

06 _ 2023

ENQUÊTE

**De la solitude choisie
à la solitude subie**

Enquête sur une « sociose »

_Adrien Broche
_François Miquet-Marty
_Lucia Socias

Fondation
Jean Jaurès
ÉDITIONS



Adrien Broche est responsable
des études politiques à Viavoice.

François Miquet-Marty est
président de Viavoice et de BloomTime.

Lucia Socias est responsable
éditoriale à BloomTime.

Introduction

« Tous les hommes sont seuls.
Vivre, c'est se séparer de celui que nous avons été
pour nous interner dans celui que nous allons être,
dans un avenir toujours étranger.
La solitude est le fond ultime de la condition humaine. »
Octavio Paz, *Le Labyrinthe de la solitude*¹

Les faits seraient établis : la pandémie de Covid-19 aurait considérablement abîmé les relations entre les gens, dans le contexte des confinements successifs et de la « mise à distance » de l'autre². Aujourd'hui, plus de trois ans après le déclenchement de la « période Covid », prévaudraient une rémanence de ce traumatisme à la fois collectif et individuel et une difficulté, pour beaucoup, à renouer des relations avec d'autres.

Pourtant, cette étude réalisée par Viavoice et Bloom-Time pour la Fondation Jean-Jaurès révèle un portrait plus divers des pathologies actuelles. Souvent, les relations entre les personnes font écho à des difficultés relationnelles profondes, comme si une part des solitudes relevait aussi d'une « sociose » (accentuée par la pandémie), pathologie du lien dans la société, appelant en retour des réponses plus ambitieuses que la seule « sortie de la période Covid-19 ».

En outre, la notion de « solitude » est souvent envisagée de manière trop générique, et recouvre en réalité des phénomènes très polymorphes. Deux registres très différents de solitudes apparaissent : les solitudes objectives, en fonction du nombre de personnes proches à domicile, sur le lieu de travail ou d'études, ou parmi les amis ; les solitudes subjectives : le fait de se « sentir seul », sur des registres relationnels, affectifs, identitaires, existentiels, etc. Par ailleurs prévalent des solitudes choisies, souvent si nécessaires dans le monde actuel – et à l'inverse des solitudes subies.

C'est ce kaléidoscope de réalités et de perceptions, de vécus heureux ou moins heureux qu'il s'agit de mieux identifier et de tenter de mieux comprendre afin de dessiner, en regard, un nouvel âge de sociabilités.

1. Octavio Paz, *Le Labyrinthe de la solitude*, Paris, Gallimard, 1970, p. 200 [1950].

2. Voir Anne Muxel, *L'Autre à distance, Quand une pandémie touche à l'intime*, Paris, Odile Jacob, 2021.

Solitudes objectives : l'ampleur d'un phénomène

Territoires des solitudes

Les données sont massives : près de la moitié des Français (46 %) déclarent se sentir « seuls », que ce soit « souvent » (9 %) ou « parfois » (37 %). Ces personnes solitaires sont en priorité des jeunes (18-24 ans : 71 %), des personnes modestes (revenus inférieurs à 1 000 euros : 67 %) et des habitués des réseaux sociaux (utilisateurs quotidiens de cinq réseaux sociaux au moins : 79 %) – comme si les réseaux sociaux, loin de combler les solitudes, constituaient au contraire une réponse, peut-être souvent vaine, à un manque.

Actuellement, ces taux de solitude peuvent être en partie éclairés par les changements dans la structure des relations sociales, par l'augmentation des familles monoparentales, par la croissance du nombre de personnes qui souhaitent vivre seules.

Au répertoire des solitudes objectives, trois France se révèlent :

- la France des « liens sociaux stables » : 42 % ;
- la France des liens sociaux en dégradation : 26 % ;
- la France des liens sociaux en amélioration : 28 %.

De plus, une part significative des répondants (37 %) craignent, dans les années à venir, d'être davantage seuls qu'aujourd'hui. Cela indique que la solitude constitue une préoccupation croissante pour une partie de la population française.

Pour autant, il est bien entendu possible de se « sentir seul » sans vivre seul. Bien au contraire : 39 % des personnes vivant « en famille » déclarent se « sentir seules », que ce soit souvent ou parfois.

Cette solitude post-Covid-19

Bien entendu, la période de pandémie est, dans les esprits, génératrice de distances, de replis contraints ou voulus sur soi-même, et invitant à tenir « l'autre à distance ».

Les influences de cette période inédite sont significatives, souvent éprouvantes : un quart (27 %) des Français déclarent s'être sentis « seuls » durant la crise sanitaire, et ce sentiment a culminé à 45 % auprès des 18-24 ans, à 42 % auprès des personnes ayant des revenus mensuels inférieurs à 1 500 euros, à 58 % auprès des personnes utilisant quotidiennement au moins cinq réseaux sociaux.

Loin de s'apaiser une fois tournée la page de la pandémie en elle-même, ce sentiment de solitude s'est parfois intensifié : 28 % des Français estiment en effet que leur « sentiment de solitude » a « augmenté » depuis la crise du coronavirus.

Au registre des facteurs de dégradation perçus, sont cités, outre le classique « manque de temps » (50 %), un « manque de motivation » (50 % également) et surtout un « manque de patience pour écouter les personnes de son entourage » (36 %), ainsi qu'un passionnant « manque de sérénité, sentiment d'insécurité quand je vois les personnes de mon entourage » (34 %) : autant d'éléments d'explications troublants, comme si l'autre pouvait aussi devenir un facteur de malaise.

Solitudes subjectives : phénomènes cumulatifs

Solitudes heureuses, pour se retrouver

Le volet d'étude quantitatif l'établit, de nombreuses solitudes sont heureuses : si 47 % des Français voient en la solitude « un sentiment négatif et triste » qu'ils « combattent » (dont 56 % des 18-35 ans), en revanche 35 % voient en elle un « sentiment, un état positif qu'ils recherchent ».

Cette solitude appréciée autorise de suivre ses goûts personnels, sans devoir subir la présence, voire la contrainte des autres. En outre, certains jeunes cherchent activement la solitude pour une multitude de raisons, allant du besoin de réflexion et de temps de qualité avec soi-même, aux avantages pour la santé mentale et émotionnelle.

« La solitude n'est pas quelque chose de négatif pour moi. Je suis musicien et j'ai l'habitude de travailler mon instrument seul, et en dehors de ça j'aime être seul. J'ai une vie tout à fait normale (j'ai une copine, une famille aimante, des amis), mais le fait de me retrouver seul me permet de réfléchir aux aspects qui vont me faire évoluer. D'autre part, ça me permet de pouvoir faire ce que je veux quand je veux sans dépendre de ce que les autres veulent (choix d'un film, manière de me faire à manger, etc.).

