, ça entretient la solitude.* »

Les problèmes de santé (maladies, handicaps), comptent parmi les grands événements de la vie qui isolent. **C'est souvent l'entrave à la mobilité qui fragilise l'entretien des relations sociales.** La maladie occupe une place telle, qu'elle réduit les rencontres et freine la sociabilité en général. Le témoignage d'Alexis, 37 ans, sans emploi, vivant en Nouvelle Aquitaine, atteint d'une fibromyalgie diagnostiquée il y a dix ans, rend compte de ce basculement et de son entrée dans un isolement progressif : « *jusqu'en 2014 tout allait bien, j'avais un travail, une copine, une maison, j'avais ouvert un PEL. Quand j'ai découvert la maladie je suis passé à mi-temps, puis je n'ai plus travaillé. Entre temps ma copine m'a quitté, je suis retourné vivre chez mes parents (...) et là je ne peux presque plus sortir. Il y a plein de gens que je ne vois plus.* » Ce parcours jalonné d'épreuves, où une difficulté entraîne une autre, le place au cœur d'une spirale qui l'isole et l'enferme.

Les violences conjugales ou les séparations sont aussi des moments clés de ruptures qui exposent davantage à la solitude et/ou à l'isolement. Les récits de femmes ayant subi des violences (qu'elles soient d'ordre physique ou psychologique) au sein de leur couple témoignent d'une solitude rentrée et indicible. C'est souvent la honte, l'incompréhension et la crainte de gêner qui les pousse au silence. Ingrid, 50 ans, originaire du nord de l'Europe, séparée, deux enfants, vivant en Bretagne, raconte ainsi comment la solitude s'est installée au sein de son couple face à l'indifférence, puis à la violence de son ex-conjoint : « *J'allais de moins en moins bien, je sentais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas mais je n'arrivais pas à comprendre ce que c'était et donc j'ai été de plus en plus isolée.* » La peur de déranger, de se

plaindre, d'envahir les autres avec ses « problèmes », entraîne de sa part, une rupture de liens avec ses proches : « *J'avais de moins en moins de contacts, j'avais pas mal de copines [dans mon pays] et une qui habitait Paris et petit à petit je n'avais plus envie d'appeler parce que je ne savais plus quoi raconter. J'avais aussi des problèmes avec mon conjoint et je me suis dit qu'au bout d'un moment elles allaient en avoir marre d'écouter ça.* »

“ Petit à petit je n'avais plus envie d'appeler parce que je ne savais plus quoi raconter. ”

La période liée au Covid demeure toujours dans les mémoires comme un événement marquant ayant modifié en profondeur les rapports sociaux. Les personnes dont les liens étaient déjà fragilisés ont été fortement affectées par la limitation des contacts sociaux imposée par les règles sanitaires. Constat particulièrement relevé chez les jeunes avec plus de la moitié des 15-30 ans touchés par un sentiment d'abandon, d'inutilité ou d'exclusion

et un tiers d'entre eux (33%) se sentant seuls *tous les jours ou presque* à cette période²². Julie, 25 ans, étudiante, vivant dans les Hauts-de-France, seule dans un petit appartement, se rappelle avec angoisse les confinements successifs et la solitude qui la traversait alors : *« j'étais en deuxième année [à l'université] et là le Covid est arrivé. J'ai essayé de vivre avec les cours à distance, je ne voyais personne, je n'appelais personne, je voyais des gens seulement quand je sortais mon chien, je parlais avec les autres personnes qui promenaient leur chien, des petits contacts comme ça. »* Pour lutter contre l'isolement, elle crée un groupe Facebook d'entraide au Covid avec quelques camarades de promotion. Une tentative de solidarité collective qui l'aide maintenir quelques liens et à lutter contre sa solitude *« je me sentais appartenir à ce groupe et seulement à ce groupe. »* Ici, la présence des réseaux sociaux et des moyens de communication à distance ont permis de maintenir le fil du lien, minimisant ainsi les effets de l'isolement induit durant la pandémie.

L'expérience de la vie à la rue compte parmi les situations les plus extrêmes d'exposition à la solitude et à l'isolement. C'est bien à travers elle que les deux notions se confondent dans les parcours de vie. **La rue combine à la fois sentiment de solitude et absence ou quasi-absence de relations sur qui l'on peut compter en cas de besoin.** L'entrée dans le sans-abrisme fait souvent suite

à une rupture brutale ou progressive des liens familiaux²³. Les récits de Lahcen, 49 ans, vivant en Île-de-France et à la rue depuis plus de 10 ans et de Yannick, 58 ans, lui aussi en Île-de-France, à la rue depuis plus de 25 ans rendent compte de cet isolement. Le premier qui déclare avoir *« coupé avec tout le monde »* évoque la honte comme principale frein à la reprise de liens avec sa famille. C'est le rapport à soi et à l'estime que l'on se porte qui pose ici problème. La situation dans laquelle il se trouve ne lui permet plus de se présenter à sa famille *« avec honneur. »* Son refus de se rendre à la cérémonie de diplôme de sa nièce, témoigne de son auto-exclusion : *« j'ai repris des contacts avec ma nièce, elle a eu son diplôme lundi dernier, elle m'a invité mais je n'ai pas de quoi m'habiller correctement et je ne veux pas y aller comme un clochard, je ne veux pas me présenter comme ça, comme un épouvantail. »* Cet isolement se double d'une solitude renforcée par la violence de la vie à la rue. **Yannick raconte ainsi la brutalité de la précarité et le développement d'une méfiance envers les autres :** *« la solitude c'est quand tu t'endors et quand tu te réveilles et que t'as plus de chaussures, c'est la violence aussi. Quand tu es plus bas que terre, tu vois le vrai visage humain. »*

²² Crédoc - Fondation de France, Rapport « Les solitudes en France », 2021

“ La rue combine à la fois sentiment de solitude et absence ou quasi-absence de relations sur qui l'on peut compter en cas de besoin. ”

²³ Enquête Sans domicile, INSEE, 2012.

PARTIE 2 : ÊTRE SEUL OU ISOLÉ SELON LES ÂGES ET LES GÉNÉRATIONS

24 Par exemple, la situation familiale et professionnelle, le niveau de revenus, le type de logement etc.

25 Par exemple, l'état de santé, le degré de dépendance et le rapport à la mobilité etc.

26 Notamment des réseaux sociaux.

27 La solitude des jeunes : synthèse de l'étude exclusive réalisée par le Crédoc pour la Fondation de France. Septembre 2017. Le groupe des 15-30 ans présente une plus grande densité de contacts que l'ensemble de la population française. 77% des 15-30 ans développent une sociabilité amicale (contre 60% de l'ensemble des Français), et 65% d'entre eux affichent des contacts denses avec des membres de leur famille qui ne résident pas avec eux (contre 47% de l'ensemble des Français).

La solitude et l'isolement ne renvoient pas aux mêmes expériences selon les âges et les générations. Les contextes de vie²⁴, le rapport physique à soi-même²⁵, tout comme l'usage des technologies²⁶, fort différents d'une classe d'âge à l'autre, influencent le rapport aux relations sociales. **Les jeunes ont tendanciellement plus d'opportunités que leurs aînés d'entrer dans de nouveaux cercles de sociabilité et de faire de nouvelles rencontres²⁷.** À l'inverse, plus on avance en âge et plus les cercles de sociabilité se resserrent. Les représentations de la solitude sont elles aussi influencées par des facteurs générationnels. **Les jeunes générations n'en parlent pas de la même manière que leurs aînés et le vécu qu'elles traduisent pour témoigner de leur expérience en la matière renvoie à une réalité différente de celle décrite par les personnes plus âgées.** Du point de vue des âges de la vie, quelle catégorie est la plus touchée par la solitude et l'isolement ? Quelles sont les points communs et les différences entre la solitude des jeunes et celle vécue par les personnes plus âgées ? Comment les personnes d'âge intermédiaires traversent la solitude et l'isolement ?

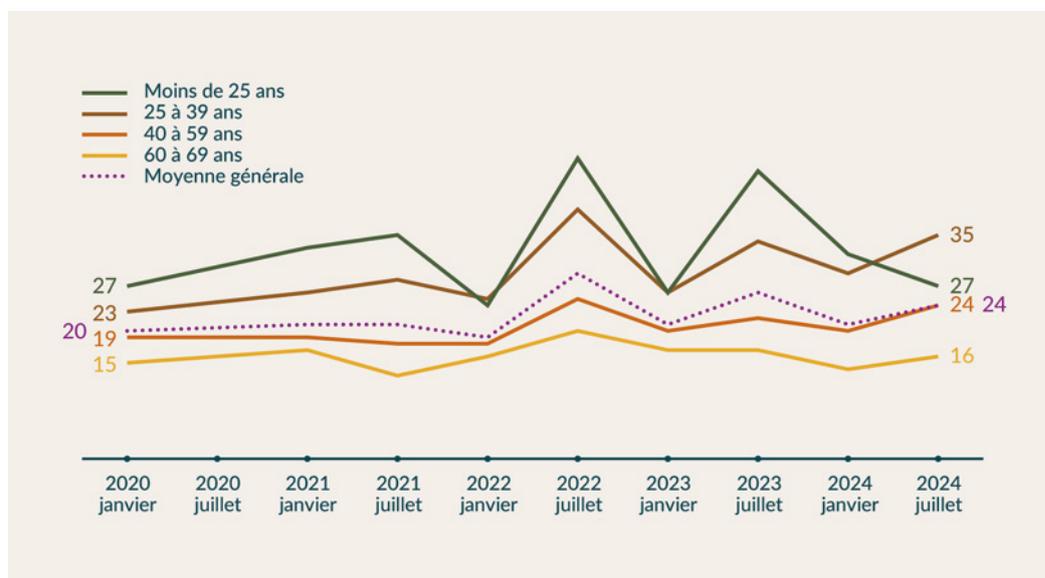
La solitude : un sentiment plus marqué chez les jeunes générations

Si l'on observe les résultats de 2024 relatifs au sentiment de solitude, ce sont **les personnes entre 25 et 39 ans qui sont les plus touchées. 35% d'entre elles déclarent se sentir seules tous les jours ou presque ou souvent** contre **16% des 60-69 ans**. Quant aux moins de 25 ans, un peu plus d'un quart (27%) déclarent se sentir seuls *tous les jours ou presque* ou *souvent* (Figure 7).

Figure 7
Évolution du sentiment de solitude selon l'âge depuis janvier 2020 (en % de réponses se sentent seul « tous les jours ou presque » ou « souvent »)

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : en juillet 2024, 35% des 25-39 ans se sentent seuls « tous les jours ou presque » ou « souvent »



Un rapport décomplexé à la solitude et une libération de la parole sur le sujet

On peut faire l'hypothèse que l'affirmation plus forte d'une solitude vécue et ressentie chez les jeunes générations renvoie, en partie, à une parole sur ce sujet plus libérée et moins taboue que chez les personnes plus âgées. En témoignent, les propos de Lola, 21 ans, étudiante en Licence de Sciences Sociales, originaire des Pays de la Loire et bénévole à l'association Nightline : « *maintenant la parole est plus libérée sur les réseaux sociaux. La santé mentale est démythifiée. Par la libération de la parole, on en parle plus.* » Cet affranchissement peut s'expliquer par plusieurs facteurs. L'usage plus prononcé des réseaux sociaux chez les jeunes, les invitant plus tôt à partager leurs expériences et leurs émotions, contribue à minimiser les stigmates de la solitude. Par ailleurs, **la sensibilisation croissante des jeunes aux problèmes de santé mentale**, encourageant le dialogue sur des sujets sensibles²⁸, favorise une plus grande acceptation du phénomène. Solenne Bonnetterre, chargée de recherche chez Nightline raconte ainsi comment : « *après le Covid, il y a eu une ouverture de la parole chez les jeunes autour de cette thématique [la solitude] et que recourir aux associations peut aussi être un bon moyen de s'en sortir.* » Elsa, 24 ans, animatrice sociale vivant en Auvergne Rhône-Alpes et Paul, 21 ans, étudiant en Licence dans les Hauts-de-France reviennent tous deux sur leur rencontre avec Nightline et la facilité avec laquelle ils ont pu entrer en contact avec l'association. Membre du Bureau des Étudiants (BDE) de son université : « *où il y avait un gros cercle d'associations étudiantes* », Elsa qui se retrouve isolée et « *un peu perdue* » dans ce nouvel univers, intègre l'association pour : « *rencontrer du monde et se sentir utile.* » La présence visible d'un espace physique de l'association au sein de l'université facilite les rencontres : « *on venait d'avoir un local et on l'aménageait, les étudiants venaient et on rencontrait un tas de gens.* » Au-delà de ce rapport désinhibé à la solitude, les jeunes, pour la plupart, la perçoivent davantage comme un « moment » de leur parcours, comme une phase transitoire de leur existence.

28 Comme le harcèlement, les violences sexistes et sexuelles, la solitude ou encore l'isolement à l'école ou à l'université.

La solitude : une expérience souvent perçue par les jeunes comme transitoire

Pour les jeunes, la solitude est aussi souvent perçue comme temporaire et vécue comme un passage de la vie, lié à des transitions comme les études ou l'entrée dans la vie professionnelle. Elsa qui se présente comme : « *une grande timide* » et évoque son entrée à l'université comme une épreuve sociale difficile à surmonter, rend bien compte de la dimension transitoire de la solitude dans sa vie. Sa rencontre avec Nightline et le bénévolat qu'elle pratique en tant qu'écouterie contribue à l'extraire de sa solitude : « *quand on entre dans les études supérieures, on est souvent dans une nouvelle ville, il faut prendre ses repères et ces changements donnent un gros coup sur le lien social. Et s'ajoute à cela le taf qu'on doit faire à côté. Tout ça crée un enfermement dans une boucle avec le travail à l'université, le taf à côté et finalement peu de sorties (...), puis l'association, ça a été une de mes plus belles expériences humaines. Je me suis lancé dans un projet toute seule, ça m'a permis de me prouver à moi-même que je pouvais faire des trucs et être utile aussi. On sait qu'on a été là pour quelqu'un quand un appelant vous dit merci.* » On retrouve une expérience similaire chez Lola, qui déclare elle aussi avoir été « *un peu démunie face à [ses] études* » et les changements dans sa vie que celles-ci imposaient. Ce sont surtout la charge de travail,

“ *Quand on entre dans les études supérieures, on est souvent dans une nouvelle ville, il faut prendre ses repères et ces changements donnent un gros coup sur le lien social.* ”

29 Le dispositif KPA est une méthode d'accompagnement pour aider les jeunes de 16 à 25 ans à s'insérer sur le marché de l'emploi par une exploration entrepreneuriale et coopérative. L'association propose trois parcours d'accompagnement et de formation pour les jeunes.

tout comme le développement d'une aptitude plus grande à l'autonomie qui sont décrites ici. Pour d'autres comme Lorna, 18 ans, en contrat d'engagement jeune à KPA²⁹, originaire de Nouvelle-Aquitaine, c'est davantage la scolarité et plus particulièrement les années de collège qui ont été vécues comme une période difficile sur le plan relationnel : « *au collège, j'étais toujours à part, je ne me sentais pas à l'aise. Je me mettais tout le temps dans mon coin, (...) j'étais tout le temps la personne qu'on voit seule. Je n'ai commencé à avoir des amis qu'au lycée.* » **Le harcèlement qu'elle subit et qui prend fin à son entrée au lycée contribue à faire de ce moment, une période marquée par le retrait et l'isolement** : « *je me suis faite harceler pendant de longues années, ça s'est arrêté en fin de collège (...) On m'a frappée, des filles, des garçons (...)* Je n'en parlais pas, je ne sais pas si ça se voyait, j'étais rongée par la peur et j'en ai parlé que quand j'étais en 4ème. » Pour Léo, 20 ans, lui aussi en contrat d'engagement jeune à KPA, originaire de Nouvelle-Aquitaine, c'est le lycée qui symbolise la période d'une mise à l'écart plus palpable : « *pour moi c'était vraiment le lycée, à partir de la seconde ça a été compliqué. Comme je ne travaillais pas beaucoup j'avais des punitions, je ne sortais pas trop, je ne voyais pas beaucoup mes copains.* » Un comportement qui l'isole des autres et le renferme sur lui-même.

Pour d'autres jeunes comme Julie, 25 ans, étudiante en Master de Sciences Sociales, originaire des Hauts-de-France, la solitude, loin d'être temporaire, s'enracine dans l'enfance et porte les traces de traumatismes qui perdurent encore aujourd'hui.

Portrait 1 : Julie, les séquelles d'un isolement et d'une solitude ancrés dans l'enfance

Julie, en couple, vit seule avec son chien dans un studio situé en centre-ville à proximité de son université. Sa mère, longtemps au foyer et sans diplôme, est agent de nettoyage dans les hôpitaux. Elle ne connaît pas son père. Elle a une sœur âgée de 19 ans et un frère de 9 ans. Lorsque nous la rencontrons, Julie annonce d'emblée : « *la solitude, c'est un thème qui me fait réfléchir.* »

Une scolarité à l'écart des autres

Elle grandit chez son grand-père, ouvrier à la retraite, dans un quartier populaire en périphérie de la ville où elle réside : « *mon papy et ma mère se sont solidarisés pour mon éducation.* » Elle n'entretient aujourd'hui que peu de contacts avec le reste de sa famille. Pour signifier cette distance, tous les anniversaires, ceux de son frère, de sa sœur et de sa mère, sont célébrés le même jour. Très tôt, elle se sent différente, à l'écart des autres. Elle éprouve des difficultés à porter un regard positif sur elle-même : « *j'ai eu une enfance plutôt heureuse mais pas fun, le problème, c'est que je me définis toujours par la négative.* » En dépit de la distance avec ses camarades de classe, l'école représente, pour elle, un environnement stable et rassurant : « *j'aimais beaucoup apprendre, j'aimais bien les professeurs, ce qu'ils dégageaient, ils étaient intelligents, ils avaient l'air heureux. Ils étaient à l'écoute mais un petit peu barrés aussi, ils aimaient la poésie, lire et c'est ce que j'aimais aussi.* » Si la figure des professeurs est sécurisante, elle traverse toute sa scolarité en solitaire, sans vraiment tisser de liens avec les autres : « *je n'ai pas eu beaucoup d'amis. Quand j'étais au collège, j'étais surtout avec ceux qui aimaient foutre le bordel, les gens turbulents, les mauvaises fréquentations.* »

Le point de bascule qui bouleverse l'organisation de la vie familiale

Le décès d'une de ses sœurs d'un staphylocoque l'entraîne, elle et sa famille, dans une spirale qui fragilise leurs relations et la pousse progressivement dans un profond mal-être : « *il y a deux trucs qui se sont passé dans ma vie qui expliquent pourquoi j'ai eu du mal à raccrocher ensuite (...). Ma petite sœur est décédée à 6 mois [Julie est à cette époque âgée de 10 ans] et ça n'a pas que touché l'affect. Ça a aussi bouleversé l'organisation de la vie familiale (...) et puis après il y a eu l'anorexie et là j'étais en roue libre.* » Julie se souvient des longs moments passés à l'hôpital, après l'école, au chevet de sa sœur dans cette atmosphère pesante qui l'isole encore un peu plus et l'éloigne des préoccupations des jeunes de son âge : « *ça a duré 6 mois, je finissais l'école, mon papy venait me chercher et j'allais à l'hôpital. On passait l'après-midi et la fin de la soirée dans les couloirs de l'hôpital.* » Cet épisode traumatisant de l'hospitalisation de sa sœur, puis de son décès affecte son rapport à la vie et dégrade l'image qu'elle a d'elle-même : « *j'ai eu ensuite des complexes avec mon corps, je me trouvais obèse et je me comparais beaucoup aux autres. J'ai fait des régimes et je m'enfermais dans ma chambre, je faisais du sport des heures et des heures. Ma vie, c'était sport, école, manger, sport, école, manger...mais manger à ce stade, c'est un bien grand mot.* » **A défaut de maîtriser son existence, Julie s'enferme dans ce rapport au corps contraignant dont elle seule a le contrôle.** Un enfermement qui accentue encore un peu plus son isolement : « *et avec ça, je ne développe pas beaucoup d'amitiés et après j'ai été hospitalisé à 13 ans. Spatialement, je m'isolais aussi, j'aimais être seule. J'allais me cacher sous les escaliers, je m'enfermais dans les toilettes pour faire mon sport.* » Elle rend compte, à cette époque, d'une vie familiale de plus en plus conflictuelle : « *parfois avec mon papy et ma mère, on ne se parlait pas pendant des jours ! Je restais toujours dans la chambre en haut et ma mère me disait : « reste dans ta tour ! »* »

Vouloir en finir avec la vie

Son état de santé se dégrade rapidement. Hospitalisée durant 6 mois pour anorexie et trop faible pour étudier, l'équipe médicale décide d'interrompre sa scolarisation : « *je n'avais plus le droit d'étudier, c'est le droit à la déconnexion de l'école, je n'avais pas le droit d'avoir des supports de cours, parce que j'avais une hyperactivité déclarée et j'avais atteint un poids où je pouvais mourir à tout moment, je pesais 34kg, j'avais une sonde et je ne pouvais plus m'alimenter.* » Une interruption qui l'isole davantage et l'écarte des sociabilités des autres jeunes de sa génération. Dans ce contexte fragile, l'institution médicale qui stabilise son état de santé, affaiblit aussi, par le cadre qu'elle impose, son inscription dans la vie sociale et sa reprise de liens : « *l'hôpital c'est un refuge à ce moment-là, c'est ambivalent, j'étais complètement reculée du monde et tu deviens un gros bébé.* » Sa sortie d'hôpital est loin d'être une libération. Après avoir vécu dans ce « refuge » réglé et encadré, **Julie est en proie à une crise existentielle qui la pousse à faire une tentative de suicide** : « *je fais une tentative de suicide pour attirer l'attention. Chez moi, c'était très tendu avec mon papy et ma maman, je me refais hospitaliser, je ressors. Après je vis une crise existentielle et pendant toute la période du lycée, il y a des groupes super géniaux mais je n'arrive pas à m'intégrer.* » Julie évoque en toile de fond de ces différentes épreuves, ses difficultés à créer du lien, sa mise à l'écart et son impossibilité de s'inscrire dans des groupes. C'est son entrée à l'université qui lui permet de rétablir un rapport aux autres plus positif.

Tentatives d'un retour à la vie sociale

A la différence des autres jeunes de sa génération, où le passage du lycée aux études supérieures est souvent vécu comme une épreuve sociale difficile, Julie perçoit ce changement comme une opportunité de sortir de son monde et d'entrevoir la vie autrement. Elle y rencontre notamment son compagnon : « *l'homme de [sa] vie qui [lui] a sauvé la vie.* » Elle vit à cette époque chez sa marraine, un lieu protégé où elle se sent entourée et en sécurité : « *une famille qui représente l'idéal de la solidarité familiale.* » Elle obtient, par la suite, le petit appartement où elle vit actuellement seule et la pandémie intervient. Une période qu'elle passe seule, chez elle, entrecoupée de rares visites chez son compagnon. Elle est alors en deuxième année de Licence, une phase de sa vie éprouvante, où elle est de nouveau exposée à l'isolement. La reprise de liens après la pandémie ne va pas de soi. Même si elle est animée par un désir de rencontres, elle se réfugie dans le travail, dans cette activité qui la rassure, la tient et donne de l'épaisseur à sa vie : « *j'ai beaucoup donné de place à mes études et même mon copain me disait de respirer et de prendre du temps, je devais aller vite, être efficace, comme sur une ligne droite, un sprint.* » La centralité qu'elle porte au travail l'enferme davantage. C'est à la bibliothèque, « *sa bouée de sauvetage* », qu'elle passe le plus clair

de son temps. Aujourd'hui Julie est entourée et soutenue par son compagnon. Elle reprend peu à peu confiance en elle. Sa sociabilité est raffermie par la figure d'un voisin avec qui elle parle et qui la rassure : « *je ne vais pas au cinéma mais j'ai des petits liens avec mon voisin de 72 ans. Il fait beaucoup de choses pour l'immeuble, il sort les poubelles, il nettoie, et je peux discuter avec lui. Et depuis cette année, j'ai pris le temps de parler un peu plus avec lui et ça me fait du bien de me réapproprier ce temps-là.* »

“ Je ne vais pas au cinéma mais j'ai des petits liens avec mon voisin de 72 ans. ”

Ce lien, en apparence anodin, décrit au détour de la conversation, occupe pourtant une place centrale. À travers lui, Julie réapprend à tisser avec l'autre une relation simple, sans enjeu, un rapport où elle se sent en confiance et qui la rassure sur ses capacités à relationner.

Solitude juvénile et santé mentale

Si l'on se penche sur la nature de la solitude éprouvée par les jeunes, celle-ci renvoie le plus souvent à des problématiques liées à la santé mentale, au cœur des préoccupations de l'association Nightline qui publie chaque année un rapport d'activités où sont présentés les principaux enseignements des contacts reçus avec les appelants. Les appels les plus abordés en 2023, concerne pour 44% *la vie avec les autres*³⁰. Sujet qui inclut notamment, *les relations familiales* (29%), *les relations romantiques et sexuelles* (25%) et enfin *le lien social et l'intégration* (15%). Le second motif pour 42% des appels est lié à la santé mentale : dimension qui traite essentiellement du stress ou de l'anxiété (28%). Le troisième motif, qui représente plus d'un tiers des appels (34%) renvoie quant à lui à *la vie personnelle et au rapport à soi* reliés au manque d'estime de soi (22%) et à la solitude (21%). S'ajoutent à cela, d'autres thématiques liées aux difficultés de positionnement identitaire (orientation sexuelle ou identité de genre), aux violences physiques, sexuelles ou morales. Selon le baromètre de Santé publique France, un jeune sur cinq était en 2021 atteint de troubles dépressifs. 21% des individus âgés de 18 à 24 ans ont vécu un épisode dépressif caractérisé³¹, ce qui en fait la tranche d'âge la plus exposée aux épisodes dépressifs. A titre comparatif, la dépression

³⁰ Pour une meilleure santé mentale des jeunes en France. Rapport annuel 2022-2023. Nightline-France. Les données présentées dans cette section proviennent de ce rapport. Pour des questions d'harmonisation et de présentation, tous les chiffres publiés ont été arrondis.

³¹ Baromètre santé 2021. Santé publique France. Pour des questions d'harmonisation et de présentation, tous les chiffres présentés ont été arrondis.

touche 13% des 35-44 ans et 12% des 55-64 ans. **Qu'elle soit temporaire ou plus installée dans le temps, la solitude des jeunes renvoie à des expériences qui touchent à l'intime, au rapport aux autres et à l'image de soi.** Les témoignages recueillis révèlent des modalités composites d'expressions de la solitude, allant de la perte de repères liée à des difficultés d'adaptation scolaire comme chez Paul, Elsa, Lola et Léo, à une mise à l'écart pouvant conduire à des situations de harcèlement comme chez Lorna et dans les cas les plus extrêmes, en plus des épreuves psychologiques ou familiales, à une dégradation physique pouvant conduire à une tentative de suicide comme chez Julie.

L'isolement : un phénomène qui touche plutôt les personnes d'âges intermédiaires

Contrairement au sentiment de solitude qui touche davantage les jeunes générations, **l'isolement est, quant à lui, un phénomène plus présent chez les cohortes plus âgées et en particulier chez les personnes d'âge intermédiaire : celles âgées de 40 à 59 ans.** 15% des personnes âgées de 40 et 59 ans sont isolées contre 7% des moins de 25 ans, soit 5 points de moins que la moyenne générale (Figure 8). Plusieurs observations peuvent être faites à ce stade. Premièrement, il n'y a pas de lien net entre sentiment de solitude et isolement chez les jeunes. Ensuite, pour les catégories des 60 à 69 ans et les 70 ans et plus, certaines analyses, notamment celles de Jean-Louis Pan Ké Shon³² évoquent un isolement relationnel plus accepté chez les personnes âgées qui pourraient conduire à une pudeur, voire à une plus grande réserve sur ce sujet³³. Mais c'est bien dans les âges médians que l'on observe les taux d'isolement les plus élevés. Comment expliquer ce phénomène ? Quels sont les facteurs qui le favorisent ?

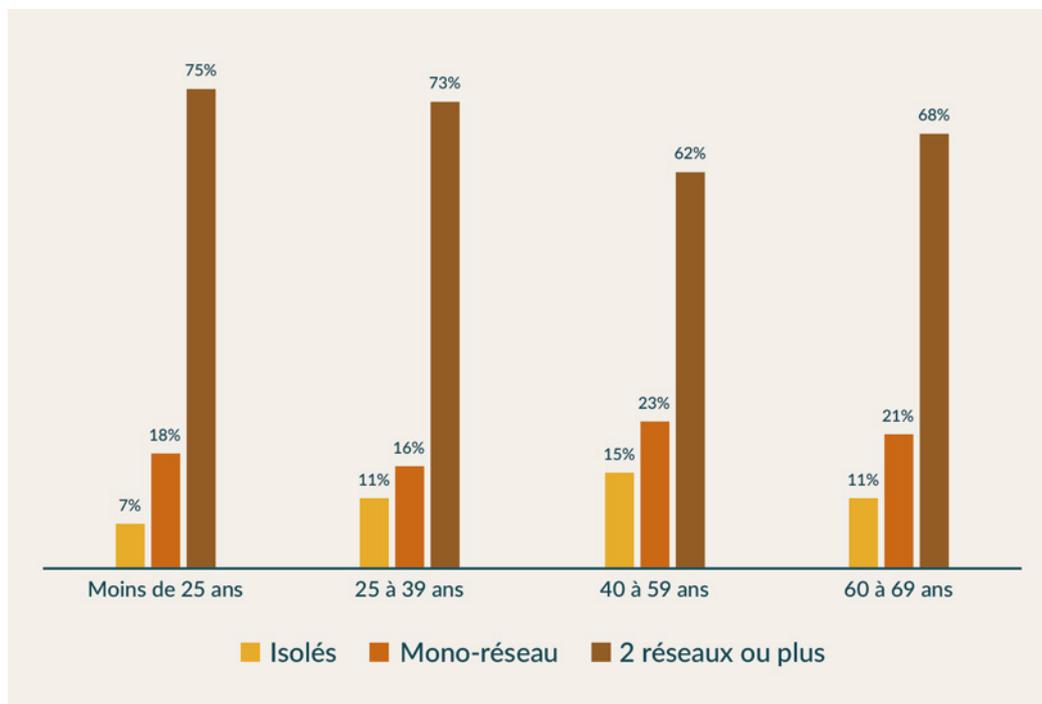


Figure 8
Taux d'isolement selon l'âge

Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, juillet 2024
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus
Note de lecture : En juillet 2024, 7% des personnes âgées de moins de 25 ans sont en situation d'isolement relationnel.

Les âges intermédiaires : entre transitions et ruptures

L'isolement social des 40 à 59 ans trouve son origine dans plusieurs facteurs. Marquée par **des transitions** (mobilité géographique, changement d'activité professionnelle,

³² Pan Ké Shon, Jean-Louis, Vivre seul, sentiment de solitude et isolement relationnel, INSEE 1999.

³³ Concernant l'isolement des personnes âgées et en particulier celui des plus de 70 ans, nous nous référons à d'autres enquêtes dont le mode de passation, effectué soit en face à face, soit par téléphone permet d'atteindre des répondants éloignés du numérique et appartenant à des catégories socialement moins aisées que celles qui sont connectées. Voir notamment : Baromètre solitude et isolement : quand on a plus de 60 ans en France en 2021, Petits Frères des Pauvres ; BLANPAIN Nathalie, PAN KÉ SHON Jean-Louis, La sociabilité des personnes âgées, INSEE première, mai 1999.

34 Une génération aussi appelée dans les médias « génération sandwich » pour qualifier cet âge de la vie pris entre l'accompagnement des parents vieillissants et le soutien aux jeunes enfants. « L'épuisement de la génération sandwich », Le Monde, 8 mai 2023.

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.), cette période de la vie expose plus que d'autres à la fragilisation des relations sociales. Par ailleurs, **cette classe d'âge, située dans un entre-deux générationnel, jonglant entre les activités professionnelles et familiales de leurs jeunes enfants et de leurs parents âgés, peut rendre plus complexe le maintien d'une sociabilité extérieure au cercle familial**³⁴. En effet, l'accompagnement des parents vieillissants tout en ayant, souvent, des enfants à charge, complexifient le rapport au temps disponible et donc aux liens. Certains événements de la vie sont intéressants à étudier de plus près.

Il y a les événements de la vie professionnelle. La perte d'un emploi, qui entraîne, très souvent, une précarisation des liens sociaux, demeure une cause majeure de l'isolement relationnel. **26% des chômeurs sont isolés contre 11% des personnes en activité**. Ainsi, si le chômage augmente le risque d'être exposé au sentiment de solitude, il isole aussi davantage.

Il y a les événements qui ont trait à la vie personnelle. Les séparations et les divorces peuvent aussi être des facteurs qui exposent davantage à l'isolement. **16% des personnes séparées ou divorcées sont isolées contre 11% des personnes mariées ou en couple**. Les personnes vivant seules sont elles aussi plus exposées que les autres à l'isolement (15%). Souvent, les couples qui ont évolué dans les mêmes cercles subissent, au moment de leur séparation, une perte importante de leur réseau relationnel³⁵. Le coût des séparations (répartition des biens, frais de justice, pensions alimentaires etc.) limitant financièrement les opportunités de sociabilités ou encore les modifications de la vie familiale qu'elles entraînent (avec les enfants, la famille élargie et les amis) sont autant de sources potentielles de déstabilisation des liens sociaux.

Il y a enfin les événements associés à la santé. La survenue d'une maladie ou d'un handicap peut, elle aussi, contribuer à entraver l'entretien du réseau relationnel des personnes atteintes. C'est surtout ici la perte d'indépendance et d'autonomie et les conséquences de la maladie sur la vie psychique des patients qui sont les causes majeures de leur isolement.

Vécus et représentations de l'isolement : portraits de personnes d'âge intermédiaire

Voyons, à présent, à travers le récit de quatre personnes interrogées dans l'enquête, évoluant toutes dans des contextes différents, comment leur situation, tout comme la singularité des épreuves auxquelles elles sont confrontées contribuent à leur isolement. À travers les parcours d'Isabelle, d'Ingrid, de Philippe et de Lahcen, analysons comment se vit respectivement l'expérience du chômage, de la parentalité isolée, de l'isolement en milieu agricole et à la rue ainsi que leurs conséquences sur la vie sociale des intéressés.

Portrait 2 : Isabelle, expérience du chômage et mise à l'écart du monde social

Le parcours d'Isabelle, 54 ans, célibataire, en recherche d'emploi, au chômage depuis plus de deux ans, accompagnée par l'association Solidarité Nouvelle face au Chômage

(SNC) et originaire des Pays de la Loire, illustre bien le processus par lequel la mise à l'écart du monde professionnel affecte la qualité et l'entretien des relations sociales. Secrétaire de formation, Isabelle rend compte d'une trajectoire en dents de scie, alternant périodes d'activité et de chômage qui affectent son rapport à elle-même et aux autres : « *dans ma vie j'ai eu beaucoup de temps creux, de périodes de chômage qui m'ont beaucoup repliée sur moi-même, par le regard des personnes, par le manque de confiance.* » Elle accepte, par nécessité, des missions éloignées de sa formation initiale. Une déqualification qui affecte son moral et fait baisser sa motivation : « *j'ai besoin de travailler et souvent je ne suis pas en accord avec les missions qu'on me propose et ma confiance s'est vite perdue (...). Le chômage, ça ne permet pas de mettre en confiance face aux autres.* » Isabelle insiste sur deux répercussions majeures du chômage dans sa vie : sa mise en retrait du monde et la modification de son rapport au temps dans sa vie quotidienne.

La perte progressive des relations sociales

Pour Isabelle, le chômage est synonyme d'enfermement : « *je me suis enfermée suite au chômage.* » Son réseau relationnel est aujourd'hui très limité. Elle a peu d'amis sur qui elle peut compter, une sœur qu'elle voit de manière irrégulière et une mère dépendante qu'elle soutient comme elle peut. Elle se déclare « *très seule dans sa vie personnelle.* » **Elle insiste sur le décalage entre ses conditions d'existence et la vie des personnes en activité** : « *c'est très déroutant de ne pas vivre comme les autres, le chômage ne me permet pas de faire les mêmes choses que les gens qui travaillent.* » Pour combattre son isolement et conserver une activité, elle s'inscrit comme bénévole à la SPA (Société Protectrice des Animaux) où elle promène plusieurs fois par semaine les chiens recueillis. Mais le taux de rotation, trop important des équipes, offre peu d'opportunités de tisser des liens durables avec les autres bénévoles. Elle exprime, dans sa proximité et son amour des animaux, une certaine compensation de sa vie relationnelle : « *avec les animaux, je m'y retrouve vraiment, je suis très sensible à la souffrance animale et, avec les animaux, il n'y a pas d'enjeux, ils vous prennent comme vous êtes.* » **Les « enjeux » qu'elle évoque renvoient à la peur du jugement, au regard des autres qu'elle fuit de plus en plus.** Les refus successifs des employeurs auxquels elle est confrontée dans sa recherche d'emploi affectent son moral et sa motivation : « *quand on cherche, qu'on envoie plein de CV et que rien ne se passe, je peux vous dire que ça fait quelque chose et que la motivation baisse.* » Elle insiste sur ses difficultés à parler de sa situation, sur les conséquences que cela produit sur son repli social : « *c'est difficile d'en parler car plus on vit la chose et plus on s'enterre. A la fin je me dis que je suis mieux seule, au moins, comme ça, je n'ai pas besoin de me justifier.* » Elle rappelle, à ce sujet, l'importance de l'entretien que nous menons, un espace où elle peut verbaliser sa situation et être reconnue autrement que par la négative : « *j'ai de la chance de pouvoir vous parler, c'est un entretien qui est très important pour moi, c'est valorisant de pouvoir partager sa souffrance, car le chômage c'est une souffrance qui nous enferme.* » Isabelle souligne la difficulté d'affronter le regard des autres et en particulier celui de sa famille. Un regard inquisiteur et culpabilisant qui la pousse encore un peu plus au retrait : « *ma mère, c'est une génération qui ne comprend pas le chômage. Ma mère pense que quand on est au chômage on est fainéant.* » L'inquiétude que sa situation génère chez ses proches est aussi pour elle une source d'angoisse : « *il y a beaucoup d'inquiétude, elle [sa mère] est très inquiète et c'est très difficile à vivre car ça me*

“ Le chômage c'est une souffrance qui nous enferme. ”

met encore plus de pression. » On touche ici de près aux représentations stigmatisantes du chômage qui place celles et ceux qui le vivent à la marge des normes socialement acceptées par la société.