En fin de compte, la solitude peut offrir une pause tranquille permettant de se ressourcer et de se recentrer sur les aspects essentiels de la vie. Bien que cela puisse sembler étrange pour certains, il est important de reconnaître le besoin de temps seul et de le respecter lorsque cela est nécessaire. »

Homme, étudiant, 23 ans, Île-de-France

« La solitude me permet de faire ce que je souhaite sans me soucier de quelqu'un. »

Homme, salarié, 24 ans, Occitanie

Être seul peut offrir une rupture de la vie sociale agitée, permettant de se concentrer sur les activités ou les projets qui tiennent à cœur. De même, la solitude peut constituer un moyen de se reconnecter avec soi et de se centrer sur ce qui est vraiment important dans la vie, tout en développant une plus grande compréhension de soi et de ses propres motivations.

« Certaines périodes de ma vie ont été plus propices à la solitude, et celle-ci a parfois même été recherchée. Ainsi, pendant les premières années de mes études, extrêmement intensives, j'avais une vraie nécessité d'être seul et de pouvoir me concentrer sur moi-même. En changeant de région de résidence et de travail, j'ai également pu subir une forme de solitude : arriver dans une nouvelle ville et dans un nouveau cadre professionnel peut être quelque chose d'isolant socialement... mais ce n'est à mon sens jamais inéluctable et tout peut toujours se travailler dans ce domaine. »

Homme, salarié, 22 ans, Hauts-de-France

Cependant, il est important de noter que la solitude peut être difficile pour certaines personnes. Pour ceux qui sont particulièrement extravertis ou qui sont dépendants des autres pour leur propre estime personnelle, être seul peut être une expérience difficile et éprouvante. Il est donc important de trouver un équilibre en matière de temps passé seul et d'interaction sociale.

En somme, chercher la solitude peut offrir des avantages, tels que le renforcement de la santé mentale, la réflexion sur les objectifs de vie et les activités sans interruption.

Solitudes fatalistes

Ni nécessairement heureuses ni malheureuses, les « solitudes fatalistes » sont acceptées, tolérées. Elles apparaissent volontiers comme un état de fait, un style de vie comme un autre, auquel on accède par le cours ordinaire de la vie actuelle.

« Je suis seul en général, même si ma mère vit avec moi je reste devant l'ordinateur dans ma chambre à regarder une série et jouer à des jeux vidéo ; ce sentiment ne m'affecte pas vraiment, je vis bien comme cela, même si par moments je préférerais ne pas l'être. Je suis seul, j'ai pas vraiment d'amis à voir du coup. Quand le travail est dur et que mentalement on est fatigué, je reste seul. »

Homme, 22 ans, étudiant, Île-de-France

En outre, pour de nombreux jeunes, la solitude survient dès qu'ils éprouvent un sentiment d'inaction, d'inutilité ou de vide.

« J'éprouve ce sentiment de solitude quand je n'ai rien à faire, je sens que je suis inutile. Donc pour moi, la solitude, c'est l'absence de but profond, le sentiment que l'existence est vaine. J'associe la crainte de ne servir à rien et même pire, de faire du mal autour de soi au sentiment de solitude.

Cela m'arrive quand je ne fais rien. »

Homme, étudiant, 22 ans, Île-de-France

Les raisons pour lesquelles ils se sentent seuls peuvent varier, mais la nécessité de faire quelque chose d'utile constitue une façon de briser le cycle de la solitude. Pour certains jeunes, ce besoin de faire des choses pour ne pas se sentir seuls semble les aider à combattre la solitude.

« Je ressens parfois de la solitude mais de manière aléatoire et imprévisible, notamment lorsque je suis inactif, certains week-ends, par exemple. »

Homme, salarié, 24 ans, Île-de-France

« Tant qu'on a d'autres centres d'intérêt qui occupent l'esprit, comme des projets à préparer et réaliser, cela ne survient pas. »

Femme, salariée, 22 ans, Nouvelle-Aquitaine

Solitudes par sentiment d'inaction, d'inutilité ou de vide

En règle générale, avoir des liens significatifs avec les autres est essentiel. Pourtant, parfois, nous pouvons nous sentir seuls même si nous sommes entourés par des amis et des relations. C'est là qu'intervient le besoin fondamental d'être utile. Le fait de pouvoir contribuer de manière significative à quelque chose peut nous donner un sentiment d'accomplissement et de satisfaction.

Lorsque nous faisons quelque chose de productif, nous pouvons nous concentrer sur les tâches à accomplir, ce qui nous permet de ne pas ressentir la solitude en même temps. En travaillant sur quelque chose qui a un impact positif sur les autres, nous pouvons également développer un sentiment d'utilité et de significativité dans notre vie.

« Je combats la solitude grâce à mon métier. Je suis auxiliaire de vie à domicile auprès de personnes âgées essentiellement et en fait je partage toute ma vie avec mes bénéficiaires. C'est-à-dire que si un week-end je prévois de partir à la mer, à mon retour, je vais me précipiter pour leur raconter. J'échange énormément avec eux, comme si c'étaient mes amis, mais avec toujours beaucoup de respect, cela depuis que je travaille au domicile des personnes. J'ai besoin de les aider et d'être utile pour eux. »

Femme, salariée, 23 ans, Occitanie

Le besoin de faire des choses pour les autres pour ne pas se sentir seul est une réalité pour de nombreuses personnes. En ayant un sentiment d'utilité et de productivité, nous pouvons briser le cycle de la solitude. Le fait de contribuer de manière significative à quelque chose peut nous donner un sentiment d'accomplissement et de satisfaction tout en nous aidant à nous concentrer sur autre chose que notre solitude. En étant productifs, nous pouvons avoir le sentiment de contrôler quelque chose dans notre vie, ce qui peut être bénéfique pour notre santé mentale et physique. Trouver des moyens de se sentir utile et productif peut nous aider à combattre la solitude et à avoir des liens plus significatifs avec les autres.

Ces sentiments peuvent culminer en un ressenti, plus existentiel et moins relationnel, d'effacement au

monde, comme une mise à distance pour s'oublier du reste des vivants.

« Il m'arrive d'éprouver ce sentiment de solitude parfois, sa fréquence est aléatoire et peut varier d'un jour à l'autre ; ce sentiment correspond à une sensation de vide intérieur et d'indifférence au monde, qui nous entoure le temps de cette phase de solitude. Les ressentis sont souvent les mêmes, ils sont souvent négatifs mais passagers. »

Homme, étudiant, 20 ans, Île-de-France

Solitudes par épreuves relationnelles

Les malaises relationnels

Au cœur des solitudes apparaissent souvent des épreuves relationnelles avec les autres. Épreuves parfois superficielles, parfois profondes, toujours éprouvantes et spécifiques. Les premières, plus anodines, consistent en l'expression de malaises avec les autres, ou de mal-être. Ces malaises peuvent reposer sur un sentiment de timidité, de prudente distance envers les autres ou de difficulté à trouver le bon ton en matière de relations, sans que cela soit fortement préjudiciable pour autant.