Un rapport au temps et une organisation des journées bouleversée

Outre l'image négative renvoyée par le chômage, son expérience prolongée modifie aussi le rapport au temps et l'organisation des journées. Isabelle évoque une perte de repères temporels qui la place à distance des activités sociales : *« au chômage on a le temps, c'est très brouillon, j'ai perdu la notion du temps et je procrastine facilement. »* En dépit de la baisse significative de ses revenus et pour *« compenser sa solitude »*, elle évoque des phases d'achats compulsifs qui semblent la replacer dans une norme sociale désirable : *« je suis à 700€ [mensuel] et je suis souvent à découvert. Mon papa est décédé et j'ai reçu une petite rente donc je vis dessus, mais j'ai besoin de compenser ma solitude en achetant, en achetant, en achetant, ça me fait du bien (...). J'ai eu une phase où c'était vraiment du grand n'importe quoi. »* Le vide qu'elle comble par une consommation irraisonnée, l'expose à des prises de risques qui menacent son équilibre financier.

L'apport de Solidarité Nouvelle face au Chômage

Accompagnée par l'association Solidarité Nouvelle face au Chômage (SNC) depuis quatre ans, Isabelle se tourne vers ses services dans l'espoir de retrouver du travail plus rapidement. Outre les recommandations techniques que lui apportent ses deux conseillers, elle trouve auprès d'eux une écoute et un accompagnement qui la rassure : *« Le SNC m'apporte beaucoup, j'ai grand plaisir à retrouver Jean et Hubert (les bénévoles de l'association). Ils sont vraiment un soutien pour moi, ce sont des personnes qui m'aident beaucoup (...). Avec Jean ça dépasse la recherche d'emploi c'est quelqu'un qui m'apporte beaucoup de soutien, même plus que Pôle Emploi. Ce sont des personnes sûres. »* Ayant changé plus de six fois de conseiller Pôle Emploi et récriminant le manque de temps disponible des agents, elle apprécie cet accompagnement dans la durée permis par SNC, repère stable auquel elle peut se fier pour s'orienter. Bien que désemparée face à sa situation à l'égard de l'emploi, Isabelle parvient grâce à son bénévolat à la SPA et à son accompagnement à l'association SNC à reprendre confiance en elle-même et à rétablir des liens avec les autres, notamment avec ses deux conseillers.

Portrait 3 : Ingrid, itinéraire d'une mère célibataire, des violences psychologiques à la séparation

Ingrid aussi, après un parcours personnel complexe a su trouver du soutien auprès d'associations et notamment une maison de femmes qui lui laisse le temps de *« souffler »* pour se reconstruire et reprendre le cours de sa vie. Ingrid a 50 ans. Elle est séparée, mère de deux enfants de 10 et 14 ans, actuellement hébergée à la maison Ker Antonia³⁶. Originnaire d'un petit village de pêcheur du nord de l'Europe, Ingrid rencontre son futur mari en vacances. Ils décident tous deux rapidement de s'installer en France, d'abord à Paris où ils auront leur premier enfant, puis en Bretagne, région d'origine de son compagnon. Ingrid vit mal ce dernier déplacement en région : *« après Paris ça a été un choc, je pensais que j'allais être préparé à ça parce que j'avais vécu petite à la campagne mais pas du tout. Quand on est arrivé il pleuvait tout le temps, c'était d'une*

³⁶ La maison Ker Antonia est une association créée en 2021 dont la mission est d'accueillir, de loger et d'accompagner les femmes et leurs enfants confrontés à des violences familiales et intrafamiliales.

tristesse. Mais je pense que c'est surtout le changement, le fait d'avoir vécu en ville sept ans et de venir dans un petit village où il n'y a pas beaucoup d'activités avec deux enfants en bas-âge. » Elle occupe à cette époque des emplois à temps partiels. En pleine ascension professionnelle, son mari multiplie les déplacements à l'étranger : « je me retrouvais toute seule avec les enfants. » Ingrid se sent de plus en plus isolée, peu épaulée par son conjoint dont la présence se fait rare : « j'allais de moins en moins bien, je sentais qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas mais je n'arrivais pas à comprendre ce que c'était et donc j'ai été de plus en plus isolée. » Seule avec ses enfants, Ingrid est en proie à des épisodes dépressifs. Elle se replie sur elle-même. **Par pudeur, et par crainte de déranger, elle tait son histoire, sollicite peu le soutien de ses proches et de ses amies. Cette réserve qui l'enferme illustre bien le mécanisme d'auto-exclusion activé par la dépression :** « j'avais de moins en moins de contacts, j'avais pas mal de copines [dans son pays d'origine] et une qui habitait Paris et petit à petit je n'avais plus envie d'appeler parce que je ne savais plus quoi raconter parce que j'avais aussi des problèmes avec mon conjoint et je me suis dit qu'au bout d'un moment elles allaient en avoir marre d'écouter ça (...). Et du coup je ne parlais à personne, je me refermais sur moi-même. » Elle évoque les premiers épisodes de violences psychologiques proférés par son mari qui la coupe de ses proches et précipitent son isolement : « **très vite il a commencé à critiquer tous mes amis, les amis avec qui j'avais le plus de contacts, que ce n'était jamais le bon moment d'appeler, que j'étais tout le temps au téléphone, que je n'écoutais que mes meilleurs amis. Et ça, ça m'a aussi de plus en plus isolée, c'est aussi la raison pour laquelle je les ai de moins en moins appelés.** »

Le déclic de la séparation et le début de la reconstruction

Ingrid hésite un long moment avant de quitter le domicile familial. Rompre cette famille qu'elle avait créé, loin de chez elle, est pour elle une épreuve : « je voulais absolument recréer une famille et pour moi ça a été très dur de quitter tout ça. Je me suis forcée à rester, parce que je me disais que c'était ça que je voulais, créer une famille. » Elle contacte timidement quelques associations qui lui proposent de l'aide. Mais à chaque tentative, elle se rétracte de peur de se voir retirer la garde de ses enfants. La relation avec son conjoint, entre temps, se dégrade et accentue sa dépression : « ça devenait de plus en plus violent, des mots très durs avec des disputes énormes ! J'étais au fond du trou, je n'arrivais plus à réfléchir et à me concentrer et je n'arrivais plus à trouver du travail, c'est devenu un cercle vicieux. » Elle accepte le soutien d'une assistante sociale qui lui propose, en urgence, un hébergement. Elle franchit le pas, laisse derrière elle ses enfants, dans l'espoir de les retrouver une fois sa situation stabilisée.

L'arrivée à Ker Antonia

Ingrid passe sept semaines dans son hébergement d'urgence : « ça ressemblait à une colocation d'étudiants, c'était très simple, très basique et je ne voulais pas amener mes enfants là-dedans. » La séparation avec eux est déchirante. Une distance, pourtant nécessaire, visant à préserver leur développement et leur relation. Elle raconte des premières semaines éprouvantes : « le plus dur au début, c'est de raconter son histoire, on pleure tout de suite. » Puis, elle bénéficie d'un petit appartement où elle peut les recevoir, quelques jours d'abord, puis une semaine sur deux ensuite. Avec le recul, Ingrid parle d'un isolement profond, vécu en famille, avec son ex-mari :

“ L'isolement je l'ai plus ressenti avec mon ex-conjoint. C'est dur d'être avec quelqu'un et de se sentir seule. ”

« *l'isolement je l'ai plus ressenti avec mon ex-conjoint, qu'ici [Ker Antonia]. C'est dur d'être avec quelqu'un et de se sentir seule, tu te sens encore beaucoup plus seule que quand tu es vraiment toute seule. Quand on est toute seule on peut faire ce qu'on veut mais avec lui [son ex-mari], je n'avais plus le droit de faire des choses que j'aimais et j'étais dénigrée tous les jours. Là je me suis vraiment sentie seule en étant en couple.* » Cela fait maintenant un an qu'Ingrid est à Ker Antonia. Cette maison, qu'elle considère comme le lieu où elle « peut [se] poser », lui permet de réorganiser progressivement les contours de sa vie et de reprendre possession d'elle-même. Elle participe à de nombreux ateliers, devient de plus en plus active auprès des autres résidentes tout en ayant l'espoir de réorganiser son quotidien à l'extérieur de l'association et de reprendre ainsi le cours de sa vie. Elle évoque une reconstruction qui passe par des réapprentissage simples : « *des trucs tout bête comme de l'archivage de papiers, j'étais tellement perdue que je n'arrivais plus à faire des choses que je faisais pourtant très bien avant.* » Elle raconte aussi l'usure administrative, la bataille juridique qu'elle mène contre son ex-conjoint pour faire valoir ses droits.

Portrait 4 : Philippe, ou l'isolement d'un exploitant agricole

Le cas de Philippe rend, lui aussi, compte de l'importance des problèmes administratifs, couplé à des difficultés financières, dans l'amorce de son entrée en isolement. Philippe a 48 ans. Il est marié et père de trois enfants. Il vit en Bretagne dans une exploitation laitière reprise en 2004. À travers le récit de son installation difficile, il évoque l'effondrement du cours du lait, qui participe à précariser l'ensemble de la profession : « *les marchés sont aujourd'hui très volatiles avec des prix qui ne veulent plus rien dire.* » Difficile, dans ce contexte, de se projeter, d'investir. Pour satisfaire ces exigences qui invitent à produire davantage à moindre coût, il tente de faire grossir son exploitation, rachète des terres voisines, modernise son matériel. Les dettes s'accumulent, les prêts doivent être remboursés. Philippe augmente alors les cadences et ses heures de travail : « *on essaye de trouver une solution pour simplifier le travail tout en étant productif (...). On choisit un système, on s'endette et au bout d'un an on se plante et là, on commence à voir le début des restrictions.* » Face aux difficultés financières, il se noie dans le travail, s'isole de sa famille et de la communauté agricole de sa région.

Des pressions économiques et financières qui isolent

Philippe décrit un monde agricole « autonome » et compétitif marqué par la peur du déshonneur : « *c'est un milieu [le monde agricole] assez autonome, c'est un peu du chacun pour soi. Dans la ruralité, il n'y a pas tant de solidarité que ça. Il y a de la compétition.* » Il évoque la honte d'être perçu par les autres agriculteurs comme un mauvais gestionnaire n'ayant pas su redresser la santé financière de son exploitation : « *quand c'est rendu public [les difficultés financières], on commence à nous montrer du doigt, nos fournisseurs nous regardent de travers, les partenaires commencent à être frileux. Là, il faut garder la tête froide.* » Et puis il y a aussi le respect du travail des « anciens », de la terre transmise qu'il faut conserver pour poursuivre la lignée : « *les champs et les terres portent les noms des arrière-grands-pères, oui oui...si on perd un champ on perd le champ à Pépé. C'est un truc de malade et ça, c'est rentré dans les cerveaux des gamins, ça se construit et c'est ancré, ça reste.* » Il se lance dans un travail acharné pour éponger les dettes, faire grossir ses marges et satisfaire les objectifs de ses mandataires : « *on bossait jour et nuit pour essayer de ramener de l'argent, je me suis mis à faire de la vente de*

viande. La banque, ce qu'elle voulait, c'était que je ramène du chiffre pour que ça passe. » Philippe s'isole physiquement du monde, passant ses journées seul avec ses bêtes ou sur son tracteur : « **J'étais seul quasiment à temps plein. A part voir mes animaux j'étais seul.** On se rend compte qu'on est des humains et que les humains ne peuvent pas vivre seul. Et on s'en rend d'autant plus compte qu'on a été seul, même très seul. » Le manque d'interaction humaine au cours de la journée s'inscrit aussi dans la routine et la répétition des tâches : « je compare ça [le travail avec ses bêtes] un peu à du travail à la chaîne, ce sont des tâches fastidieuses et il faut arriver à trouver quelque chose à côté sinon tu tombes dans une routine qui s'installe. » Cette période d'isolement marque aussi son retrait des cercles de sociabilités du monde agricole au sein desquels il n'ose plus se rendre.

“ J'étais seul quasiment à temps plein. A part voir mes animaux j'étais seul. ”

Le soutien de Solidarités Paysannes

Après douze années de travail sans relâche, Philippe et sa famille parviennent à rétablir les comptes de l'exploitation. C'est avec beaucoup de fierté qu'il retrace ce parcours dont il peut aujourd'hui – par son engagement bénévole – faire bénéficier d'autres agriculteurs dans la même situation que lui à l'époque. Son engagement, qu'il perçoit comme « une revanche » sur la vie transforme le regard qu'il porte sur son métier. Aujourd'hui Philippe peut, grâce aux aides de la Mutuelle Sociale Agricole, s'autoriser quelques jours de vacances annuels : « on s'oblige à partir en vacances, on part en vacances 15 jours l'été. Avec des bêtes c'est difficile parce que la traite c'est 365 jours par an. Moi je n'ai jamais été habitué à partir, quand j'étais petit l'été, je travaillais dans les champs. » La rencontre avec Philippe met en lumière une forme d'isolement particulier endémique au métier d'agriculteur : celle qui renvoie aux conditions même de travail et d'emploi de ces petits exploitants, soumis aux pressions économiques et aux évolutions du travail et des modes de production. Ces expériences d'isolement sont aussi à relier aux changements et aux évolutions du monde agricole : en vingt ans, son village d'origine qui connaissait une vingtaine d'exploitants n'en compte aujourd'hui plus que trois.

Portrait 5 : Lahcen, la spirale de la vie à la rue

Lahcen a 49 ans. Il est célibataire. Il grandit en Kabylie dans un milieu modeste. Son père est surveillant d'établissement scolaire, sa mère est au foyer. Il a quatre frères et une sœur qu'il n'a pas connu. Diplômé d'un BTS en comptabilité gestion, il peine à trouver un emploi dans sa région. Il gagne la France à l'âge de 27 ans pour « travailler et faire quelque chose de [sa] vie. »

Dépression et rupture des liens familiaux

L'entretien débute par le récit d'une dépression déclarée en 2015 dont il tait les causes mais qui amorce la rupture avec l'ensemble des membres de sa famille : « j'ai fait une dépression et j'ai coupé court avec tout le monde. » À cette époque, et depuis son arrivée en France Lahcen occupe plusieurs métiers, tous peu qualifiés. Lorsque sa dépression intervient, il est agent de nettoyage dans des entreprises du quartier de l'Odéon à Paris. Ses revenus sont modestes, sa vie précaire. Bien qu'ayant de la famille en France,

il ne se sent pas soutenu et peine à se projeter dans l'avenir. Il perd confiance en lui, se dévalorise. Il tombe dans de petits trafics auxquels viendront s'ajouter des ennuis judiciaires. La honte qu'il ressent le conduit à mettre encore un peu plus de distance avec sa famille. Il s'isole, perd son emploi : « *à ce moment-là, je suis livré à moi-même, c'est le tourbillon.* » Il est en proie à des difficultés financières qui ne font qu'accentuer son mal être et grandir l'angoisse de l'avenir. Impossible, dans son état, de retrouver un emploi. Il perd son logement deux ans plus tard, est hébergé, dans un premier temps, chez quelques connaissances, puis, faute de soutiens substantiels, amorce son entrée dans le monde de la rue.

L'isolement de la vie à la rue : violences et routines centrées sur des activités de subsistance

Même si Lahcen parvient à se créer un petit réseau de relations dans le quartier qu'il fréquente, il insiste tout au long de l'entretien sur l'âpreté des violences qu'il subit au quotidien. Il y a d'abord l'indifférence des passants, parfois leur rejet qui l'endurcit mais

le blesse toujours, même après plus de dix années passées dehors. Il y a les violences physiques sur lesquelles il revient souvent qui abîment et accentuent le peu de soutien dont il bénéficie : « ***la rue c'est la violence, elle est partout, elle est là 24 heures sur 24. Tu dois tout le temps être sur tes gardes.*** » Une violence qu'il associe mécaniquement à sa solitude : « *pour moi c'est ça la solitude, tu vois ça [il montre les nombreuses cicatrices qui balafrent son visage et ses avant-bras], c'est le signe que j'étais seul à ce moment-là et que personne n'était là pour me défendre.* »

“ La rue c'est la violence, elle est partout, elle est là 24 heures sur 24. Tu dois tout le temps être sur tes gardes. ”

Et puis il y a la solitude, enracinée dans la routine d'une vie centrée sur le maintien de soi et la subsistance : « *tous les jours c'est pareil, je me réveille, c'est le retour à l'engrenage, il faut trouver de quoi se doucher et puis après je viens ici [le quartier où il a ses habitudes depuis 10 ans]. Et puis il faut aussi faire tous les papiers pour le médecin, le dentiste, la psychologue et les avocats, il faut que je refasse aussi mon dossier RSA.* » Parallèlement à cette routine, l'expérience de la vie à la rue soumet aussi celles et ceux qui la vivent à une autre temporalité : celle de la prééminence du temps court et de l'urgence. Au-delà de cette immédiateté, Lahcen bénéficie d'un ancrage dans le quartier où il passe ses journées. Il est connu et reconnu, il peut bénéficier du soutien temporaire du voisinage, de quelques commerçants. Il a ses habitudes au restaurant solidaire proche de l'église où il y rencontre les autres usagers. Il s'y rend souvent accompagné de Yannick, rencontré au foyer d'hébergement où il réside depuis quelques mois. L'occasion pour lui d'évoquer l'isolement qu'il éprouve dans ces lieux impersonnels, règne du transitoire et du passager.

Ruptures des liens familiaux et mortalité précoce des personnes à la rue

L'absence, l'éloignement ou la mise à distance de la famille ou des proches sont des traits communs à toutes les personnes à la rue rencontrées dans cette enquête. **Toutes ont fait le récit d'une rupture avec leur famille ou leurs proches en amont de leur entrée à la rue.** Cette expérience, qui complexifie, par la suite, la reprise de liens avec eux produit un cercle vicieux, un « *tourbillon* » comme le qualifie Lahcen, qui les confine dans un isolement dont l'issue diminue à mesure que le temps passé à la rue s'allonge. La question de l'âge des personnes sans domicile est aussi une donnée qui rend compte de leur extrême fragilité. Dans la 11^{ème} édition de son rapport *Dénombrer & Décrire*³⁷, le Collectif des Morts de la Rue met en lumière la mortalité massive et précoce des personnes exposées à ces situations. Si la rue compte dans sa population, plutôt des jeunes ou des personnes d'âge intermédiaire, c'est parce que les conditions d'existence, dans ce contexte, abaisse considérablement l'espérance de vie de celles et ceux qui en font l'expérience. **Les conclusions soulignent une espérance de vie, de 43 ans en moyenne, bien inférieure à celle de la population générale, située à 80 ans en moyenne.** L'isolement dans lequel les personnes à la rue se trouvent, couplé à la précarité de leurs conditions matérielles, constitue l'un des obstacles majeurs de leurs bon accès aux droits et aux soins.

37 Mortalité des personnes sans domicile en 2022. Dénombrer et décrire, 11^{ème} rapport annuel. Collectif Les morts de la rue, novembre 2023.

38 Pour rappel, les données quantitatives recueillies dans cette enquête étant collectées en ligne, nous ne nous référons pas, pour les plus de 70 ans (population la moins équipée d'Internet) – à nos propres données qui ne rendraient compte que d'un profil bien spécifique de cette catégorie d'âge (des plus de 70 ans sensibilisés au numérique et plutôt issus des catégories aisées). Nous nous référons donc à d'autres études, notamment celle des Petits Frères des Pauvres, menée par téléphone et dont la méthodologie est plus adaptée pour saisir le phénomène dans cette catégorie de la population. Notons, par ailleurs, qu'aucune enquête quantitative n'interroge des personnes vivant dans des structures pour personnes âgées dépendantes type Ehpad où l'isolement y est aussi important.

39 Créée en 2012, l'association Monalisa a pour objectif de lutter contre l'isolement social des personnes âgées, en encourageant notamment la solidarité intergénérationnelle.

Solitude et isolement des personnes âgées

Intéressons-nous à présent, à la solitude et à l'isolement des aînés, en l'espèce, celle des personnes âgées de 70 ans et plus³⁸. Si l'isolement des seniors semble plus faible que celui relevé au sein des âges intermédiaires, ses modalités d'expression n'en sont, pour autant, pas moins fortes. Bien au contraire, les données qualitatives recueillies révèlent aussi, pour cette classe d'âge, les lourdes conséquences de l'isolement dans leur existence. Des événements et des catastrophes sanitaires majeures soulignent l'isolement et la fragilité des plus âgés auxquels s'ajoutent la rupture brutale ou progressive des liens qui caractérise leur rapport à l'isolement. Les effets de rebond, ou de reprise d'une sociabilité positive, sont par ailleurs plus rares à ces âges de la vie où l'entrée en solitude offre, comparativement aux autres catégories d'âges, moins d'opportunités de s'en extraire. C'est bien la dépendance et ses conséquences sur la vie sociale qui, à défaut d'accompagnement, précipite ces aînés dans une rupture sévère de liens avec les autres.

Modalités d'intervention contre l'isolement et la solitude des personnes âgées

En France, la question de la prise en compte de la solitude et de l'isolement des personnes âgées est un phénomène relativement récent. C'est la canicule de 2003, avec son lot de catastrophes, qui aboutit à une prise de conscience collective de l'isolement d'une partie des populations les plus âgées. Boris Callen, référent national de l'association Monalisa³⁹ revient sur cet événement déclencheur : « *ce qui a marqué c'est la canicule de 2003 : les 15000 corps et surtout les corps qui n'ont pas été demandés. C'est ça qui a choqué. Et puis cet enterrement à Thiais d'une cinquantaine de corps dans une fosse commune avec le Président de la République,*

le Maire de Paris, à l'époque c'est ça qui marque l'entrée d'une politique publique sur la solitude des personnes âgées spécifiquement. » Le rapport des Petits Frères des Pauvres sur l'isolement des

personnes âgées entérine ce constat. **En 2021, 530 000 personnes âgées sont en situation de « mort sociale »⁴⁰**, c'est-à-dire sans ou quasiment sans contacts avec les cinq différents cercles de sociabilité de l'indicateur d'isolement relationnel (famille, voisins, amis, associations, relations professionnelles). Un chiffre en hausse de 77% depuis 2017 lorsque le nombre d'aînés dans cette situation s'élevait à 300 000 personnes. Au fur et à mesure de l'avancée en âge, les relations évoluent et se modifient. **Le passage**

en retraite constitue un événement majeur de la reconfiguration des liens sociaux et doit être compensé par l'investissement dans d'autres sphères de sociabilité. Les relations avec la famille, notamment les enfants et les petits-enfants, constitue le pilier central de ce nouvel engagement. S'ajoute à cela le renforcement des sociabilités de voisinage⁴¹ et dans certains cas l'investissement dans des activités bénévoles qui permet de conserver un sentiment d'utilité sociale et d'entretenir concomitamment son réseau relationnel⁴². **Mais ce renouvellement des sociabilités n'est envisageable que si les ressources sociales des personnes concernées sont suffisamment abondantes et solides afin d'initier cette transition.** La régénération des liens avec la famille est ainsi facilitée par la réunion de plusieurs facteurs comme la proximité géographique et l'entretien de bonnes relations avec elles. L'engagement dans un bénévolat est lui aussi conditionné par de bonnes ressources physiques. Mais lorsque ces éléments sont fragilisés ou font défaut, c'est la perte brutale ou progressive des liens qui conduit le grand-âge à l'isolement.

Ruptures brutales et perte de liens progressive

Les entretiens menés auprès des personnes âgées dans cette enquête, rendent compte d'une pluralité de facteurs qui produisent solitude et isolement et qui peuvent agir indépendamment ou se cumuler les uns aux autres. Parmi les causes récurrentes de l'isolement on retrouve **la perte d'un être cher et en particulier du conjoint qui bouleverse le cours de la vie à un âge où le quotidien se construit autour d'habitudes et de « routines créatrices »⁴³** qui stabilisent l'organisation des journées. C'est le cas de Paulette, 91 ans, veuve, deux enfants, originaire de Nouvelle-Aquitaine, dont la vie a basculé suite au décès de son mari en 2018. Cet événement, qu'elle qualifie comme *« la pire des choses de sa vie »* renvoie à un bouleversement important de ses repères au quotidien. Elle revient à de nombreuses reprises sur le temps passé avec lui *« 59 ans de vie commune ce n'est pas rien quand même »*, leurs souvenirs communs *« on aimait bien voyager »*, sur des traits de caractère qui le rendent encore un peu présent : *« il avait beaucoup d'humour, son livre de chevet c'était celui de Raymond Devos. »* Elle parle de la nécessité de s'adapter face à ce changement brutal : *« après ça [le décès de son mari] il faut s'habituer, c'est ça le plus dur, pour le reste on se fait à tout... il faut bien. »* Six ans plus tard, Paulette est toujours en phase d'ajustement et tente, grâce à sa vitalité et à l'élan qui l'anime, de lutter contre le repli sur soi.

L'éloignement avec les proches constitue une autre source d'isolement des personnes âgées. **Bien que certaines d'entre elles entretiennent toujours des contacts avec les membres de leur famille, ceux-ci sont souvent perçus comme insuffisants ou ne permettant pas de se projeter dans un lien sécurisant et durable.** C'est le cas de Cathy, 77 ans, divorcée, deux enfants et grand-mère de six petits-enfants, originaire de Bretagne dont la famille, dispersée entre Bordeaux, Londres et Rotterdam, raréfie ses visites. Elle, qui raconte une

“ En 2021, 530 000 personnes âgées sont en situation de « mort sociale » ”

40 Baromètre solitude et isolement : quand on a plus de 60 ans en France en 2021, Petits Frères des Pauvres.

41 Blanpain Nathalie, Pan Ké Shon Jean-Louis, La sociabilité des personnes âgées, INSEE première, mai 1999.

42 Riffaut Hadrien, S'aider soi-même en aidant les autres, thèse de doctorat de sociologie, Université Paris-Descartes, 2012.

43 Urbain, Jean-Didier, « L'habitude performative ou la routine créatrice », Protée, volume 38, n°2 automne 2010.

vie rude, occupant une succession d'emplois précaires tout au long de sa carrière n'a pu être proche de ses enfants comme elle l'aurait voulu : « *je les [ses enfants] voyais seulement durant mes jours de repos, ce n'est pas beaucoup.* » Le lien avec eux est aujourd'hui distendu : « *ils font leur vie maintenant.* » Elle ne voit ses enfants que le jour de Noël et à Pâques. Pourtant, elle formule explicitement son désir de les voir plus régulièrement : « *je leur dis : « je veux vous voir plus », mais ils ont d'autres choses à faire.* » Elle peine à parler de son malaise, de cette distance et de ce qu'elle ressent. Au cours d'un atelier d'écriture, elle écrit une lettre à sa fille dont elle attend encore la réponse.

La perte progressive des liens peut aussi renvoyer à **l'affaiblissement du réseau amical et de voisinage**. Tout en se déclarant encore bien entourée, Armande, 97 ans, veuve, deux enfants, vivant en Nouvelle Aquitaine se plaint, quant à elle, de la disparition de ses amies et du vide que cela crée autour d'elle : « *ma famille commence à s'en aller, ma sœur est partie il y a trois semaines, elle avait 95 ans (...) et les amis c'est pareil. Je ne suis plus toute jeune vous savez, alors c'est triste de ne plus avoir grand monde autour de soi.* » Elle parle aussi du voisinage qui évolue, du remplacement des anciens locataires par des nouveaux arrivants, plus distants et moins enclins à la rencontre : « ***dans toute la résidence on n'est plus que dix anciens, maintenant ce ne sont plus que des jeunes qui habitent ici et les jeunes rentrent, sortent, travaillent. Alors on n'a pas d'affinités et puis nous on a vécu autre chose.*** » Elle rend compte d'un **décalage générationnel qui isole et parle avec nostalgie du passé**, celui de l'immeuble où la vie collective semblait y être plus intense : « *c'était différent autrefois, il y avait davantage de fraternité, et pourtant on avait beaucoup moins de moyens. On n'avait pas la radio, on n'avait pas la télévision mais le voisinage était formidable, on s'entraidait. Je pense que c'est parce qu'on avait vécu la guerre qu'on s'entraidait comme ça.* »

“ Dans toute la résidence on n'est plus que dix anciens, maintenant ce ne sont plus que des jeunes qui habitent ici et les jeunes rentrent, sortent, travaillent. ”

Il y a aussi **l'expérience de la maladie ainsi que les situations de handicap qui peuvent isoler et pousser vers des formes de renoncement et de mise en retrait**. Les professionnels – qu'ils soient gériatres ou cliniciens – parlent de « syndrome de glissement » pour signifier la chute soudaine de l'état de santé physique et psychique d'un patient âgé à la suite d'un accident⁴⁴. Le témoignage de Christiane, 73 ans, célibataire sans enfant, vivant en Nouvelle Aquitaine et qui depuis une chute survenue l'an dernier ne peut plus sortir de chez elle, illustre ce phénomène. **Elle, qui était autrefois autonome, appréciant les sorties en extérieur, observe avec tristesse la dégradation de son état et la réduction de ses capacités** : « *ça me remonte de vous voir tous les deux [l'enquêteur et le bénévole du CCAS qui vient la visiter], parce que moi je le dis à la doctoresse qui me suit, je lui dis, je veux partir. Je veux prendre le billet d'avion aller sans retour, j'ai même une amie qui me dit : « assez avec ça ! J'en ai déjà assez avec ma mère de 92 ans qui me le dit elle aussi qu'elle a envie de partir pour que toi aussi tu t'y mettes ! » Mais qu'est-ce que j'attends-moi là ? Qu'est-ce que j'attends ? J'attends de partir.* » Comme Armande, elle évoque en miroir sa vie d'avant, sa vie de valide où elle sortait, dansait, voyait ses amies.

⁴⁴ Wieder Catherine, « Le syndrome de glissement. » Topique, 2020/3 n° 150, p.85-96.

Portrait 6 : Patricia, solitude et monotonie d'une femme seule en milieu rural

Patricia a 76 ans, elle est retraitée de la vente en pharmacie. Elle vit actuellement dans une petite commune rurale de Nouvelle-Aquitaine. Elle est en union libre avec un saisonnier agricole du domaine viticole résidant au Portugal, rencontré il y a cinq ans. Elle a une fille et quatre petits-enfants. Patricia vit seule depuis 2009, date à laquelle elle se sépare de son ex-conjoint. Elle entretient peu de rapports avec sa fille. Une distance qui s'accroît à la suite d'un différend financier : « *je ne vois plus ma fille ni mes petits-enfants c'est ce qui me désole, si je vous raconte ça je vais me mettre à pleurer [elle a des sanglots dans la voix]. Je ne sais pas ce qu'elle a dit à mes petits-enfants (...) je ne reçois plus de coups de fil pour mon anniversaire, ni pour la fête des grands-mères, rien (...) j'attends toute la journée que le téléphone sonne, j'attends, j'attends et rien.* » Une distance d'autant plus difficile à vivre qu'elle et sa fille vivent à proximité. Elle évoque un quotidien répétitif au sein duquel les relations sociales sont quasi absentes.

Un quotidien monotone

Patricia « *ressasse beaucoup [sa] vie* » sans comprendre les raisons de sa rupture avec sa famille. Elle passe le plus clair de son temps seule ; ne voit son compagnon que durant les saisons tout en maintenant un lien avec lui au téléphone. Quand il n'est pas là, ses occupations sont limitées. Les journées se ressemblent : « *quand il [son compagnon] n'est pas là j'ai moins d'occupations, parce que quand il est là je fais le linge, je fais à manger, je fais les commissions, la routine mais en dehors de ça, quand je suis seule, je ne fais pas grand-chose.* » Patricia s'astreint pourtant à sortir tous les matins de chez elle pour « *voir du monde.* » Elle se rend alors au petit café proche de son domicile : « *je vais au café le matin, je m'oblige à sortir, sinon je reste en pyjama toute la journée. Je reste dans mon coin, je bois mon café, je gratte un petit jeu et puis voilà.* » Ces passages répétés ne donnent pourtant pas lieu à une sociabilité de quartier. Elle reste à l'écart et tient sa réserve. Elle repart ensuite chez elle dans « *[sa] routine* » qui, selon elle, est peu digne d'intérêt : « ***ma routine c'est ce que vous voulez savoir ? Vous savez la mienne vous n'allez pas en faire un roman, mes journées se ressemblent. C'est beaucoup de tristesse et c'est beaucoup ma tête qui travaille.*** » Une tristesse qui la gagne et qui l'isole davantage : « *quand ça vient je m'enferme dans ma chambre dans le noir, je m'isole et je ne vois personne. Alors j'évite de le faire et c'est pour ça que je sors. Je sors boire mon café le matin pour ça.* » Un isolement qui se vit jusque dans la crainte de sa mort : « *s'il m'arrive quelque chose, j'ai 76 ans, je suis seule et je vais partir toute seule (...) Pédro [son compagnon] est loin, je ne peux pas compter sur lui au quotidien.* » Cette angoisse de mort solitaire, signe d'un isolement profond est évoquée par d'autres interlocutrices dans l'enquête, notamment Cathy qui « *jusque dans la mort [se] sent seule.* »

L'échappatoire du dancing

Pour lutter contre l'isolement et la solitude vécus au quotidien, Patricia sort au café mais aussi tous les dimanches au dancing. Un espace ressource qu'elle compare à une « *thérapie* » : « *je vais danser tous les dimanches, je connais des gens au dancing mais je ne les fréquente pas en dehors, j'y suis tous les dimanches, c'est mon échappatoire, c'est ma thérapie.* » La sociabilité décrite, bien que réparatrice, est toutefois sectorisée au lieu même du dancing, offrant peu de prolongements d'une vie sociale à l'extérieur : « *je ne*

reçois personne chez moi, ce sont des connaissances, ça ne va pas plus loin. » Ce rapport à la danse et à ce lieu est, aussi pour elle, une façon de se tenir encore dans le monde, de conserver un maintien de soi indispensable à l'entretien d'un rapport positif à elle-même : « le dancing c'est la sortie, j'arrive vers 15h30 et on repart vers vingt heures, je passe mon dimanche comme ça, ça m'oblige à m'habiller, à sortir, à voir du monde. Même si je ne danse pas, ça m'oblige à sortir. » Cet horizon récurrent qui la maintient dans la vie est aujourd'hui essentiel à son équilibre : « je ne sais pas ce que je ferais s'il n'y avait pas le dancing. »

Le dancing : être seule avec les autres

Patricia n'est pas la seule dans l'enquête à fréquenter les *dancings*. Comme elle, Armande, 97 ans, veuve, vivant en Nouvelle-Aquitaine, a passé de longs moments dans ces lieux où les corps occupent une place centrale et où le lien avec l'autre se tisse autour d'une activité où la parole est rare. Si au dancing la conversation relève de l'accessoire, la relation n'a de sens que dans la danse et sur la piste. Ces liens sectorisés, qui ne se prolongent qu'à de rares occasions en dehors, font de ce lieu, une bulle, à l'écart du monde et du temps où les liens avec soi et les autres se réparent et se tissent à travers la danse. Le récit de ses longues heures passées sans danser, à observer, près du bar, les autres en mouvement en témoigne. Les profils des clients qu'elle décrit, composés pour la plupart, de « *personnes esseulées, de veufs et des veuves* », réunissent en un même lieu des personnes en quête de liens. Armande, qui conserve encore ses robes de bal, les ressort parfois. Plongée dans ses souvenirs, elle se remémore avec elles, ces longs moments passés à danser.



Armande et ses robes de danse

PARTIE 3 : SOLITUDES ET ISOLEMENT AU QUOTIDIEN

La solitude et l'isolement sont aussi des expériences profondes enracinées dans le temps et le quotidien des personnes exposées. Elles ne s'observent pas uniquement à l'aune de leur dimension relationnelle, à l'absence de lien ou à la sensation de n'être pas ou insuffisamment reliés. **Elles renvoient aussi à un rapport intime à soi-même, à des activités concrètes engagées pour contrer la solitude ou minimiser ses effets. Des actions de résistance, de lutte contre cette épreuve silencieuse de la vie.** Le spectre des manifestations de la solitude et de l'isolement est très large. Pour être appréhendés, ces phénomènes sensibles supposent d'être étudiés, en creux, à travers les expériences du quotidien. Ainsi, l'étude des descriptions détaillées des emplois du temps des personnes rencontrées et leur articulation avec l'ensemble de leur vie sociale ont constitué un matériau central d'analyse. Comment la solitude et l'isolement s'expriment-ils au quotidien ? À quelles expériences ou pratiques sociales renvoient-ils ? Que font les personnes qui y sont exposées pour se sentir moins seules ?