« Ce sentiment de solitude survient assez fréquemment dans mon quotidien. J'ai pas mal de difficulté à "m'intégrer" dans notre société : j'ai vingt-et-un ans, je ne sors que très peu, je ne fume pas et ne bois pas. Cela provoque un sentiment d'incompréhension de la part des autres, car je me renferme pas mal sur moi-même par peur du jugement... Étant à l'étranger (pour mes études), ce sentiment de solitude est parfois décuplé vu que ma famille n'est pas présente physiquement avec moi. Ce sentiment de solitude peut en effet amener à avoir diverses craintes, tels que le rejet, l'abandon, l'indifférence d'autrui... »

Femme, étudiante, 21 ans, Pays de la Loire

« Moi aussi je me sens parfois seul. J'ai quelques amis, mais c'est vrai que tous commencent à faire leur vie en couple et ce n'est pas comme avant... En plus, j'ai des difficultés pour rencontrer des gens, car je suis très timide. Cela fait comme l'effet du serpent qui se mord la queue avec ce cercle vicieux, puis cette angoisse qui

arrive alors qu'on devrait être détendu. C'est très dur de trouver une personne avec qui sentimentalement on est heureux. En revanche, je trouve que, à mes vingt-cinq ans, ça va encore.

Enfin, c'est mon opinion. J'essaie d'être objectif. Je suis toujours dans la vingtaine, donc voilà. Je peux me présenter comme un garçon très timide, réservé, avec du manque de confiance et, objectivement, je pense que ça peut passer. Je ne m'inquiète pas trop pour ça en ce moment. »

Homme, salarié, 25 ans, Bretagne

Ces malaises relationnels peuvent également se traduire par une envie de repli sur soi, voire plus profondément par une « peur du monde ».

« Ce n'est pas trop dans mes habitudes de partager un peu ce qu'il se passe dans ma tête, mais, depuis le début d'année, je ressens par moments une grande solitude. J'ai vingt-quatre ans, j'ai un boulot et j'ai des collègues merveilleux avec qui j'ai pour la plupart une très bonne entente. Je suis accompagné dans la vie de tous les jours. Mais malgré ça, une fois fini le travail, c'est comme si tout s'effondrait autour de moi et je me sens par moments assez vide.

Je m'enferme dans mon monde une fois arrivé chez moi et à force j'ai développé une peur du monde. D'ailleurs, chose très marrante, alors que je suis confronté tous les jours au monde, travaillant dans le commerce – c'est un peu un défi chaque jour. Je vais avoir vingt-cinq ans bientôt et j'espère d'ici là trouver une solution pour être un peu mieux au quotidien et sortir du train quotidien : dodo, boulot, et ne rien faire d'autre qu'attendre la fin de journée... »

Homme, salarié, 24 ans, Auvergne Rhône-Alpes

Les indifférences d'autrui

Les indifférences des autres constituent un fléau perçu et exprimé, plus important qu'un simple malaise. Répétées, elles peuvent donner le sentiment de ne pas véritablement compter aux yeux des autres, et de vivre dans un univers d'artifices.

« Je ressens parfois de la solitude, mais de manière aléatoire et imprévisible, notamment lorsque je suis inactif, certains week-ends par exemple.

Si je devais définir la solitude, je dirais que c'est un ressenti négatif qui nous laisse penser de manière justifiée ou idéalisée que l'on est seul au monde, peu voire pas accompagné, que si un problème nous arrivait,

personne ne serait là... c'est en fait, d'un certain côté, un ressenti qui pousse à un changement dans notre vie sur du court ou moyen terme pour éviter ces ressentis qui peuvent impacter notre bien-être. »

Homme, salarié, 24 ans, Île-de-France

« Le sentiment de solitude n'apparaît pas lorsqu'on est seul physiquement, mais lorsque l'on se dit que personne ne se soucie de nous. C'est lié aux pensées lorsque, dans leurs vagabondages, elles arrivent sur ces sujets. Tant qu'on a d'autres centres d'intérêt qui occupent l'esprit, comme des projets à préparer et réaliser, cela ne survient pas. Mais de temps en temps, cela survient forcément malgré tout. Je pense que c'est pareil pour tout le monde.

L'espoir, tant qu'il est présent, permet d'aller bien et de ne pas prêter attention à la solitude. Par contre, sans lui, la vie devient vite horrible. »

Femme, salariée, 23 ans, Occitanie

Les incommunicabilités

Un autre registre des épreuves relationnelles est celui de l'incommunicabilité des ressentis, des vécus : comme si l'autre, quel qu'il soit, ne pouvait entendre, comprendre ce que vit chacun. Un sentiment d'inaccessibilité.

« Oui, il m'arrive à moi, et à d'autres personnes de mon entourage, de me sentir seule, même en étant entourée. Je pense que ce sentiment de solitude, c'est le sentiment d'être incompris, que nos émotions et sentiments ne sont pas compris par les autres... Mais il ne faut jamais rester seule et ne pas parler, c'est pire. Il vaut mieux parler et être incompris que de rester seule. »

Femme, étudiante, 25 ans, Auvergne-Rhône-Alpes

« Je ne trouve pas de gens autour de moi pour me confier. Quelqu'un à qui je puisse dire ce que j'ai dans la tête sans craindre d'être jugée. Je n'ai pas de compagnon. Avec mes autres amis, je n'arrive pas à me connecter. Je m'amuse et je passe des bons moments, mais j'ai l'impression qu'ils ne me comprennent pas de la même manière. Puis je n'ai pas envie de m'ouvrir pour recevoir des réponses générales et banales. Avec ma famille, ce n'est pas bien. Une maman, ce n'est pas une amie. Et voilà pourquoi je me sens seule. Je sens que je n'ai personne qui me comprenne et avec laquelle partager qui je suis à 100 %. »

Femme, salariée, 25 ans, Normandie

« La solitude, je dirais que c'est un ressenti négatif qui nous laisse penser de manière justifiée ou idéalisée que l'on est seul au monde, peu voire pas accompagné, que si un problème nous arrivait, personne ne serait là... Parfois, effectivement, cela peut être aussi de par l'impression de ne pas être compris, des disputes avec des membres de ma famille ou des amis... La solitude est quelque chose que je ressens de manière limitée dans le temps, ma crainte est qu'elle soit récurrente au point de se sentir à part, ou pire que ce sentiment s'avère vrai, par exemple en cas de dépression, maladie, perte d'un être cher, trahison... »

Homme, salarié, 24 ans, Auvergne-Rhône-Alpes

Si elles sont généralement personnelles, dans le cadre d'un parcours de vie, les incommunicabilités peuvent également être professionnelles.