Des manifestations plurielles de la solitude

Souvent tus ou invisibilisés, la solitude et l'isolement sont deux phénomènes difficiles à saisir. Parce que, d'une part, les personnes isolées sont, par définition, en retrait du monde, peu accessible. Et parce que, d'autre part, l'image sociale négative qu'ils renvoient, invite à la pudeur et à des formes de rareté de la parole qu'il est nécessaire de contourner pour appréhender plus en finesse la manière dont ces personnes vivent et ressentent ces expériences. C'est en les explorant par le détour du quotidien, dans ses activités les plus triviales que se nichent les traces de la solitude et de l'isolement. **Ces deux phénomènes peuvent, par exemple, s'exprimer à travers des expériences comme l'abandon, l'inutilité sociale, voir dans les cas les plus extrêmes l'exclusion.** Ils peuvent aussi renvoyer à l'ennui, au temps qui passe, qui s'étire et auquel on souhaite se soustraire. Ils peuvent enfin 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.

Sentiment d'inutilité, d'exclusion et d'abandon

Si la solitude et l'isolement sont conditionnés par la pudeur, minimisant ainsi leur expression, l'énonciation de sentiments tels que l'inutilité sociale, l'abandon ou même l'exclusion sont de bons indicateurs pour les saisir, en creux. **Comme nous l'avons vu, si 33% de la population déclare se sentir souvent ou de temps en temps abandonnée, exclue ou inutile (Figure 9), ce sentiment est plus fort chez certaines catégories.** C'est le cas des femmes, qui expriment tendanciellement plus ce sentiment que les autres puisqu'elles sont 37% à se sentir exclues, inutiles ou abandonnées contre 29% des hommes. Un sentiment qui bondit aussi chez les jeunes générations : 46% des personnes âgées de 25 à 39 ans expriment ce

sentiment contre 20% des personnes de 60 à 69 ans (Figure 9).

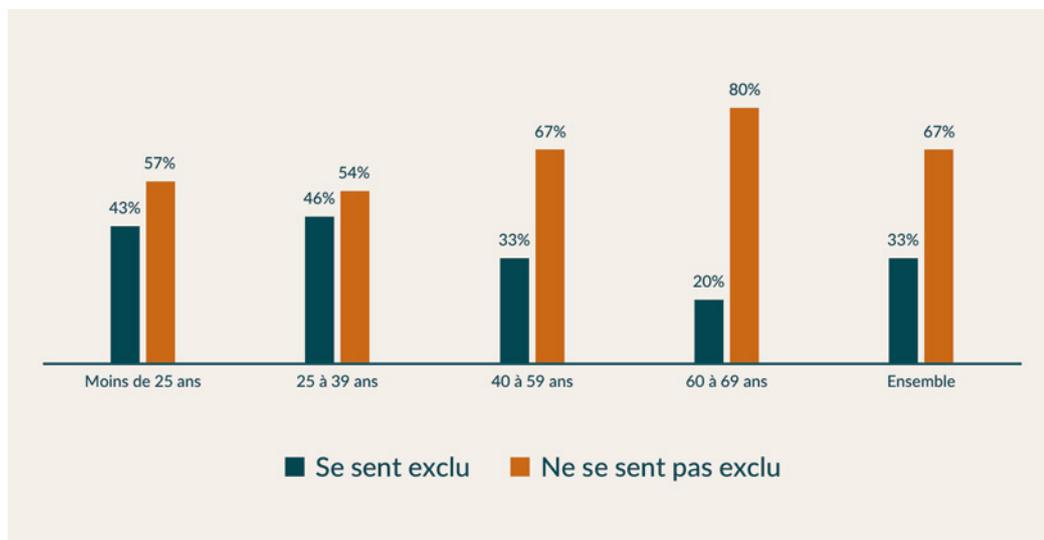


Figure 9
Sentiment d'inutilité, d'abandon, d'exclusion selon l'âge

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juillet 2023 et 2024
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus
Note de lecture : 43% des individus moins de 25 ans se sentent inutiles, abandonnés ou exclus.

L'exclusion et/ou l'abandon sont principalement rapportés par les personnes exposées à une forte précarité qui souffrent de l'absence de soutien de personnes sur qui elles peuvent compter au quotidien ainsi que l'invisibilisation dont elles font l'objet⁴⁵. Lucile, 51 ans, célibataire, sans enfant, qui fréquente assidument l'association Autremonde et ayant passé plus de vingt années à la rue, revient sur l'indifférence et le mépris des passants à son endroit lorsqu'elle faisait la manche : *« quand vous faites la manche et que les gens passent devant vous et vous ignorent, ça fait mal. C'est comme si on n'existait pas ! C'est ça la solitude, c'est de ne pas exister. »* Une solitude qui se vit et qui s'exprime, ici, à travers le regard de l'autre, ou plutôt son détournement, et réaffirme à chaque interaction le rejet ainsi que la mise à l'écart. **On retrouve aussi ce sentiment chez des jeunes ayant subi, au cours de leur scolarité, des formes d'ostracisation.** Lorna, 18 ans, originaire de Nouvelle Aquitaine, en contrat d'engagement jeune chez KPA, parle de sa *« différence »* comme l'élément central de sa solitude : *« j'étais grande pour mon âge, j'étais forte, j'étais bizarre, je n'arrivais pas beaucoup à m'exprimer. Alors j'étais plutôt dans mon coin à gribouiller ou à jouer avec ma peluche »* Une attitude qui suscite les moqueries de ses camarades et engendre la violence : *« c'était un harcèlement physique et moral, on m'a rackettée, on m'a volé mes affaires. »* Face à ces agressions, Lorna se referme sur elle-même, sur ses peurs et ses angoisses : *« je n'en parlais pas, je ne sais pas si ça se voyait, j'étais rongée par la peur et j'en ai parlé que quand j'étais en 4ème. »* Elle développera, par la suite, ce qu'elle nomme une *« phobie sociale »* : *« je suis devenue quelqu'un de casanier qui n'aime pas trop sortir, je suis agoraphobe, je n'aime pas quand il y a trop de gens...c'est un peu gênant. »*

45 46% des bas revenus indiquent se sentir inutiles, abandonnés ou exclus, soit 13 points de plus que la moyenne générale, contre 24% des hauts revenus.

“ C'est comme si on n'existait pas ! C'est ça la solitude, c'est de ne pas exister. ”

Cette modalité d'expression de la solitude s'affirme également chez des femmes ayant subi des violences physiques ou psychologiques de la part de leur ex-conjoint. Ici c'est bien la mésestime et ses conséquences qui engendrent l'exclusion et l'abandon. Clara, 35 ans, séparée, deux enfants, hébergée à la Maison Ker Antonia, raconte l'escalade de la violence, son issue, qui la projette vers des formes extrêmes d'exclusion : *« j'ai un gros problème de dépendance affective [avec son ex-conjoint] (...). Les insultes et les reproches ont commencé le jour de mon accouchement (...). Pour le deuxième enfant il me frappait même enceinte, il n'est jamais*

venu à une échographie. » Clara fuit le domicile conjugal avec la crainte de se faire retirer ses enfants. Sans soutien et n'ayant nulle part où aller, elle passe les premiers jours de sa fuite dehors. Elle dort dans sa voiture : « *j'ai fini dans la rue à dormir dans ma voiture avec mes enfants, j'avais beau appeler le 115 mais il n'y avait pas de logements.* » Après cette phase d'errance et sa rencontre avec l'association Ker Antonia, Clara réapprend aujourd'hui à se reconstruire grâce aux professionnels et au soutien des équipes qui l'entourent : « *J'ai fait un énorme travail ici, aidée par les professionnels. J'ai fait une thérapie, j'ai vu des psys (...). Maintenant j'apprends à vivre pour moi.* »

Le double sentiment d'abandon et d'inutilité sociale décrit par Clara traduit, selon le sociologue Serge Paugam, l'état de « pauvreté relationnelle » d'un individu⁴⁶. Paugam explique notamment que **la fragilité des liens ne se résume pas seulement par le manque ou l'absence de possibilité d'être aidé**, comme l'illustre la plupart des récits recueillis ici – **mais qu'il renvoie aussi au sentiment de ne compter pour personne**, au fait de ne pouvoir apporter à autrui son aide et son soutien et de ne retirer, en conséquence, aucune marque de reconnaissance. **Le sentiment d'inutilité sociale invisibilise celles et ceux qui le vivent et vient comme réaffirmer l'absence de valeur d'un individu dans la société.** On retrouve une analyse comparable dans le rapport de 2017 du Conseil Économique, Social et Environnemental (CESE) consacré à l'isolement qui ajoute une troisième dimension : celle de la participation des individus comme élément central d'une bonne relation à soi et aux autres : « *une relation de qualité est celle qui inclut les dimensions de reconnaissance – « je compte pour quelqu'un » -, de sécurité – « je compte sur quelqu'un » – et de responsabilité – « quelqu'un compte sur moi » - . C'est en effet de la réunion de ces éléments dont dépend la capacité des individus à s'émanciper et à vivre autonomes, à s'estimer mais aussi à participer et à s'intégrer dans la société.* »⁴⁷

⁴⁶ Paugam, Serge. Chapitre 15. « Compter sur » et « compter pour. » Les deux faces complémentaires du lien social. In : Changements et pensées du changement Échanges avec Robert Castel. Paris, La Découverte. Sciences humaines, p.215-230.

⁴⁷ Serres, Jean-François. Combattre l'isolement social pour plus de cohésion et de fraternité. Rapport pour le Conseil Économique Social et Environnemental. Juin 2017.

Au-delà des sentiments d'abandon, d'exclusion ou d'inutilité sociale, la solitude et l'isolement peuvent se manifester à travers un sentiment profond de vide, une sensation de manque ou de perte de repères.

La vacuité existentielle

En toile de fond de l'ensemble des témoignages recueillis, on retrouve un sentiment rarement exprimé frontalement mais qui se manifeste dans l'usage de métaphores ou de périphrases : celui de la vacuité existentielle. Celle-ci fait globalement référence à un **sentiment de vide intérieur, de manque de sens ou d'insatisfaction face à l'existence. Sa manifestation renvoie à une déconnexion avec soi-même, avec les autres et avec le monde en général.** Elle est largement liée à un retrait émotionnel et social qui coupe, le plus souvent, l'individu d'activités ou d'expériences potentiellement porteuses de sens. Clara, qui revient sur son parcours, son enfance difficile passée en foyer et ses conséquences sur sa propre santé mentale évoque ce « vide », cette absence de lien avec les autres qui la replace toujours face à elle-même : « *j'ai toujours grandi seule, en foyer, en hôpital psychiatrique, il n'y avait que moi en fait. Oui, toujours seule. J'ai un vide au fond de moi, c'est moi avec moi-même.* » Dans d'autres cas, l'individu raconte sa trajectoire à l'aune du manque. C'est bien l'insuffisance qui traduit alors le rapport au lien. Lorna, retrace ainsi comment, outre le harcèlement qu'elle a subi, que c'est aussi par l'absence et le manque qu'elle définit l'isolement dans lequel elle est placée depuis l'enfance : « *je me sens vide à l'intérieur, comme s'il manquait un truc. C'est un choix imposé, c'est assez contradictoire, je pourrais sortir mais il y a la peur qui m'en empêche. J'ai toujours vécu dans la solitude, j'ai appris à faire avec.* » Ce « truc »

qui manque, cette relation aux autres amoindrie par la carence, renforce l'enfermement dans lequel elle s'inscrit et redouble la peur qu'elle a des autres.

Si la vacuité est une des manifestations, parmi d'autres, de l'isolement, certaines actions ou plutôt leur absence renvoient aussi l'individu à sa solitude. C'est le cas de l'attente, cette suspension du temps qui, en figeant les individus dans la passivité, entrave leurs capacités d'agir dans la société.

L'attente

Cette existence en pause, comme arrêtée, renvoie les personnes concernées encore davantage à leur solitude. **Cette situation, qui manifeste un manque, une perte de contrôle sur son existence et qui dépend de facteurs extérieurs, le plus souvent cité une décision provenant d'une autorité administrative, renforce le sentiment d'incapacité, de passivité et de déprise sur sa propre existence.** Le parcours de Faustine, 61 ans, fonctionnaire territoriale, célibataire, un enfant, vivant en Bretagne est marqué par cette expérience. Face à l'impossibilité d'avoir des enfants, elle se lance, seule, il y a dix-huit-ans, dans un parcours d'adoption. Elle évoque les lenteurs administratives, l'attente des décisions qui freinent toutes projections dans l'avenir : *« l'année d'attente avant de récupérer l'enfant c'est ça le plus long, on ne sait pas si ça va durer trois mois, un an, cinq ans, c'est l'incertitude des délais. »* Une situation d'autant plus difficile à vivre qu'elle est seule, sans réelle possibilité de partager ce qu'elle vit avec d'autres. Elle poursuit sur le parcours complexe de son fils : une enfance, puis une adolescence agitée ; la délinquance et les ennuis judiciaires : *« il [son fils] a une colère en lui qu'il exprime en tapant partout, il tape contre les murs et il se blesse (...) et puis, c'est au collège que ça va être compliqué, il commence à se faire virer du collège »* et des autres établissements scolaires dans lesquels il est inscrit. A la suite d'une altercation où un homme est retrouvé à terre inanimé, son fils, encore mineur est condamné à plusieurs mois de prison. Elle raconte l'escalade de la violence, son entrée dans une marginalité encore plus forte et l'attente toujours, qui émaille son parcours. **Les lenteurs administratives, notamment celles du droit de visite de son fils alors en détention complexifient sa situation :** *« c'est dur d'aller voir son fils en prison et puis pour avoir le permis ça ne se fait pas comme ça, ça prend au moins deux mois, il faut écrire au directeur de la prison, c'est tout un truc. »* Elle qui dit s'être *« habituée »* à vivre dans cette incertitude revient sur la difficulté d'être seule à affronter ces événements : *« c'est sûr que j'aurais bien aimé être deux pour s'épauler et prendre le relais avec mon fils (...) dans les moments difficiles, ou pour les grandes décisions c'est là qu'on se rend compte que d'être seule c'est plus difficile. »* En dépit de cette situation, Faustine a su, grâce à la mobilisation de ses ressources sociales et relationnelles, se constituer un réseau de voisins et d'amis sur qui elle peut compter.

Les demandeurs d'emploi subissent eux aussi le poids de cette attente notamment dans leur espoir de retrouver un travail mais aussi dans l'attente des réponses à leurs candidatures envoyées. Ces périodes, marquées par l'incertitude éveillent, chez eux, de profondes phases de doute quant à leurs capacités à retrouver un emploi accroissant, par là-même, leur crainte de l'avenir. Alexandre, 47 ans, célibataire sans enfant, vivant en Île-de-France et en recherche d'emploi depuis quatre ans revient sur les effets délétères de cette attente vécue au quotidien : *« on s'interroge parce qu'on n'a pas de réponses, on se demande pourquoi ça ne marche pas et on se pose plein de questions. »* Une instabilité qui le conduira à vivre plusieurs épisodes dépressifs et une hospitalisation : *« je suis déjà passé par une période dépressive, j'ai fait un mois d'hospitalisation, j'étais suivi par un psychiatre que je vois toujours. »*

“ À un moment donné je me suis perdue dans mes recherches d’emploi, j’ai perdu ma confiance et je me suis repliée. ”

Isabelle, 54 ans, célibataire sans enfant, originaire des Pays de la Loire, revient, elle aussi, sur sa dépression : « **à un moment donné je me suis perdue dans mes recherches d’emploi**, à répondre à des annonces, des annonces, des annonces, et je suis tombée dans une dépression (...), **j’ai perdu ma confiance et je me suis repliée.** » Bien que l’attente ne soit pas la conséquence directe de la fragilisation de leurs relations sociales – mais bien davantage le chômage et la précarité des conditions de vie qu’il instaure – elle contribue, par la détérioration de leur état psychique, à des formes de repli sur soi qui les isolent davantage.

48 L’entretien fut réalisé grâce à l’aide d’une interprète du centre qu’elle fréquente.

Pour d’autres comme Aycha, 37 ans, sans emploi, séparée, un enfant, originaire de Nouvelle Aquitaine, a fui le domicile pour violences conjugales et s’est vue retirée la garde de sa fille âgée de quatre ans, exprime ses difficultés de vivre dans **l’attente de retrouver sa fille placée en famille d’accueil**. Arrivée en France en 2017 et assignée à résidence par un mari violent, Aycha peine à tisser des liens extérieurs au foyer et parvient, avec difficultés, à apprendre le français⁴⁸. Coupée du monde, elle l’est doublement par la barrière de la langue qui freine ses possibilités d’insertion sociale à laquelle s’ajoutent les violences conjugales et leurs conséquences : l’hospitalisation. Les médecins constatent ses blessures, elle dépose plainte quelques jours plus tard. Trop faible pour prendre sa fille en charge, les autorités ordonnent son placement, d’abord en foyer, puis en famille d’accueil. Au cours de l’entretien, Aycha revient sur sa souffrance d’être coupée de sa fille et sur l’isolement auquel cette séparation la renvoie : « *je ne sais plus comment faire, j’attends... j’attends la réponse du juge mais on me dit que je pourrai récupérer ma fille seulement dans deux ans et pourtant j’ai tout bien fait, j’ai fait [aménager] une chambre pour elle [sa fille], je vais à tous les contrôles mais j’attends. Je suis perdue.* » Elle aussi évoque le vide, l’absence et le manque. Accompagnée par l’association Cœur de Bastide⁴⁹ où elle se rend plusieurs fois par semaine pour « *voir du monde* », et apprendre le français. Mais cette attente qui suspend sa vie la ronge et l’entrave dans sa reprise de liens : « *mon corps est mort, je ne peux plus rire, je ne dors plus la nuit, je regarde les photos de ma fille, je pense à chaque visite [qu’elle rend à sa fille tous les quinze jours]. Je veux que ça se termine.* »

49 L’association Cœur de Bastide est une association loi 1901, à but non lucratif dont l’objet est de redynamiser le centre-ville d’une petite commune rurale de Nouvelle-Aquitaine en permettant l’émergence de projets par et pour les habitants.

Dans d’autres cas c’est **l’attente d’un logement qui place la vie en suspens et réduit les possibilités de s’inscrire dans des relations positives**. Il s’agit, pour les personnes concernées, d’une question de priorité, quand l’urgence est ailleurs, quand les besoins primaires sont insatisfaits, c’est tout un pan de la vie sociale qui est mise à l’arrêt. Pour Lucile, 51 ans, célibataire sans enfant, sans emploi, relogée depuis quatre ans après plus de vingt années passées à la rue, rompre avec ses anciennes relations, ses « *copains de rue* » comme elle les appelle, fut une nécessité dès l’obtention de son nouveau logement : « *les copains de rue, c’est des gens que je ne vois plus maintenant, j’ai coupé les ponts avec eux, autrement je ne m’en serais pas sortie, c’était surtout des relations qui tournaient autour de l’alcool et de la drogue.* » Au cours de cette longue période de latence, impossible pour Lucile de trouver la ressource de s’extraire de ces liens basés, pour la plupart, sur des rapports utilitaires : « *on ne peut pas compter sur les camarades de rue. Les vrais amis à la rue on peut les compter sur les cinq doigts de la main. Les amis c’est plus stable.* » Aujourd’hui et grâce à son logement, Lucile se réinscrit progressivement dans des relations plus stables. Elle passe aujourd’hui les fêtes de Noël avec l’association Autremonde et retrouve au réveillon du jour de l’an, un ami dans l’Oise avec qui elle avait partagé une colocation solidaire.

La vie à la rue est aussi jalonnée de moments d’attente autour desquels l’existence gravite.

Lahcen, 49 ans, célibataire sans enfant, vivant en Île-de-France et à la rue depuis dix ans et Yannick, 58 ans, séparé, une fille décédée, à la rue depuis plus de vingt ans, racontent, tous deux, un quotidien rythmé par l'attente. **Celle de la réouverture du centre d'hébergement où ils vivent, qui ferme le matin et rouvre le soir, celle de la file du restaurant solidaire où ils prennent chaque jour leur repas**, celle des distributions de colis alimentaires et de vêtements dans les diverses associations du quartier qu'ils fréquentent, celle assis sur le banc d'un square ou un coin de trottoir à « *passer le temps.* » Sans compter pour Lahcen, l'attente des procédures administratives et des dossiers en cours : « *j'ai dû refaire tout mon dossier de RSA, je n'ai plus rien en ce moment* » et l'attente de son jugement pour des faits qui remontent à plus de deux ans : « *je n'ai toujours pas été jugé et mes droits sont coupés.* » Cette attente, inscrite dans la vie des personnes les plus à la marge est aussi décrite par les chercheurs Jean-Noël Retière et Jean-Pierre Lecrom, qui rappellent à travers une sociohistoire de l'aide alimentaire les liens manifestes entre files d'attente et pauvreté⁵⁰.

⁵⁰ Retière Jean-Noël, Le Crom Jean-Pierre, Socio-histoire de l'aide alimentaire, Presses Universitaires de Rennes, 2018.

Pratiques sociales et activités des personnes seules et isolées

La question des emplois du temps permet, elle aussi, par une description détaillée des activités, de comprendre et d'analyser la solitude et l'isolement. Les personnes interrogées dans le cadre de cette enquête ont été invitées à lister les activités pratiquées lorsqu'elles se sentent seules (volet quantitatif) et à faire le récit de leur journée en détaillant l'ensemble de leurs occupations (volet qualitatif). Les moments de vide, d'ennui ou les périodes d'inactivité ont fait l'objet d'une attention particulière. Quelles sont les activités majoritairement pratiquées quand on se sent seul ? Quelles sont les stratégies mises en œuvre au quotidien, par les personnes seules et/ou isolées pour lutter contre ces deux phénomènes ou minimiser leurs effets ?

Que faites-vous quand vous vous sentez seuls ?

Cette question, posée aussi bien dans le volet quantitatif de l'enquête que dans les entretiens du volet qualitatif, permet d'accéder à deux niveaux d'analyse. Le premier niveau, d'ordre descriptif, offre une cartographie d'ensemble des comportements adoptés en population générale. Le second niveau, plus compréhensif, creuse en profondeur les motivations et les effets de l'expérience vécue sur le phénomène de la solitude en tant que tel.

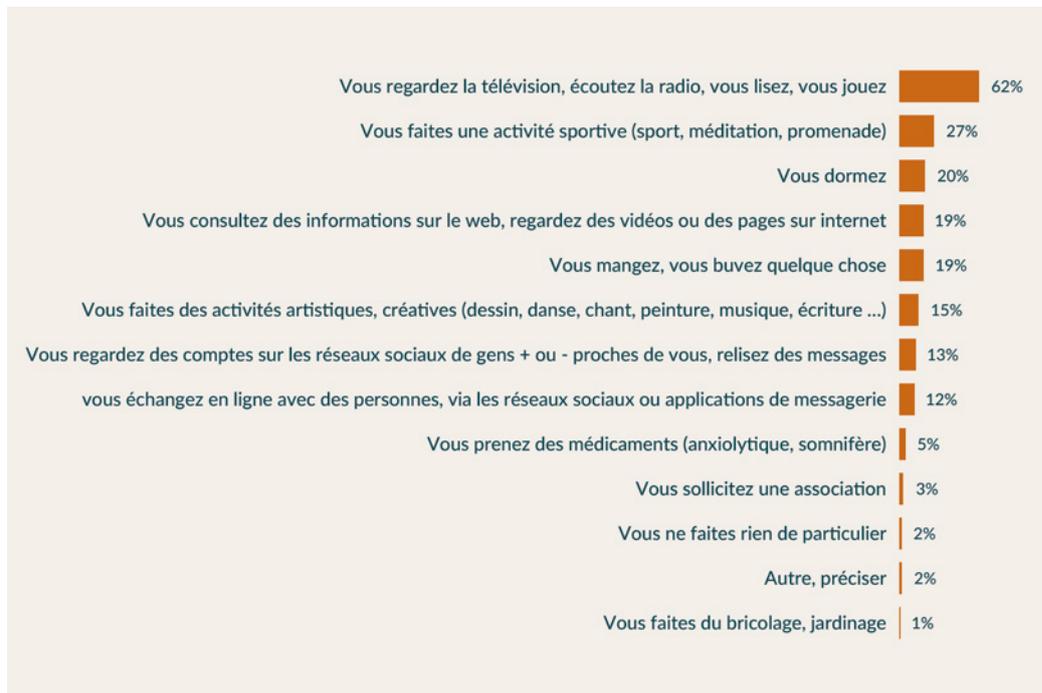
Les trois activités les plus pratiquées par les personnes quand elle se sentent seules sont respectivement : *regarder la télévision, lire, écouter la radio ou jouer, faire une activité physique* (sport, promenade, méditation), et *dormir*⁵¹ (Figure 10).

Parmi les activités proposées, **les personnes qui se sentent seules ont majoritairement tendance à regarder la télévision, lire ou écouter la radio (Figure 10)**. Elles sont plus de la moitié (62%) à déclarer pratiquer cette activité. Il s'agit ici plutôt de femmes (66% contre 57% d'hommes), **tendanciellement plus âgées et retraitées** (74% des personnes âgées de 60 à 69 ans contre 39% des moins de 25 ans). On observe également que **la vie seule augmente fortement la pratique de cette activité puisqu'elle concerne 81% des veufs et veuves et 66% des personnes vivant seules**. Les entretiens menés au domicile des personnes rencontrées corroborent ce constat. Même en présence de l'enquêteur, les téléviseurs, souvent allumés avec le volume abaissé, tissent la toile de fond sonore des

⁵¹ Notons que le degré d'isolement des personnes influence la pratique de certaines activités et notamment, celle qui consiste à manger ou boire quelque chose. Les personnes isolées déclarent plus souvent qu'en moyenne pratiquer cette activité quand elles se sentent seules (29% d'entre elles, contre 19% en moyenne générale).

Figure 10
Que faites-vous quand vous vous sentez seuls ? (Deux réponses possibles en cumul des réponses 1 et 2)

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juillet 2023 et 2024
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus
Note de lecture : 62% des individus déclarent qu'ils regardent la télévision, écoutent la radio, lisent ou jouent quand ils se sentent seuls



rencontres. Christiane, 73 ans, célibataire sans enfant, originaire de Nouvelle Aquitaine et qui depuis une mauvaise chute ne peut plus sortir de chez elle, passe de longs moments devant sa télévision. Plus qu'une activité, c'est pour elle une compagnie : « **la première chose**

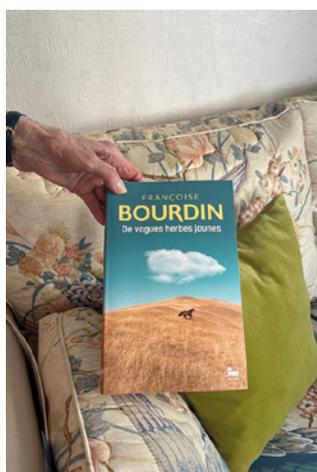
“ La première chose que je fais quand je me réveille, je me branche sur la télé, ça parle... ça parle... je me sens moins seule. ”

que je fais quand je me réveille, je me branche sur la télé, ça parle... ça parle...je me sens moins seule. Après je mange ou je grignote, je regarde la télé ou je joue à mes jeux sur l'ordinateur, je joue à la belote, au tarot...C'est des jeux qui m'occupent, ça occupe la tête. » Les écrans, pris au sens large, occupent une place importante dans le quotidien de Christiane qui, à défaut d'être stimulée par une présence humaine, use de technologies pour pallier ce manque. Au « ça parle » qu'elle évoque pour signifier cette présence sonore qui rassure, pourrait s'ajouter le « ça bouge », produit par l'animation

des images qui défilent devant elle. Le récit de son rapport à la télévision rend compte d'une relation à l'objet quasi instinctive, intégré à son quotidien. L'enquête du sociologue Olivier Masclat sur les pratiques et les usages de la télévision en milieu populaire confirme ces résultats. En constatant l'omniprésence de celle-ci dans les foyers enquêtés, l'auteur insiste sur sa fonction « d'accompagnatrice sonore de la vie familiale » qui en fait d'elle un

« invité permanent »⁵². Pour Armande, 97 ans, veuve, deux enfants, originaire de Nouvelle Aquitaine, qui déclare quant à elle « **ne prendre la télévision qu'à partir de 17h** » c'est plutôt vers la lecture qu'elle se tourne pour occuper ses journées : « **je ne fais que lire, je ne lis que des bons livres, j'ai lu toute la bibliothèque de ma belle-fille (...) je lis au moins quatre heures par jour.** »

⁵² Masclat Olivier, L'Invité permanent. La Réception de la télévision dans les familles populaires, Armand Colin, 2018. Résultats d'autant plus concordants, eu égard au lien de corrélation relevé entre isolement et précarité.



Le nécessaire de lecture d'Armande

Pour d'autres, c'est le sport et la promenade qui mettent à distance la solitude. 27% des personnes pratiquent une activité physique quand elles se sentent seules. Cela concerne plutôt des **hommes** (30% d'entre eux contre 24% des femmes) et des personnes disposant de **hauts revenus** (33% des hauts revenus contre 18% des bas revenus). C'est aussi une pratique plutôt prisée par **les personnes disposant de deux réseaux ou plus, c'est-à-dire la frange la moins isolée de l'échantillon** (30% des personnes ayant deux réseaux de sociabilité actifs ou plus contre 18% des isolés). Dans le volet qualitatif, cela renvoie plutôt à l'expérience des jeunes et des demandeurs d'emploi qui placent la promenade en semaine comme une activité phare de leur quotidien. Le récit de Julie, 25 ans, étudiante en Master de Sciences Sociales, en couple sans enfant originaire des Hauts-de-France, illustre comment l'engagement intense dans le sport était, pour elle, un moyen de combler le vide causé par son isolement : « *je faisais du sport sans arrêt, même pendant la récré, et en sortant de l'école, je rentrais chez moi en courant.* » Dans son cas, le sport pratiqué à l'excès, qui soutenait aussi son anorexie, renforçait, par ricochet, son enfermement.

Pour d'autres comme Léo, 20 ans, en contrat d'engagement chez KPA, célibataire sans enfant, originaire de Nouvelle Aquitaine, le sport est une activité qui, avec la musique, sont les deux axes autour desquels il articule son existence : « *la musique, c'est ce qui me motive un peu tous les jours.* » Un loisir qui lui permet de s'exprimer et de « *de dire ce [qu'il a] sur le cœur.* » Et puis il y a la musculation pratiquée quotidiennement. Une ascèse, un cadre protecteur et rassurant qui l'aide à exprimer ce qu'il ressent : « *je suis un peu accroc au sport, j'ai commencé pendant le confinement (...). Ça m'a aidé à m'extérioriser aussi (...). J'en fais 1h30 par jour matin et soir.* » Lorsqu'il est pratiqué en club ou dans des équipements spécifiques (salle de fitness, piscine etc.), le sport est une activité qui peut favoriser la création de liens et la rencontre avec de nouvelles personnes. En effet, les équipements sportifs comptent parmi les lieux les plus propices à la sociabilité : en juillet 2023, 68% des personnes qui se rendent « régulièrement » ou « exceptionnellement » dans un équipement sportif indiquent qu'elles y ont noué régulièrement des liens avec de nouvelles personnes. Un taux qui passe – à titre comparatif – à 49% pour les espaces naturels (bois, plage montagne etc.) et 38% pour les cinémas⁵³.

La promenade, quant à elle, est plutôt pratiquée par les personnes d'âge intermédiaire. On l'a vu avec les récits d'Alexandre, 47 ans, sans emploi depuis quatre ans, célibataire sans enfant, qui redécouvre le tramway et arpente, en semaine, les quartiers de sa ville et d'Isabelle, 54 ans, en recherche d'emploi, célibataire sans enfant, originaire des Pays-de-Loire qui passe de longs moments au bord de la mer pour « *[se] ressourcer.* » Le littoral est aussi le lieu privilégié de Faustine, 61 ans, fonctionnaire territoriale, séparée, avec un enfant, originaire de Bretagne, qui raconte comment après chaque visite de son fils en détention : « *il fallait que je sorte voir la mer, prendre une grande bouffée d'air* » en déclarant : « *il n'y avait que ça qui me faisait du bien.* »

La troisième activité la plus plébiscitée par les personnes qui se sentent seules est le sommeil. 20% des personnes indiquent qu'elles dorment lorsqu'elles se sentent seules. Il s'agit, en l'espèce, de **la frange de l'échantillon la plus isolée.** 24% des personnes isolées indiquent dormir quand elles se sentent seules contre 18% des personnes qui ont deux réseaux de sociabilité ou plus. Les chômeurs et les personnes vivant seules sont eux

“ Je suis un peu accroc au sport, j'ai commencé pendant le confinement (...). Ça m'a aidé à m'extérioriser aussi (...). J'en fais 1h30 par jour matin et soir. ”

⁵³ Riffaut Hadrien (dir), Dessajan Severine, Saurier Delphine, (Re) liés par les lieux. Une approche territoriale et spatiale des solitudes et du lien social, édition 2023 des Solitudes, Fondation de France, 2023.

aussi surreprésentés dans cette modalité. Si dans l'ensemble de la population, la durée de sommeil semble s'abaisser⁵⁴, cette durée reste bien plus conséquente chez les personnes seules ou isolées. Il s'agit, le plus souvent, **de phases de sommeil diurnes vécues comme des moments de pause, parfois comme une échappatoire, où l'individu met à distance ses préoccupations, ses difficultés et ses problèmes.** Alexis, 37 ans, sans emploi, célibataire sans enfant, originaire de Nouvelle Aquitaine, atteint d'une fibromyalgie lourdement handicapante déclare régulièrement dormir la journée, pour minimiser les effets de la dépression qui le touche. Armande, 97 ans, veuve, deux enfants, originaire de Nouvelle Aquitaine se recouche systématiquement après son petit déjeuner pour réduire le temps des matinées passées à ne rien faire. Christiane, 73 ans, retraitée, lourdement handicapée, vivant en Nouvelle Aquitaine, qui évoque les longs moments passés au lit dans l'attente de ses soins et de la venue de son infirmière : *« je me réveille à 9h et je traîne au lit parce que... qu'est-ce que vous voulez faire. »* Ce « qu'est-ce que vous voulez faire » traduit bien, en creux, l'attente et le vide, au cœur de son quotidien. Et puis il y a les siestes récurrentes de l'après-midi qui traduisent la nécessité d'annihiler le temps : *« après le déjeuner souvent je m'endors. Parfois c'est une demi-heure mais ça peut être aussi trois ou quatre heures, alors le temps passe vite, parce que c'est long quand on ne voit personne. »* Faire passer le temps, vouloir l'accélérer, sont autant de signes qui objectivent sa pesanteur et, par ricochet, la solitude qu'elle génère. Dormir est pour Christiane, une façon d'accélérer le temps et de minimiser le poids de l'ennui : *« la journée je dors beaucoup, parfois trois ou quatre heures dans l'après-midi, comme ça le temps passe plus vite. Vous savez c'est long quand je ne vois personne. »* Parallèlement à ces activités, **l'usage des technologies numériques et en particulier d'internet** est plébiscité par 19% des personnes quand elles se sentent seules. **La consultation de comptes sur les réseaux sociaux** est, quant à elle, pratiquée par 13% des personnes interrogées. L'usage du numérique pour pallier les déficits relationnels demeure, aujourd'hui, une pratique bien établie.

Point de vigilance : le non-recours aux associations quand on se sent seul

Parmi l'ensemble des activités proposées dans le questionnaire, les répondants pouvaient choisir l'item *vous sollicitez une association*. Seulement 3% des personnes qui se sentent seules ont déclaré faire appel aux services d'une association pour minimiser les effets de leur solitude (Figure 10). Ce taux particulièrement bas alerte. Si le rôle des associations est efficace dans l'accompagnement et la prise en charge des personnes seules ou isolées, celles-ci ont, semble-t-il plus de difficultés à « rencontrer leur public. » Il y aurait là une difficulté des personnes seules ou isolées à franchir le seuil d'une association pour être soutenues et/ou accompagnées. Se déclarer seul ou isolé suppose, en effet, certaines dispositions et ressources sociales pour exposer sa situation, que toutes les personnes ne peuvent pas mobiliser de la même manière. Les personnes non accompagnées par des structures associatives rencontrées dans l'enquête éclairent sur les motifs de ce non-recours.

La méconnaissance des structures susceptibles d'apporter leur aide et leur soutien est souvent une des raisons principalement invoquées. Patricia, 76 ans, en couple, un enfant originaire d'une commune rurale de Nouvelle Aquitaine, n'avait – avant

la réalisation de notre entretien – aucune connaissance du maillage associatif de sa région. L'association Cœur de Bastide, pourtant implantée à seulement quelques kilomètres de son domicile, lui était encore parfaitement inconnue.

Julie, 25 ans, étudiante en Master de Sciences Sociales, en couple, sans enfant, originaire des Hauts-de-France met quant à elle, plutôt en avant **des raisons d'ordre symbolique**. Elle qui, durant son enfance, a beaucoup fréquenté des structures sociales et notamment des associations d'aides alimentaires avec sa famille, exprime sa réticence à l'idée d'y recourir à nouveau. Elle évoque aussi, du fait de son parcours universitaire et de sa réussite dans ses études, **un manque de légitimité à fréquenter aujourd'hui de tels établissements** : « *je me disais que je n'avais pas le droit, j'ai peur de ne pas savoir y faire (...)* Je ne suis plus dedans, je regarde plutôt ceux qui y sont dedans et ceux qui y vont c'est ceux qui sont plus en difficulté que moi et clairement ce n'est pas pour moi. » Ne pas ou ne plus s'autoriser, dans son cas, à pousser la porte d'une association est une autre des motivations présentées. Cette absence de légitimité soulève plus largement la question de la place occupée et du droit à fréquenter un lieu et à bénéficier des dispositifs et des programmes mis à disposition des publics au sein de ces espaces.

Outre ces activités (*regarder la télévision, écouter la radio, lire, faire du sport, se promener ou dormir* etc.), les personnes interrogées mettent parfois en place **des stratégies de contournement pour lutter contre les effets délétères du manque de relations sociales**.