« Le sentiment de solitude s'exprime pour moi davantage par rapport au milieu professionnel qu'au milieu personnel. En effet, dans le cadre de mon travail, je suis fréquemment amené à effectuer des missions très différentes de celles du reste de mon équipe élargie, ce qui peut m'amener à m'isoler sur des problématiques particulières. Dès lors, il est assez difficile de trouver de la compréhension auprès de mes collègues, malgré leur bienveillance à ce sujet. C'est donc davantage une difficulté à échanger qu'autre chose. De même, je ne suis pas en mesure d'échanger autant que je le souhaiterais avec ma compagne, car une large part de mon travail est ultraconfidentielle. Cela peut nourrir en moi certaines craintes, notamment celle de l'échec. En effet, n'ayant personne avec qui échanger directement sur ce que j'effectue, je peux avoir peur de me tromper sur ce que je réalise. Or mes missions ont un impact considérable sur la santé financière et commerciale de l'entreprise pour laquelle je travaille. Être isolé peut donc être un frein dans ma vie professionnelle. J'espère pouvoir voir mon équipe s'agrandir à l'avenir ! »

Homme, salarié, 22 ans, Hauts-de-France

Les souffrances infligées par autrui

Les souffrances infligées par autrui constituent peut-être le cœur, le noyau dur, des discrédits envers les autres et des désirs de repli sur soi, de solitude. Au fond, il y a des épreuves vécues, anciennes ou non, qui ont laissé la trace de difficultés avec les autres, et qui appellent à redoubler de prudence, ou qui nourrissent des réflexes de distanciation.

L'expérience du harcèlement, ou de personnes à la « mentalité » préjudiciable, est évoquée.

« Oui, il m'arrive souvent d'éprouver ce sentiment, de temps en temps, mais j'ai toujours des amis sur qui compter et qui seront toujours à l'écoute. On peut se demander pourquoi est-ce qu'on existe, qu'est-ce qu'on deviendra dans dix ans, est-ce qu'on est utile à la société...

Cela peut être dû à du harcèlement qu'on a pu subir lorsqu'on était jeune, ou même dans notre travail actuel, ou alors à la mentalité de certaines personnes qui malheureusement sont nées comme ça et qui ne comprendront jamais le point de vue des autres...

Disons que, parfois, cela peut être difficile, mais je sais qu'on trouvera toujours quelqu'un sur qui compter, comme un ami, un futur ami, un collègue, parfois notre cadre ou des professionnels de santé... Ou mieux encore ! Des animaux... »

Homme, salarié, 25 ans, Bretagne

« J'ai vingt ans et rien dans ma vie, à part rester toujours seul. J'ai un grand frère et une grande sœur, mais ils ont fondé leur famille. À part regarder des films sur le câble, j'ai du mal à avoir une vie sociale. Peut-être à cause de harcèlement dans le passé... Je ne sais pas... »

Homme, salarié, 23 ans, Auvergne Rhône-Alpes

Solitudes dépressives

De manière plus difficile et éprouvante, la solitude peut être dépressive.

« Je suis seule dans la vraie vie, pour ne pas dire complètement isolée. Je sors uniquement par besoin impérieux. Suite à de nombreux traumatismes assez graves, j'ai développé une dépression à l'adolescence, qui se poursuit encore aujourd'hui. Je vais sur mes vingt-quatre ans.

J'ai eu de nombreux suivis psy, dont un encore aujourd'hui, mais qui reste insuffisant pour mes problématiques. Je ne vois cette thérapeute qu'une fois par mois, dans une association, n'ayant pas les moyens financiers d'une prise en charge dans le privé.

Avant la crise sanitaire, je sortais un peu plus, cela dit. Pour voir des amis, faire de nouvelles rencontres et cela m'aidait à tenir le coup. Le souci, c'est que je me suis toujours sentie en décalage avec les autres. Je suis quelqu'un d'hyper-introverti et sensible, qui a passé la

majeure partie de sa vie à aider, soutenir et écouter les autres, sans qu'il y ait réellement de réciprocité. J'ai ressenti un fort épuisement relationnel il y a quelques mois et j'ai tenté de faire le vide autour de moi. Je pensais – à tort – que cela allait en faire revenir certains, mais non.

De nos jours, les gens sont tellement pris par leur vie et leurs propres problèmes qu'ils ne sont plus en mesure d'envoyer un petit message pour vérifier que vous allez bien. En cette période de Covid-19, j'ai entendu que la solidarité était le mot d'ordre, eh bien ! J'attends toujours de la voir.

J'ai arrêté de faire des rencontres. Je passe la plupart de mon temps dans mon lit. Plus aucune activité ne me fait du bien, j'ai l'impression d'errer sans but, sans motivation... Je n'ai jamais vraiment eu d'autre but dans la vie que de fuir ma famille toxique et maintenant que c'est le cas, je me retrouve complètement seule et perdue.

Je n'ai jamais eu de vie de couple. Les hommes comme les femmes me laissent indifférente. Je ne travaille plus depuis 2022. Je m'ennuyais fermement dans mon poste et n'appréciais pas l'ambiance avec des collègues, qui tantôt ne vous adressent pas un mot, tantôt parlent dans votre dos.

Dieu sait que je me suis battue des années pour parvenir à m'en sortir, mais je me retrouve dans une situation précaire ; isolée et dégoûtée par le comportement d'une majorité de gens. Je ne vois pas de solution à mes problèmes. C'est sans fin. J'ai l'impression d'être spectatrice de ma vie, même en agissant, rien ne se déroule comme prévu. »

Femme, salariée, 24 ans, Provence-Alpes-Côte d'Azur

Les psychopathologies, telles que la dépression, ont souvent des causes multiples et complexes et sont, en effet, souvent liées à la solitude, et cette dernière constitue un facteur aggravant, une conséquence ou une corrélation.

Plusieurs analyses expliquent la relation entre la solitude et la dépression. La théorie de la perte sociale postule que la solitude résulte de la perte ou de la diminution de liens sociaux significatifs, tels que la mort d'un conjoint, un déménagement ou la rupture d'une relation. Cette théorie soutient que la solitude peut entraîner une détresse psychologique, y compris la dépression.

La théorie de la désorganisation sociale suggère que la solitude est due à une insuffisance de liens sociaux,

plutôt qu'à une perte. Cette théorie suggère que la solitude peut entraîner des conséquences négatives, telles que la dépression, en raison d'une insuffisance de soutien social ou de stimulation sociale.

Enfin, la théorie de la stigmatisation sociale avance que la stigmatisation de certaines pathologies, telles que la dépression, peut amplifier l'isolement social et la solitude. Les personnes atteintes de dépression peuvent éviter les interactions sociales en raison de la stigmatisation, ce qui peut entraîner une spirale de solitude et de détresse psychologique.

Concernant les jeunes en particulier, l'adolescence est souvent caractérisée par de nombreux changements en fonction des contextes sociaux. Il y a un processus d'autonomisation et de distanciation par rapport aux parents, et la relation avec les pairs acquiert une grande importance et devient plus complexe. Les difficultés à s'adapter à tous ces changements augmentent le risque de ressentir des sentiments de solitude.

En outre, les adolescents sont confrontés à des situations diverses, complexes et effrayantes, telles que le choix de l'activité future, du couple, des amis. Subjectivement, les jeunes font face à la nécessité d'intégrer une identité : qui suis-je ?