La ritualisation des tâches et du quotidien : pour lutter contre l'isolement

Nombreuses sont les personnes rencontrées à avoir décrit **un quotidien agencé autour d'activités répétées voire, dans certains cas, ritualisées**. Il s'agit, pour la plupart, d'occupations liées à l'entretien ou à la gestion de pratiques domestiques. Julie parle d'un quotidien répétitif et fractionné par une série de tâches structurées et structurantes : « *je me lève à 8h, j'ai beaucoup de mal à me lever (...)* Je travaille deux heures et après je fais des tâches ménagères et je promène mon chien. Je reprends le travail vers 14h jusqu'à 20h, je sors mon chien à 21h et ensuite je cuisine, j'aime beaucoup cuisiner et après je retravaille jusqu'à minuit. » Paulette 91 ans, veuve, deux enfants, originaire de Nouvelle Aquitaine, évoque, elle aussi, une articulation ordonnée de ses activités : « *je me lève à 7h15, le kiné arrive à 7h30, je fais mes cinq mouvements, quinze fois tous les matins, après je range un peu la maison, je fais mon lit et ensuite je vais sur mon ordinateur et je regarde la télévision, les jeux à midi et après les informations. Ensuite je regarde mes messages et je fais mon travail de secrétaire [elle traite son courrier]. Je les scanne et je fais des copies. Quand je peux je fais des montages photos.* » Passionnée d'informatique, Paulette s'est aménagée une pièce avec un bureau et un ordinateur où elle passe le plus clair de son temps à regarder des documentaires et à faire des montages photos qu'elle envoie aux membres de sa famille. Sa façon à elle de maintenir le lien avec elle, dont les membres sont dispersés un peu partout en France.

Isabelle, 54 ans, en recherche d'emploi, célibataire, sans enfant, qui mentionne un quotidien marqué par l'ennui et le manque d'activités, **évoque le rangement comme une forme de reprise de pouvoir sur elle-même et son environnement** : « *mes journées peuvent être très*



Le bureau de Paulette

plates, même si je ne fais rien le temps peut passer très vite, après je m'occupe dans des choses très succinctes, je vais marcher. Et parfois j'ai des poussées d'angoisse en me disant : « c'est pas comme ça Isabelle que tu vas retrouver un emploi », donc je m'attèle à mon ordinateur, une heure, deux heures et puis ça me fatigue et après je vaque à n'importe quoi, je m'occupe de mes chats, beaucoup de mon intérieur en fait, je fais du rangement, des trucs comme ça. » Cette « fatigue » de la recherche d'emploi, produite par l'attente, la frustration du manque de retours positifs de ses candidatures, par la répétitivité des démarches administratives et par le manque de soutien émotionnel au sein de sa famille trouve, en partie, sa résolution dans la réalisation d'actes simples de la vie courante. Ceux-ci lui permettent de réduire l'anxiété qui la gagne et redonne une part de prévisibilité et de contrôle à une existence dominée par l'aléa et l'incertitude de l'avenir. On retrouve également cette fonction structurante des habitudes dans le quotidien de Patricia, 76 ans, en couple, un enfant, originaire d'une commune rurale de Nouvelle Aquitaine qui, tous les matins se rend au bar de son village pour prendre son café : « gratter un petit jeu » et voir du monde. Ce rituel auquel elle tient, agit comme un ressort qui lui permet de tenir et de se maintenir face au monde. Le café, comme le dancing qu'elle fréquente tous les dimanches, comptent parmi les seules activités qui la contraignent à prendre soin d'elle et de son apparence.

Dans son baromètre sur la solitude et l'isolement des plus de soixante ans, l'association des Petits Frères des Pauvres pointait déjà comme l'une des dimensions centrales de la vie des personnes âgées la mise en place d'un « quotidien routinier. »⁵⁵ **Mais ces routines qui structurent l'existence sont fortement conditionnées par l'état de santé de la personne.** Quand le quotidien est ordonné et pris en charge par des dispositifs extérieurs, le plus souvent médicaux, et que la dépendance s'accroît, la planification du temps et des journées devient alors de moins en moins structurante.

55 Ibid.

Portrait 7 : Nicole, la routinisation de la dépendance.

Nicole a 66 ans. Elle est retraitée, divorcée, vit en Nouvelle Aquitaine, mère d'un enfant et grand-mère d'un petit-enfant. Après avoir travaillé pendant dix-sept ans dans une agence de tourisme, elle est déclarée en mi-temps thérapeutique quand sa sclérose en plaques est diagnostiquée. À cette époque, Nicole a 33 ans. Lorsqu'elle se présente, c'est d'abord par la dépendance qu'elle initie son récit : « je suis totalement dépendante de personnes qui viennent s'occuper de moi pour toutes les tâches, les repas, les toilettes, les

sorties. Heureusement que j'ai ces filles-là [les auxiliaires de vie et les infirmières] sinon je ne pourrais rien faire. » Son quotidien, agencé par des activités organisées par d'autres, la place sous une dépendance quasi-totale qui la coupe du monde et l'isole.

Un quotidien rythmé par les soins et la prise en charge médicale

L'emploi du temps de Nicole est soumis à une planification rigoureuse qui rythme ses journées. Elle sort trois fois par semaine, deux heures les mercredis, les jeudis et les vendredis si la météo le permet : « *heureusement que j'ai les activités plein air, je me balade pendant 2h, quand il pleut je ne sors pas et malheureusement en ce moment les températures ne sont pas extraordinaires.* » **Les week-ends passés seule sont des moments qu'elle appréhende avec plus de difficulté** : « *le week-end c'est un peu mort parce qu'il n'y a plus d'activités.* » Deux kinésithérapeutes la suivent cinq jours par semaine : le premier, les lundis, mercredis et vendredis de 11h30 à 12h15 et le second, les mardis et jeudis de 14h30 à 15h15. Une orthophoniste passe deux fois par semaine pour l'aider à retrouver l'élocution qu'elle a en partie perdue. S'ajoute à cela, une auxiliaire de vie qui intervient tous les jours de 17h15 à 18h30. Elle lui prépare son repas, l'aide à dîner vers 18h, puis la prépare pour la nuit. A partir de 18h30 jusqu'à 8h du matin, Nicole est seule chez elle. Elle insiste sur ce moment du repas où dit-elle : « *on fait durer le truc* » pour prolonger l'instant avec elle. Malgré la succession de tous ces intervenants, leur gentillesse et leur patience, elle exprime à demi-mot la solitude qu'elle ressent au quotidien : « *ça défile ici, quand on voit tout ça. ... mais parfois on se sent seule quand même.* » Son fils, qui vit à en Région Parisienne, maintient le lien avec elle grâce à un téléphone à reconnaissance vocale dont elle ne semble pas se satisfaire : « *j'ai pas tout ce que je voudrais avec ce système.* » Elle est, par ailleurs, assistée par une curatrice pour la gestion administrative de sa vie courante. La dépendance dans laquelle elle est placée l'affecte beaucoup : « *je ne trouve pas que ma vie soit très drôle, je ne marche plus, j'ai été dans des centres de rééducation un certain nombre d'années, je fatigue facilement et je parle de plus en plus difficilement, j'ai du mal à me remettre en route.* »

Des occupations limitées et un rapport au temps diffracté

Nicole se souvient, avec nostalgie, du temps où elle était encore valide. Ce temps où elle pouvait encore agir pour elle-même et se réaliser à travers des activités physiques comme le yoga. Son plaisir aujourd'hui : se rendre accompagnée à la bibliothèque de son quartier pour sortir de chez elle et y emprunter des DVD : « *au niveau de mes occupations je n'en ai plus tellement, avant je faisais beaucoup de yoga, j'en ai fait pendant 16 ans et ça m'a énormément servi, mais ici il n'y a pas grand-chose, je vais à la bibliothèque, le mercredi et le vendredi.* » Les livres, elle n'arrive plus à les lire. Elle en écoute parfois en format audio, qu'elle trouve « *vraiment super.* » Elle insiste pour que « *les filles* » (c'est ainsi qu'elle nomme ses aides de vie) l'emmènent au marché. Vivant près du littoral, dans un appartement doté d'une large baie vitrée, elle aime la vue de son lit d'où elle peut observer les bateaux dans la marina : « *ça c'est extra, ça me met en joie.* » Ses soirées sont dédiées au visionnage de films ou de séries. La télévision est, pour elle aussi, un substitut de choix pour occuper son temps : « *je regarde à la télé quelque chose qui me met en joie, je choisis un film sur Netflix (...) où alors je regarde Arte en boucle.* » En dépit de l'organisation très planifiée de son emploi du temps, Nicole précise que sa maladie et le mode de vie qui l'accompagne ont considérablement bouleversé son rapport au temps : « *mon gros souci c'est que j'ai beaucoup de mal avec le temps.* » **Un temps qui, au**

“ Les pendules c’est une obsession pour moi, il faut que je voie l’heure, il faut que je sache l’heure. ”

gré des activités se dilate ou se rétracte, et qui engendre, chez elle, une « obsession » de le voir filer : « *les pendules c’est une obsession pour moi, il faut que je voie l’heure, il faut que je sache l’heure, que je sache à l’instant T quelle heure il est.* » Son domicile est d’ailleurs couvert d’horloges qu’elle peut consulter n’importe où elle se trouve.

Une solitude enracinée dans la dépendance.

Même si Nicole est très entourée et qu’elle précise entretenir de bons rapports avec les équipes qui l’accompagnent, elle rend compte d’une solitude ancrée dans l’absence de conversation, d’échanges substantiels qu’elle n’a plus : « *il n’y a pas d’autres personnes qui viennent, il y en a une ou deux que j’affectionne (...). Mais ce n’est pas des gens avec qui je parle, on n’a pas de conversation.* » Elle aimerait pouvoir passer plus de temps avec sa petite-fille, mais les contraintes matérielles que cela supposerait couplées aux obligations professionnelles de son fils réduisent ces moments de partage. Ce dernier passe la voir tous les trois mois. Elle l’accepte : « *Je dois me passer de beaucoup de choses, je suis un peu fataliste, c’est pas terrible mais c’est comme ça.* » Elle n’a pas non plus pu se rendre aux obsèques de ses parents. Malgré tout, Nicole évoque la gentillesse et le dévouement des équipes qui prennent soin d’elle au quotidien et qui, à défaut d’atténuer les effets de sa solitude, la rassure.



Les horloges de Nicole

Isolement, place du numérique et des réseaux sociaux

⁵⁶ Denis Jeffrey, Saint-Amant-Gauron Louis-Philippe. « TikTok : angoisse, solitude et exploration adolescente en temps de pandémie. » Formation et profession, volume 29, numéro 2, 2021, p. 1-7 ;
« Plus on utilise les réseaux sociaux, plus on se sent seul », Le Monde, 9 mars 2017.

⁵⁷ Martin Olivier, DagiraL.Éric, Les liens sociaux numériques, Armand Colin, 2021.

La question de la place des réseaux sociaux et du numérique, de leurs usages et de leurs conséquences sur la vie sociale est un sujet encore en débat, aussi bien traité dans les médias que dans le monde de la recherche. Les conclusions de ces investigations sont à cet égard nuancées. **Si certaines renvoient surtout à leur nocivité⁵⁶ et à leurs effets négatifs sur l’entretien et la création de relations sociales, d’autres évoquent, au contraire, les leviers relationnels qu’ils permettent⁵⁷.** Qu’en est-il du point de vue des personnes seules et isolées rencontrées ? Quels sont les profils les plus concernés par l’utilisation de ces technologies ? Quels usages en font-ils ? Et quelles sont les conséquences de ces pratiques sur leurs sociabilités ? La place prise par le numérique et les réseaux sociaux dans la vie des personnes interrogées est appréhendée, dans cette enquête, **comme un temps spécifique passé derrière un écran.** C’est ce temps, qui entre potentiellement en concurrence avec les autres temps de la vie sociale, dont il est question ici.

Pratiques et usages du numérique et des réseaux sociaux

L'usage d'internet, que ce soit pour consulter des informations ou regarder des vidéos lorsque l'on se sent seul, concerne 19% des répondants (Figure 10). Si l'on s'intéresse plus spécifiquement à la consultation de comptes sur les réseaux sociaux, ce sont 13% des répondants qui les utilisent pour regarder des comptes de personnes plus ou moins proches d'eux ou pour relire des messages et des fils de discussions (Figure 10). Le profil des usagers réguliers de ces réseaux est majoritairement constitué de jeunes : 55% des moins de 25 ans et 52 % des personnes âgées de 25 à 39 ans déclarent s'y rendre plusieurs fois par jour (Figure 11). Les profils plus âgés sont, à l'inverse, proportionnellement moins nombreux à pratiquer cette activité aussi intensément : seuls 35% des personnes âgées de 60 à 69 ans s'y rendent plusieurs fois par jour. On assiste bien là, à une fracture générationnelle quant à la pratique de ces technologies. Les plus âgés sont bien les plus éloignés des outils numériques et cette distance peut, dans une société de plus en plus connectée, entraîner des formes d'exclusion, aggravant leur isolement. Dans leur rapport sur l'exclusion numérique des personnes âgées, l'association des Petits Frères des Pauvres relève plusieurs constats⁵⁸. En premier lieu, celui du faible usage des technologies numériques par les personnes de plus de 60 ans, puisqu'elles sont encore plus d'un quart (27%) à déclarer ne jamais utiliser Internet. Un usage qui diminue davantage chez les plus de 80 ans et les catégories les plus précaires. Cette fracture peut s'expliquer par plusieurs facteurs. D'abord parce que **les personnes plus âgées sont peu équipées** (21% des personnes âgées de plus de 60 ans n'ont pas Internet à leur domicile et 44% ne sont pas équipées de smartphone), puis parce qu'elles ne savent pas ou peu se servir de ces outils (seuls 54% déclarent savoir regarder des vidéos sur Internet et 43% déclarent savoir utiliser les réseaux sociaux).

⁵⁸ L'exclusion numérique des personnes âgées. Petits Frères des Pauvres. Septembre 2018.

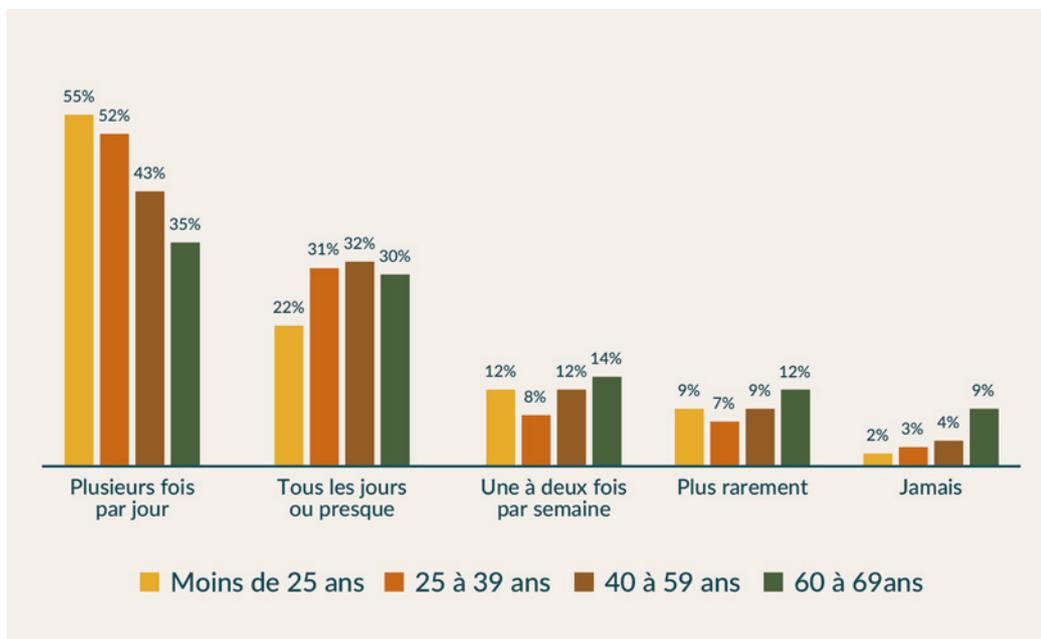


Figure 11
Fréquence de l'utilisation des réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Tik Tok, Snapchat etc.) pour faire autre chose que communiquer avec ses proches selon l'âge

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juillet 2023 et 2024

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : 55% des moins de 25 ans déclarent qu'ils se rendent plusieurs fois par jour sur les réseaux sociaux pour faire autre chose que de communiquer avec leurs proches

Si l'on revient à présent en population générale, et que l'on s'intéresse à l'usage spécifique de ces consultations quand les usagers se rendent sur les réseaux sociaux, ce sont 72% des personnes interrogées qui déclarent utiliser les réseaux sociaux *tous les jours ou presque* ou *plusieurs fois par jour* pour faire autre chose que de communiquer avec leurs proches (Figure 12). Ce constat qui entérine l'idée selon laquelle, **le temps passé derrière les écrans sur les**

réseaux sociaux est un temps solitaire, n'entraînant pas nécessairement la mise en relation des usagers avec d'autres personnes.