Adolescence et jeunesse : circonstances fragilisantes

Par conséquent, l'absence de relations avec des pairs appropriés et/ou d'un environnement familial accompagnant les jeunes à ce stade entraîne des difficultés qui augmentent le risque de solitude et les conséquences qui en découlent.

Dans ce cas, les personnes concernées peuvent penser que personne ne les comprend et qu'ils ont des goûts différents. De même, le manque d'estime de

soi et la timidité – apparents lors des récits de vie recueillis – qui accompagnent cette étape sont souvent les causes de ces difficultés de socialisation.

La solitude est un problème de santé publique majeur en raison de ses effets négatifs sur la santé mentale et physique. Cependant, bien qu'il soit particulièrement fréquent chez les jeunes de dix-sept à vingt-quatre ans, la plupart des recherches et des politiques sur la solitude ont trop souvent négligé les jeunes.

Étant donné que cette période évolutive est particulièrement vulnérable pour le développement des problèmes de santé mentale, et compte tenu de l'augmentation des taux de problèmes de santé mentale chez les jeunes, il apparaît pertinent de mieux comprendre et d'apporter des réponses initiées par les pouvoirs publics.

L'importance du contexte éducatif, étroitement lié à la santé mentale et au bien-être des jeunes, est cruciale. De même, si un plus grand attachement et sentiment d'appartenance à un groupe peut être un facteur de protection pour la santé mentale, la déconnexion et le détachement peuvent contribuer à son aggravation.

Selon Jennifer T. Parkhurst et Andrea Hopmeyer¹, les changements dans le développement constituent une source de sentiment de solitude, tout comme les processus de développement contribuent à la vulnérabilité accrue à ce type de sentiment. Ils suggèrent qu'avec le développement la présence de contact physique et de proximité humaine est plus importante.

Quand un adolescent commence à prendre conscience qu'il est un être unique et original, il est accompagné par ce sentiment, typique de cet âge, de profonde mélancolie, de solitude implacable, qui le pousse à se distancer de tous, même des membres de sa propre famille, sentant que personne ne pourra le comprendre².

Janis B. Kupersmidt et *al.* suggèrent que les adolescents qui éprouvent des sentiments de solitude ont

1. Jennifer T. Parkhurst et Andrea Hopmeyer, « Loneliness among College Students: Changes across the Life Span », *Social Psychology Quarterly*, vol. 62, n°4, pp. 389-406, 1999.

2. Voir J. Canal, *Adolescence et solitude*. Paris, PUF, 1993.

des problèmes dans leurs relations sociales¹. Ce sentiment est également associé à un large éventail de problèmes émotionnels, sociaux et comportementaux. Les problèmes émotionnels comprennent une faible estime de soi, la dépression et l'anxiété sociale. En ce qui concerne les problèmes sociaux, on note la victimisation, le rejet et l'absence d'amitiés loyales.

Des auteurs, tels que Scalise, Ginter et Gerstein⁴, ont découvert quatre facteurs liés au sentiment de solitude :

- épuisement : baisse de l'énergie et des performances liées, cette fois, à l'absence de sens vital ;
- isolement : expérience de ségrégation sociale ;
- agitation : liée à la frustration, à la dispersion et à la tension associées à la solitude ;
- découragement : sentiment de découragement lié à la dépression.

Linda J. Koenig et Robin F. Abrams font un examen de la littérature en psychopathologie de l'adolescent et affirment que les troubles et les symptômes, caractérisés par un état de mécontentement émotionnel et d'angoisse, s'élèvent nettement pendant cette période. Il n'est donc pas surprenant que l'expérience de la solitude soit aussi douloureuse.

Octavio Paz, grand absent, et pourtant...

L'ensemble des témoignages recueillis portent une grande diversité de situations, de perceptions, d'expériences vécues en matière de solitudes.

Et pourtant s'impose un grand absent : Octavio Paz et sa vision de la solitude. Pour le Prix Nobel mexicain, la solitude est existentielle, s'apparente au propre de l'homme. Paz écrit : « La solitude est le fond ultime de la condition humaine². » Et cette solitude par nature procède de deux registres :

- la solitude liée au perpétuel dépassement de soi, à la permanente transformation de nous-mêmes, qui nous arrache à nos liens antérieurs : « Tous les hommes sont seuls. Vivre, c'est se séparer de celui que nous avons été pour nous intenter dans celui que nous allons être, dans un avenir toujours étranger³. » ;
- la solitude liée à l'impossible convergence avec l'autre : « L'homme est l'unique être qui se sente seul, et qui cherche l'autre. Sa nature [...] est de chercher à se réaliser dans l'autre. L'homme est nostalgie et quête de communion. C'est pourquoi, lorsqu'il se sent lui-même, il se sent comme absence de l'autre, comme solitude⁴. »

Paz est le grand absent, avec une vision « existentielle » de la solitude, et cette absence peut se comprendre, en raison de l'absence de présence à l'esprit de telles visions. Mais elle n'enlève rien à la pertinence de l'analyse d'Octavio Paz, qui offre des facteurs explicatifs structurels, complémentaires à ceux apportés par les « récits de vie ».

1. Janis B. Kupersmidt et al., « Childhood loneliness and peer group participation », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 63, n°1, pp. 75-82, 1995.
2. Octavio Paz, *Le Labyrinthe de la solitude*, op. cit., 1970, p. 200.
3. *Ibid.*
4. *Ibid.*

Sociabilités souhaitées, ou l'aspiration à une polyphonie

Des sociabilités par un retour au réel

Distances avec le digital

Pour l'avenir, si la création de sociabilités nouvelles apparaît comme une nécessité, les voies et les moyens permettant d'y parvenir s'affirment comme une diversité. Pour « favoriser les échanges, les rencontres, le lien entre les gens », les personnes interrogées dans le cadre de l'étude quantitative privilégient leur domicile, avec des proches (50 %), puis les clubs sportifs ou de loisirs (46 %), les associations (43 %), et les bars, cafés, restaurants (36 %).

Cet éloge de l'associatif, de la rencontre, procède pour beaucoup d'une prise de distance par rapport au digital, volontiers accusé de corrompre les relations humaines, ou de contrevenir à l'établissement de véritables nouvelles relations.

« Je pense que l'on est aujourd'hui de plus en plus dans une société digitalisée qui nuit aux relations, à l'entraide... Les relations humaines sont primordiales pour le bien-être. J'ai vécu à Paris jusqu'à mes vingt-trois ans, j'ai vécu une vie sociale riche, un travail dans le commerce, aujourd'hui, j'ai déménagé en campagne, les relations humaines sont différentes, les gens discutent avec des inconnus, les voisins s'entraident, rendent des services, partagent leur réseau, des activités sportives sont organisées.

Digitaliser l'échange peut être une bonne chose, mais pour moi rien ne remplace l'échange humain et les rencontres. »

Femme, gérante d'entreprise, 25 ans, Bourgogne-Franche-Comté

Se sentir utile aux autres

L'utilité pour les autres constitue un vecteur privilégié pour briser le cycle de la solitude. Le fait de se concentrer sur les tâches qui doivent être accomplies peut aider à ne pas ressentir notre solitude. Des objectifs à atteindre nourrissent un sentiment de motivation et d'orientation, qui oblitère la solitude. De plus, s'instaure un sentiment de contrôle, de maîtrise sur sa propre existence.

« Pour ne pas me sentir seul, je dois faire quelque chose d'utile pour les autres, ou pour moi-même. Être utile, c'est faire le bien autour de soi, pour moi, cela passe par un engagement associatif. Je suis engagé au sein d'une association qui milite pour l'égalité des chances à travers le prisme de l'art oratoire. Concrètement, nous proposons des formations à la prise de parole en public dans les quartiers défavorisés. L'association se nomme Graine d'Orateur 93 et je l'ai choisie car les valeurs me correspondent. C'est à travers cette association que j'applique la solidarité envers les jeunes de banlieue (étant moi-même un jeune de banlieue). Les associations peuvent mettre en place diverses activités pour attirer les jeunes et peuvent mettre en place un apport de compétence qui aura une valeur ajoutée dans un CV. »

Homme, étudiant, 18 ans, Île-de-France

Promouvoir l'engagement associatif ou d'intérêt général

Cette aspiration peut aller jusqu'à souhaiter la participation du plus grand nombre à des missions d'intérêt général, de manière collective, par exemple dans le cadre des services publics.

« Dans ma vie, les choses qui doivent évoluer sont les services publics. Il pourrait y avoir des jours où les étudiants pourraient venir participer aux services publics, faire des missions collectives, par exemple pour être utile pour la planète, pour le climat. Cela permettrait de ramener les étudiants dehors, et faire du lien social. »

Femme, étudiante, 19 ans, Île-de-France

« Concernant ma vision de l'avenir, je verrais bien la solidarité dans nos sociétés s'accroître. Devoir faire face à des problèmes climatiques, par exemple, sera un moyen de nous rapprocher. »

Homme, étudiant, 20 ans, Béziers

« Je crois que, concernant la solidarité, de plus en plus de personnes s'engageront pour des associations à portée sociale ou environnementale, notamment de par leurs entreprises qui favoriseront cela.

J'attends de moi une plus grande utilité à la société, j'aimerais m'impliquer plus dans des associations pour aider les plus démunis et être dans une quête de sens. »

Homme, salarié, 23 ans, Hauts-de-France

« Être utile, c'est faire le bien autour de soi, pour moi, cela passe par un engagement associatif. Aujourd'hui, je ne le ressens que rarement, mais quand c'est le cas, je me sens mal. Quand je me sens seul, je ne sais pas comment y remédier, donc je ne fais rien et j'attends que ça passe. »

Homme, étudiant, 18 ans, Île-de-France

Éloge des solidarités de proximité

Ces visions font écho aux solidarités de proximité, qui sont particulièrement appréciées et souhaitées.

« Je pense que le digital est désormais quelque chose de très important dans notre société, certes, mais il ne faut pas oublier les personnes réelles qui nous entourent.

Au fil des années, j'ai l'impression que l'entraide n'est plus la même, il faudrait renforcer cela et installer plus de structures pour aider les gens dans le besoin.

Ouvrir plus d'épiceries solidaires, par exemple, serait un gros plus. Il faudrait également aborder plusieurs sujets à l'école qui sont encore, selon moi, trop légers (tel que le harcèlement, par exemple, et les répercussions qui s'ensuivent). La prévention doit être quelque chose de primordial.

Ce genre de forum peut permettre aux gens de se rendre compte qu'ils ne sont pas seuls à vivre certaines choses, ce qui reconforte en quelque sorte. En ce qui concerne mes projets personnels, j'aimerais finir mes études pour ensuite entrer dans le domaine de la recherche qui me passionne tant. »

Femme, 22 ans, salariée, Bourgogne-Franche-Comté

Ce témoignage met en avant l'importance de renforcer les relations de proximité et l'entraide, ainsi que l'importance de la prévention et de la sensibilisation à certaines problématiques sociales. Ces points sont, en effet, essentiels pour créer des relations sociales solides et durables, qui contribuent au bien-être individuel et collectif.

La force de quelques amitiés

Ces aspirations vont volontiers de pair avec l'éloge de l'amitié, concentrée sur quelques relations privilégiées, durables et « en présence », sans digital. Quelques amitiés fortes et qui fondent de véritables liens sociaux. Cet idéal n'est pas sans rappeler Montaigne et l'imaginaire des amitiés antiques.

« Dans ma vie, je souhaiterais garder mes amitiés, continuer à discuter avec des gens et faire de nouvelles rencontres, limiter au maximum mes interactions digitales, hormis avec mes proches de longue date. Selon moi, le plus prometteur serait de cultiver les relations diverses que nous possédons déjà sans pour autant être fermé à des nouvelles rencontres, en axant toujours cela sur du réel, non du virtuel.

Mon choix de laisser le digital au second plan pour un certain nombre de mes interactions est tout simplement essentiel, car j'estime que les moments méritent d'être vécus. Je n'adore pas prendre des photos, etc. Je préfère simplement profiter des gens autour de moi à un instant donné.

Je ne place pas mes interactions avec les autres au centre de mes objectifs, car ce doit être du bonus pour moi. Il ne faut pas forcer les choses, pour le moment, tout fonctionne bien pour moi. Je profite de mes vacances avec mes amis de longue date et j'ai des connaissances en cours avec lesquelles partager l'année.

Dans le cadre de mes études, j'ai effectivement pu faire des rencontres. Cependant, hormis lors de ma première année d'études supérieures, je ne me suis pas lié

d'amitié forte comme j'avais pu le faire au lycée ou au collège. Durant les périodes de cours, il peut être dur d'entretenir toutes ces amitiés, mais les vrais amis sont ceux que l'on retrouve des mois après sans avoir discuté par messages et avec lesquels rien n'a changé ! »

Homme, étudiant, 20 ans, Occitanie

Atténuer l'anonymat

De manière complémentaire, cet éloge du « réel » s'accompagne d'une volonté de rompre avec l'anonymat, jugé parfois excessif au sein des grandes ou très grandes agglomérations. S'affirme alors une préférence pour les petites unités urbaines, où la connaissance de l'autre favorise le lien.

« Oui, je pense qu'il faudrait créer des endroits dans les villages ou des quartiers où les gens pourraient se retrouver. Je pense que, dans une petite ville, on connaît plus de monde et le commerce de proximité aide aussi. Ce qui me limite, c'est les études et le travail en cours.

Je pense que le lien social va être de pire en pire, il va peu à peu disparaître. Dans ma vie, j'aimerais être dans une ville plus petite pour me sentir plus proche des gens et avoir plus de lien social. Ce serait prometteur que les jeunes adhèrent plus à des associations. »

Femme, étudiante, 23 ans, Grand Est

Et en cohérence, les relations de voisinage sont pour une part appréciées ou souhaitées, pour le lien facile qu'elles autorisent.