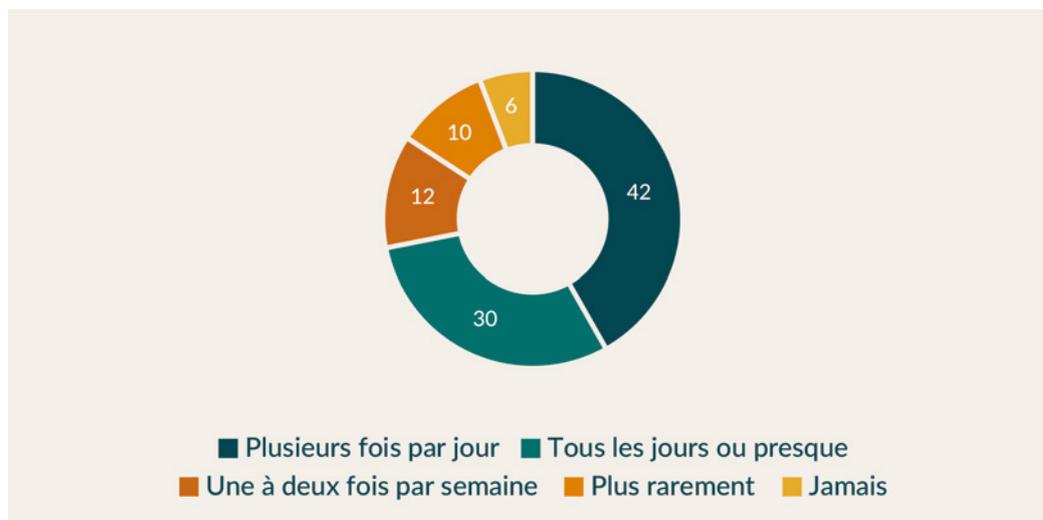
Figure 12

Fréquence de l'utilisation des réseaux sociaux (Facebook, Instagram, Tik Tok, Snapchat etc.) pour faire autre chose que communiquer avec ses proches

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juillet 2023 et 2024

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : 42% des individus déclarent qu'ils se rendent plusieurs fois par jour sur les réseaux sociaux pour faire autre chose que de communiquer avec leurs proches quand ils se sentent seuls



L'étude des Petits Frères des Pauvres révèle cependant que le numérique est un vecteur de lien social pour près de deux tiers des internautes de 60 ans et plus. 61% d'entre eux utilisent Internet pour maintenir des liens avec leurs familles et leurs proches. Bien que proportionnellement plus éloignés du numérique que le reste de la population, **les personnes âgées, lorsqu'elles sont connectées, s'en servent davantage pour maintenir des liens.**

Des représentations et des usages contrastés du numérique et des réseaux sociaux

Les représentations et les usages du numérique et des réseaux sociaux sont contrastés. **Selon l'usage que les personnes interrogées en font, ils peuvent soit les isoler davantage, créant une bulle s'interposant entre eux et le monde, soit être un vecteur de liens ou de reprise de sociabilité et redonner des capacités d'agir.**

On retrouve ces dimensions positives de l'usage des technologies numériques dans plusieurs récits. On a vu, comment Julie, 25 ans, étudiante en Master de Sciences sociales, en couple, originaire des Hauts de France a pu, grâce à la création d'un compte Facebook durant la pandémie, rester en lien avec ses camarades de promotion et atténuer les effets de son isolement aggravé durant cette période⁵⁹. Elle, qui raconte pourtant ne pas avoir un usage notable des réseaux sociaux, se souvient de ce moment comme une période marquante de reprise de liens et de confiance en elle. Éloignée de sa famille et de sa mère en particulier, l'usage des réseaux sociaux et plus précisément, celui des messageries instantanées lui permet, malgré son retrait, de rester en lien tout en maintenant ses distances avec elle : « *je ne téléphone pas à ma mère, je lui fais des vocaux pour qu'elle puisse entendre ma voix, elle, elle me répond plus par écrit.* » Le dépôt de sa voix semble, pour elle, redoubler l'attention qu'elle porte à ses messages par une trace plus palpable, qui appuie sa présence. Elle déclare, par ailleurs, utiliser certaines applications pour écouter des podcasts d'information ou de développement personnel. **Le son diffusé en continu dans son appartement assure cette même présence rassurante opérée par la télévision chez les personnes plus âgées qui**

59 Portrait de Julie p.23.

accompagne leur quotidien. Outre la compagnie qu'offrent ces contenus, ceux-ci peuvent aussi servir d'accroche pour initier un lien ou nourrir une conversation à venir : « *ça nourrit aussi les sujets de conversation.* » On retrouve cette même fonction de maintien d'un lien par les réseaux sociaux dans le récit de Lola, 21 ans, étudiante en Licence, originaire de Loire-Atlantique : « *j'aime bien être en lien avec des membres de ma famille que je vois très rarement ou des amis que je n'ai pas vus depuis longtemps ou que je sais que je ne reverrai pas avant longtemps. Ça reste un moyen de rester en contact, même si c'est un contact de surface, ça reste un bon moyen de conserver une sphère personnelle.* » Elle insiste aussi sur **l'usage décomplexé des réseaux sociaux par les jeunes, en comparaison des autres générations, qui autorise une prise de parole plus libre et favorise la rupture de certains tabous**, notamment celui à l'égard de la solitude. Pour Paulette, 91 ans, veuve, deux enfants, originaire de Nouvelle Aquitaine, sa maîtrise des technologies numériques et en particulier d'Internet, lui permet d'être plus autonome dans le choix des contenus qu'elle aime regarder. Le bureau dans lequel elle passe plusieurs heures chaque jour à visionner des documentaires sélectionnés par ses soins est un instant pour elle-même, un moment non subi, qu'elle occupe pleinement et qui chasse l'ennui et, pour un temps, les effets de sa solitude.

“ L'usage décomplexé des réseaux sociaux par les jeunes autorise une prise de parole plus libre et favorise la rupture de certains tabous. ”

D'autres, en revanche, présentent davantage les technologies numériques comme un frein à la création de liens. Certains évoquent le caractère peu authentique des relations à distance, par opposition aux liens tissés en face à face. Paul, 21 ans, étudiant en Licence, célibataire, originaire des Hauts-de France, affiche sa réserve à l'égard des réseaux sociaux : « *avec les réseaux sociaux, on se voile la face (...)* Et puis c'est fait pour qu'on consomme chacun de notre côté. » Une réflexion qui fait apparaître la critique d'un système basé sur la consommation et la rentabilité de ces outils au détriment de leur potentialité à créer du lien. Il met aussi en garde contre les dérives addictives provoquées par leur usage irraisonné et souligne, en référence à sa propre expérience, ses difficultés à se déprendre de certaines applications : « *ça fait une petite année que je n'ai plus Instagram et que je mets en avant le fait que je ne l'ai plus, que ça fait vraiment du bien. Et je me sens un peu comme un fumeur qui veut arrêter la clope, les gens me disent : « ah, c'est bien ! Continue ! Mais moi je ne sais pas si j'en serais capable (...).* » Il justifie ce choix par son souhait d'entretenir des relations plus authentiques et moins superficielles : « *la plupart des gens montrent ce qu'ils ont envie de montrer, surtout le positif et pour moi, le lien social ce n'est pas que ça. J'ai aussi enlevé Snapchat au même moment et je voulais me rebaser sur des choses plus concrètes socialement.* » Il évoque aussi le temps qu'il estimait trop important, passé sur certaines plateformes à l'époque : « **je passais beaucoup trop de temps sur YouTube, j'y allais pour occuper mon temps. À chaque fois que j'avais du temps libre, il fallait que je remplisse ce temps, qu'il se passe quelque chose. Mais ces derniers mois je m'y suis un peu décentré même si je ne fais rien ou que je m'ennuie je préfère ne pas y aller.** » Il fustige cette forme d'injonction à combler le vide : « *ma génération a développé un besoin d'être stimulée en permanence et c'est compliqué.* » Bien que Paul attribue ce trait plutôt aux membres de sa génération, on retrouve des comportements similaires chez des personnes plus âgées. Isabelle, 54 ans, en recherche d'emploi, célibataire sans enfant, originaire des Pays de la Loire, déclare, elle aussi, « *passer un temps fou* » sur les réseaux sociaux et « *se perdre sur les applis.* » Comme Paul, elle manifeste une perte de maîtrise dans l'usage qu'elle peut faire de ces technologies. Une attitude qui fait naître, chez elle, le sentiment coupable d'user inutilement de son temps. Patricia, 76 ans, retraitée, en couple, un enfant, originaire de Nouvelle Aquitaine, exprime elle aussi **la culpabilité qui procède d'un usage incontrôlé**

des réseaux sociaux : « *le soir je suis beaucoup sur Facebook, je passe beaucoup de temps là-dessus et c'est pas bien, c'est pas bien parce qu'il y a autre chose à faire dans la vie que de rester à regarder des bêtises, rien d'instructif.* » Ici aussi, revient le sentiment coupable d'avoir perdu son temps inutilement. Une pratique à laquelle elle s'adonne surtout dans les moments de vide, là où la solitude est la plus pesante : « *j'y vais quand j'ai un moment de creux, quand j'ai fini ce que j'ai à faire dans la maison, mais comme je vis dans un petit appartement, j'en ai vite fait le tour.* »

On comprend donc, d'après ces récits, **que ce ne sont pas les réseaux sociaux et le numérique en eux-mêmes qui rapprochent ou qui isolent les individus les uns des autres, mais bien l'usage qu'ils en font.** Si ces technologies peuvent contribuer à maintenir le lien avec des proches éloignés comme pour Julie et Lola, à libérer la parole des personnes les plus inhibées comme le souligne l'association Nightline en proposant des Tchats nocturnes aux jeunes qui se sentent seuls, ces technologies peuvent aussi encourager certains à rester en retrait, notamment lorsque l'usage des réseaux sociaux n'est plus maîtrisé. **Le rapport aux réseaux sociaux et au numérique comporte une dimension subjective importante à souligner.** Face aux différents contenus visionnés, certaines personnes auront le sentiment d'avoir acquis des connaissances et des savoirs alors que d'autres jugeront avoir perdu leur temps devant des contenus estimés peu qualitatifs. Si les pratiques ne sont, dans les faits, pas si divergentes, c'est bien l'impression et le regard porté sur elles qui semblent ici, structurer davantage la perception des personnes à l'égard de ces technologies.



CONCLUSION ET PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

Le temps est une des clés de compréhension afin d'identifier et d'analyser les phénomènes de la solitude et de l'isolement. À travers lui et ses différentes échelles, il est possible de mesurer leurs variations et d'identifier les facteurs ou les événements qui les amplifient ou au contraire minimisent leurs effets. Le temps comme instrument d'analyse permet aussi d'identifier des schémas récurrents, des moments-clés de transition, d'adaptation ou de rupture qui façonnent l'expérience de la solitude et de l'isolement au fil du temps et des saisons. Observer la solitude et l'isolement au prisme des cycles de vie, c'est constater que leurs expressions, tout comme la manière dont ils sont perçus et vécus par les personnes concernées, varient fortement d'une génération à une autre, d'un public à un autre. À un niveau différent, l'échelle temporelle du quotidien révèle, quant à elle, d'autres dimensions de la solitude et de l'isolement incarnées dans des activités et des pratiques concrètes de la vie courante. La ritualisation du quotidien agit notamment comme un rempart pour lutter contre la solitude et l'isolement. Ces deux phénomènes peuvent aussi renvoyer à des sentiments et des perceptions difficilement saisissables comme la vacuité existentielle, l'abandon, l'exclusion ou l'inutilité qui traduisent leur présence et permettent de les saisir en creux, dans leurs manifestations les moins visibles.

Quatre grands enseignements ressortent de l'analyse des matériaux recueillis au cours de cette enquête qu'il semble important de mettre en évidence pour l'ensemble des parties prenantes de l'intérêt général.

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 pour changer le regard et lever le tabou sur la solitude et l'isolement, phénomènes qui souvent peinent à être énoncés, pour mieux les déceler. 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 premiers signes 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 soutien. 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 : comme les effets de la saisonnalité influencent le rapport à la solitude et à l'isolement, une approche globale de la prise en charge tout au long de l'année est essentielle. Par exemple, les temps sociaux des fêtes et des vacances peuvent exacerber l'exclusion pour les personnes les plus isolées, en particulier les plus précaires, nécessitant ainsi des initiatives ciblées pour maintenir le lien social. De même, le cycle quotidien demande 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 continu. Enfin, des actions ciblées peuvent être mises en place en fonction des publics spécifiques, notamment les plus invisibilisés, comme les personnes vivant à la rue et exposées aux aléas climatiques et à la raréfaction en été 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 : cette collaboration 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, garantissant une meilleure qualité de vie pour la population à travers les différentes temporalités.

BIBLIOGRAPHIE

- ARBONVILLE Denise, BONVALET Catherine, 2003, « Évolutions démographiques et familiales en France », INSEE, Recherches et prévisions, n° 72, juin.
- BLANPAIN Nathalie, PAN KÉ SHON Jean-Louis, « La sociabilité des personnes âgées », INSEE première, mai 1999.
- COLLECTIF LES MORTS DE LA RUE, « Dénombrer et décrire », 11^e rapport annuel, novembre 2023.
- CREDOC – Données janvier 2024 – © Observatoire des inégalités.
- CREDOC, *La solitude des jeunes : synthèse de l'étude exclusive réalisée pour la Fondation de France*. Septembre 2017.
- DURKHEIM, Émile, *Le suicide. Étude de sociologie*. Presses Universitaires de France, 2007.
- ERNAUX Annie, *La honte*, Gallimard, 1997.
- GRANOVETTER Mark, « The Strength of Weak Ties », *American Journal of Sociology*, vol. 78, n° 6, 1973
- INSEE, *Enquête Sans domicile*, 2012.
- INSEE, *Portrait social*, 2012.
- INSEE, *Personnes vivant seules dans leur logement selon l'âge et le sexe*. Données annuelles de 1990 à 2021.
- INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE, *Le sommeil des Français en 2020*.
- MARTIN Olivier, DAGIRAL Éric, *Les liens sociaux numériques*, Armand Colin, 2021.
- MASCLET Olivier, *L'Invité permanent. La Réception de la télévision dans les familles populaires*, Armand Colin, 2018.
- MINOIS Georges, *Histoire de la solitude et des solitaires*, Fayard, 2023.
- PAN KÉ SHON, Jean-Louis, « Vivre seul, sentiment de solitude et isolement relationnel », INSEE Première, n°678, 1999.
- PAUGAM, Serge. « Chapitre 15. "Compter sur" et "compter pour." Les deux faces complémentaires du lien social. » In : *Changements et pensées du changement. Échanges avec Robert Castel*. Paris, La Découverte. Sciences humaines, p.215-230.
- PETITS FRÈRES DES PAUVRES, « Baromètre solitude et isolement : quand on a plus de 60 ans en France en 2021. » *Rapport Petits Frères des Pauvres #6*, septembre 2021.
- PETITS FRÈRES DES PAUVRES, « L'exclusion numérique des personnes âgées », septembre 2018.
- RETIÈRE Jean-Noël, LE CROM Jean-Pierre, *Socio-histoire de l'aide alimentaire*, Presses Universitaires de Rennes, 2018.
- RIFFAUT Hadrien (dir), Dessajan Séverine, Saurier Delphine, « (Re)liés par les lieux. Une approche territoriale et spatiale des solitudes et du lien social », édition 2023 des Solitudes, Fondation de France, 2023.
- RIFFAUT Hadrien, *S'aider soi-même en aidant les autres, thèse de doctorat de sociologie*, Université Paris-Descartes, 2012.
- ROSA Hartmut, *Accélération, une critique sociale du temps*, La Découverte, 2013
- SANTÉ PUBLIQUE France, *Baromètre santé 2021*.
- SERRES, Jean-François. « Combattre l'isolement social pour plus de cohésion et de fraternité ». Rapport pour le Conseil Économique Social et Environnemental. Juin 2017.
- SINGLY (de), François, *Séparée. Vivre l'expérience de la rupture*. Armand Colin, 2011.
- URBAIN, Jean-Didier, « L'habitude performative ou la routine créatrice », *Protée*, volume 38, n°2 automne 2010.
- WIEDER Catherine, « Le syndrome de glissement. » *Topique*, 2020/3 n° 150, p.85-96.

ANNEXES

Tableau récapitulatif des personnes interrogées

Prénom	Âge	Situation à l'égard de l'emploi	Situation familiale	Localisation
Personnes accompagnées par une association				
Rania	51	Aide-soignante	Divorcée, un enfant	Île-de-France
Norbert	58	Sans emploi	En couple, sans enfant	Île-de-France
Gisèle	62	Sans emploi	En couple, sans enfant	Île-de-France
Lucile	51	Sans emploi	Célibataire, sans enfant	Île-de-France
Alexandre	47	Sans emploi	Célibataire, sans enfant	Île-de-France
Emeric	20	Contrat d'engagement jeune	Célibataire, sans enfant	Nouvelle Aquitaine
Léo	20	Contrat d'engagement jeune	Célibataire, sans enfant	Nouvelle Aquitaine
Lorna	18	Contrat d'engagement jeune	En couple, sans enfant	Nouvelle Aquitaine
Isabelle	54	Sans emploi	Célibataire, sans enfant	Pays de la Loire
Christiane	73	Retraitée	Célibataire, sans enfant	Nouvelle Aquitaine
Paulette	91	Retraitée	Veuve, 2 enfants	Nouvelle Aquitaine
Armande	97	Retraitée	Veuve, 2 enfants	Nouvelle Aquitaine
Aycha	37	Sans emploi	Séparée, 1 enfant	Nouvelle Aquitaine
Clara	35	Sans emploi	Séparée, 2 enfants	Bretagne
Ingrid	50	Emploi à temps partiel	Séparée, 2 enfants	Bretagne
Alexis	37	Sans emploi	Célibataire sans enfant	Nouvelle Aquitaine
Philippe	48	Agriculteur	Marié, 2, enfants	Bretagne
Personnes non accompagnées par une association				
Lahcen	49	Sans emploi	Célibataire, sans enfant	Île-de-France
Yannick	58	Sans emploi	Séparé, une fille décédée	Île-de-France
Julie	25	Étudiante en Master de Sciences Sociales	En couple sans enfant	Hauts-de-France
Nicole	66	Retraitée	Divorcée, un enfant,	Nouvelle Aquitaine
Patricia	76	Retraitée	En couple, un enfant	Nouvelle Aquitaine
Faustine	61	Fonctionnaire territoriale	Célibataire, un enfant	Bretagne
Cathy	77	Retraitée	Divorcée, deux enfants	Bretagne
Elsa	24	Animatrice sociale	Non renseigné	Auvergne-Rhône-Alpes
Paul	21	Étudiant en Licence de psychologie	Non renseigné	Hauts-de-France
Elsa	26	Étudiante en Licence professionnelle	Non renseigné	Pays de la Loire

Liste des membres des associations participantes à l'enquête

AUTREMONDE – Paris (75) : Elisa Starling, responsable vie associative et évènementiel.

AUTREMONDE – Paris (75) : Thomas Lellouch, bénévole et membre du CA.

CŒUR DE BASTIDE – Sainte-Foy-la-Grande (33) : Patricia Juthiaud, présidente.

ENTOURAGE – Paris (75) : Marine Cadene, Directrice du pôle inclusion.

KER ANTONIA – Dinard (35) : Virginie Leclerc, responsable.

MONALISA – Bordeaux (33) : Boris Callen, référent national.

MONALISA – Mérignac (33) : Myriam Boiroux, responsable des actions de prévention et de lutte contre l'isolement.

NIGHTLINE – Paris (75) : Solène Bonnetterre, chargée de recherche.

SOLIDARITÉ NOUVELLE FACE AU CHÔMAGE (SNC) – Paris (75) : Émilie Chatoux, responsable communication.

SOLIDARITÉS PAYSANES BRETAGNE – Rennes (35) : Elisabeth Chambry, présidente.

STEREDENN ESPACE FEMMES – Dinan (22) : Anne, juriste.

Nous remercions chaleureusement l'ensemble des participants et des participantes à l'enquête pour leur précieuse contribution et temps consacré.

Nous remercions également Olivier Beraud Martin, professeur de sociologie, Université Paris-Cité, chercheur au Cerlis et Éric Dagiral, maître de conférences en sociologie, université Paris-Cité, chercheur au Cerlis pour leur contribution à l'élaboration du questionnaire.

© Fondation de France — Janvier 2025

Étude réalisée par Hadrien Riffaut (direction de la recherche) – Cerlis, Séverine Dessajan – Cerlis et Delphine Saurier – Audencia,
en collaboration avec Solen Berhuet, Sandra Hoibian – Crédoc

Pour la Fondation de France, direction de l'étude : Juliette Malbrel et Maja Spanu

Conception graphique : Julien Milliard / Lagouache

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