« Concernant ce dernier point, je regrette énormément de ne pas avoir plus d'interaction sociale avec mes voisins. Je pense que cela serait très bénéfique d'avoir plus de relations avec mon voisinage, ce qui permettrait de mieux se connaître et de rompre la solitude de certains, quelle que soit la génération. Je pense qu'un réseau social local pourrait, par exemple, permettre cela, aligné autour d'événements physiques. »

Homme, salarié, 23 ans, Hauts-de-France

Le goût de la fête et du débat

Si la fête est souvent finie¹, certains en rêvent encore. La fête comme lieu de sociabilité, de lien social re-

trouvé, et de joie... Pourtant, il est frappant de constater que cette idée de fête ne s'affirme pas de manière massive, bien au contraire. L'un des intervenants au forum l'évoque, contrastant avec l'engouement affiché pour des associations ou des mouvements d'intérêt général.

« Concernant moi-même, j'attends une vie à 100 à l'heure, dynamique et remplie d'expérience différentes les unes des autres. La balance vie pro/vie perso étant fondamentale, je veux continuer à sortir en soirée, dans des bars ou des boîtes, rigoler, m'amuser avec mes amis et vivre chaque jour comme si c'était le dernier... »

Homme, salarié, 23 ans, Lille

Cette idée de fête est complétée par un éloge du débat, des « discussions ouvertes » qui mieux que toute autre formule sauraient créer du lien.

« Je souhaite aussi des discussions ouvertes sur tous types de sujet, même les plus tabous dans notre société : l'amour, le sexe, la mort, la maladie... et surtout sans filtre, sans se juger les uns les autres, mais simplement en écoutant. Il est aussi intéressant de débattre justement.

Je pense que ce qui pourrait rassembler est l'organisation d'événements de cohésion sans tabous et pour les comportements déviant des sanctions encore plus fortes.

En tout cas, je pense que l'avenir peut être prometteur, notamment avec sa part d'inconnu. »

Homme, salarié, 23 ans, Lille

Ce témoignage met en évidence la valeur de l'engagement social et des discussions ouvertes sur des sujets sensibles, ainsi que l'importance de créer des espaces de cohésion sociale, où les individus peuvent se rencontrer et échanger les uns avec les autres.

La part humaine : privilégier le respect et l'écoute

Pour autant, ce « retour au réel », permettant de renouer avec des relations humaines effectives (et non digitalisées), ne saurait s'épanouir de lui-même.

1. Jérémie Peltier, *La fête est finie*, Paris, L'Observatoire, 2021.

Beaucoup estiment que deux valeurs préalables doivent prévaloir, pour permettre le succès de ces « relations humaines retrouvées », pour « améliorer les échanges, les rencontres, le lien entre les gens » :

- davantage de respect entre les gens : 66 % ;
- davantage d'écoute entre les gens : 54 %.

Au sein du Forum BloomTime, des participants ont insisté sur ces valeurs.

« Je ne demande pas réellement de l'attention et de la bienveillance, mais juste du respect et de la compréhension. [...] Un respect pur et sans arrière-pensée, il se perd de plus en plus. »

Homme, étudiant, 20 ans, Paris

La tentation digitale, malgré tout

Pour autant, et de manière très singulière, ce « retour au réel » n'est pas considéré de manière universelle comme la solution à toutes les épreuves du lien social. Cela s'explique parce que, pour une partie des participants au forum, le digital constitue également un facilitateur de rencontres, une voie permettant d'approcher sans trop s'exposer, et aussi un espace de découvertes de personnes bien plus diverses.

« Le sentiment de solitude apparaît souvent après des périodes compliquées, mais il peut aussi se déclencher aléatoirement, sans aucune raison particulière. Ce sentiment peut s'accroître selon le stress ou la tristesse liés à une situation précise (notamment aux études).

BloomTime : Merci pour ce message, je comprends. C'est peut-être aussi comme un sentiment de fragilité. Comment vous semble-t-il possible de dépasser ce sentiment de solitude, de créer des liens avec des gens ? De quelle manière à votre avis ?

Tout dépendra de la personne en face de moi, si je la sens réceptive et compréhensive ou non. Concernant la manière, je me tournerais peut-être vers le digital, afin de créer une confiance avec la personne, jusqu'à basculer dans le monde réel par la suite.

BloomTime : Pourquoi le digital vous semble-t-il préférable, au moins au début ? Parce que cela permet de dire plus directement des choses plus profondes ou intimes ? Ou aussi que l'on peut arrêter l'échange quand on veut ?

Je ne demande pas réellement de l'attention et de la bienveillance, mais juste du respect et de la compréhension. C'est peut-être la peur d'être jugé aussi. Le digital pour créer des relations, car on peut arrêter l'échange quand on veut, et on est moins obligé de se dévoiler par rapport à la vie réelle. »

Homme, étudiant, 20 ans, Paris

Ce témoignage met en évidence les changements significatifs dans les relations sociales qui peuvent être attendus dans les années à venir. Les nouvelles technologies ont déjà transformé la manière dont nous interagissons les uns avec les autres, et il est probable que cette tendance ne fera que s'accroître à l'avenir. Cela peut avoir des avantages, comme une plus grande ouverture d'esprit et de nouvelles opportunités pour l'engagement social, mais cela peut également entraîner un sentiment de repli pour certaines personnes.

« Je pense que les liens sociaux vont être redéfinis par rapport à aujourd'hui, notamment avec une présence en ligne encore plus présente. Les rapports au couple, à l'amitié, aux rencontres vont radicalement changer... Il y aura, selon moi, du positif, notamment une plus grande ouverture, mais aussi parfois pour certaines personnalités un potentiel sentiment de repli.

Je souhaite que le tout soit ponctué de digital comme actuellement, mais bien aussi évidemment garder ces moments humains fondamentaux. »

Homme, salarié, 23 ans, Hauts-de-France

Pour une polyphonie

La question des nouvelles relations avec les autres est au cœur de nombreux débats contemporains, notamment avec l'essor du numérique et la mondialisation des échanges.

En premier lieu, les actions tangibles et utiles aux autres sont privilégiées. Les services publics et les commerces de proximité également, considérés comme des éléments importants dans la construction des liens sociaux. Les actions de solidarités sont également appréciées : épiceries solidaires, groupes de soutien pour les personnes souffrant de maladies chroniques, programmes d'accompagnement pour les

personnes âgées ou programmes d'aide à la recherche d'emploi pour les personnes en situation de chômage. Ici, le social devient également vecteur de sociétal, en brisant les solitudes.

Les clubs sportifs, les relations de voisinage sont également considérés comme essentiels. De manière moins prioritaire, les fêtes et les débats sont mis en avant.

Le partage d'expériences, de souffrance ou d'espoir constitue un autre moyen important de créer des liens entre les gens. Les personnes se déclarent plus enclines à entrer en relations lorsqu'elles peuvent se reconnaître dans les expériences vécues par d'autres. La parole et l'entraide sont également essentielles pour construire des relations solides.

Pour certains, le numérique peut également jouer un rôle dans le renforcement des solidarités entre les individus. Les réseaux sociaux et les plateformes en ligne permettent de se connecter avec des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt, de se soutenir mutuellement et de créer des communautés virtuelles.

Enfin, la sensibilisation et la prévention sont des éléments clés pour favoriser des relations sociales saines et durables. Il est important d'aborder des sujets tels que le harcèlement, la discrimination ou les violences dans les programmes scolaires, mais également dans les espaces publics et dans les médias. Il est également important de briser les tabous autour de certains sujets, tels que la santé mentale, la sexualité ou les addictions, afin de permettre aux personnes qui sont confrontées à ces épreuves de trouver le soutien et l'accompagnement dont elles ont besoin.

Ainsi, les nouvelles relations sociales peuvent être construites sur la base d'une polyphonie de relations, essentiellement en présence, mais également digitales. Il est donc essentiel de trouver un équilibre entre les relations digitales et les relations réelles. Il est également important de sensibiliser les jeunes générations aux limites et aux risques des relations digitales, afin qu'ils puissent tirer le meilleur parti de ces nouvelles formes de socialisation.

Les nouvelles technologies peuvent faciliter la mise en relation de personnes qui partagent des centres d'intérêt ou des valeurs communes, mais il apparaît

également essentiel de préserver les formes traditionnelles de socialisation et de trouver un équilibre entre les relations digitales et les relations réelles : les relations digitales ne doivent pas se substituer aux relations réelles, mais plutôt les compléter.

Au bout de la solitude, intervenir

Au bout de la solitude, il existe plusieurs interventions pour lutter contre la solitude et la dépression. Les interventions les plus courantes sont la thérapie comportementale et cognitive, qui peut aider les personnes atteintes de dépression à changer leurs pensées et leurs comportements négatifs, ainsi que les médicaments antidépresseurs.

Il existe également des interventions spécifiques pour lutter contre la solitude. Les interventions sociales, telles que les groupes de soutien et les programmes communautaires, peuvent aider les personnes se sentant seules à établir des liens sociaux significatifs et à augmenter leur soutien social.

Ces interventions, telles que la thérapie comportementale et cognitive, les médicaments antidépresseurs, les interventions sociales, voire technologiques peuvent aider à lutter contre la solitude et la dépression. Il est donc important d'identifier les personnes se sentant seules et de leur fournir des interventions pour améliorer leur santé mentale.

La question sociale, grande absente, et pourtant...

Si les clivages générationnels sont prépondérants, la question sociale redouble également les enjeux liés à la solitude. Les données quantitatives l'illustrent :

– si 46 % des Français déclarent se sentir seuls souvent ou parfois, ce sentiment est exprimé par les deux tiers (67 %) des personnes ayant des revenus inférieurs à 1 000 euros ;

- si 27 % des Français estiment s'être sentis seuls pendant la crise sanitaire, 42 % des personnes ayant des revenus inférieurs à 1 500 euros expriment ce ressenti ;
- alors que 28 % des Français affirment que leur sentiment de solitude augmente depuis la crise du coronavirus, 42 % des personnes ayant des revenus inférieurs à 1 500 euros l'expriment ;
- si un quart (26 %) des Français déclarent avoir des proches dans une situation de solitude inquiétante, 42 % des personnes ayant des revenus inférieurs à 1 000 euros partagent cette expérience.

Ainsi la solitude est-elle une réalité générationnelle, mais également sociale. Les participants au forum l'expriment peu, car chacune et chacun envisage prioritairement sa propre situation de solitude et non celle des autres. Et cette « question sociale » en matière de solitude est essentielle, car elle compose un effet de système, où celles et ceux qui souffrent beaucoup de solitude comptent aussi, souvent, parmi les plus démunis – exposés à un cumul de difficultés, et sans disposer des mêmes ressources que d'autres pour envisager des voies d'avenir.

Solitude croissante chez les jeunes en France : un baromètre du malaise social

Une nouvelle étude publiée par SOS Amitié¹ met en évidence une augmentation de la solitude auprès des

jeunes. D'après cette étude, 23 % des 18-24 ans se sentent souvent seuls, contre 16 % en 2010. Les jeunes femmes semblent également être plus touchées que les jeunes hommes par cette problématique de solitude.

En outre, nous pouvons souligner que la crise liée à la pandémie de Covid-19 a exacerbé ce sentiment de solitude auprès des jeunes, notamment en raison de la distanciation sociale et de l'isolement. Les réseaux sociaux ne parviennent pas à pallier cet isolement chez les jeunes, qui cherchent surtout une aide humaine pour sortir de leur solitude.

Le baromètre rappelle également que le mal-être concerne toutes les tranches d'âge en France, avec 38 % de la population se déclarant en situation de détresse psychologique. Cette situation peut être liée à des facteurs économiques, sociaux ou environnementaux.

On met en lumière l'importance de prendre en compte les enjeux de l'isolement et de la solitude chez les jeunes, en particulier dans le contexte de la crise actuelle. Cette sensation de solitude affecte également les personnes âgées et les personnes en situation de précarité. Les causes de cet enjeu sont multiples et vont de l'isolement social à la pression sociale en passant par les difficultés financières ou les problèmes de santé mentale. Les conséquences peuvent être lourdes, allant de l'augmentation des risques de dépression et de suicide à la détérioration de la santé physique. Des initiatives sont mises en place pour lutter contre ce phénomène, mais il reste encore beaucoup de travail à faire pour aider les personnes touchées par la solitude.

1. « Baromètre du mal-être en France : les jeunes de plus en plus touchés par la solitude », *Marianne*, 12 mai 2023.

Une étude d'opinion quantitative et un forum « Récits de vie »

Modalités de réalisation : une double démarche

La présente recherche a été nourrie par :

- auprès du grand public : une étude d'opinion quantitative, réalisée par Viavoice pour la Fondation Jean-Jaurès ;
- auprès de jeunes : un forum « Récits de vie », réalisé par BloomTime.

Les modalités de réalisation des deux volets sont les suivantes.

Sondage Viavoice réalisé pour la Fondation Jean-Jaurès

Interviews effectuées en ligne du 7 au 11 avril 2023. Échantillon de 1 001 personnes, représentatif de la population résidant en France métropolitaine, âgée de dix-huit ans et plus.

Représentativité par la méthode des quotas appliquée aux critères suivants : sexe, âge, profession de l'interviewé, région et catégorie d'agglomération.

Forum BloomTime réalisé pour la Fondation Jean-Jaurès

Recueil de témoignages personnels (posts), sur un espace dédié (accès privé) de l'application BloomTime le jeudi 13 avril 2023, de 14 heures à 22 heures.

Vingt personnes âgées de dix-huit à vingt-cinq ans. La sélection des participants a respecté une diversité de profils socio-démographiques, géographiques et de secteurs d'activité.

Les témoignages sont recueillis, analysés et mis en perspective par des approches psychologiques et d'art de vivre.

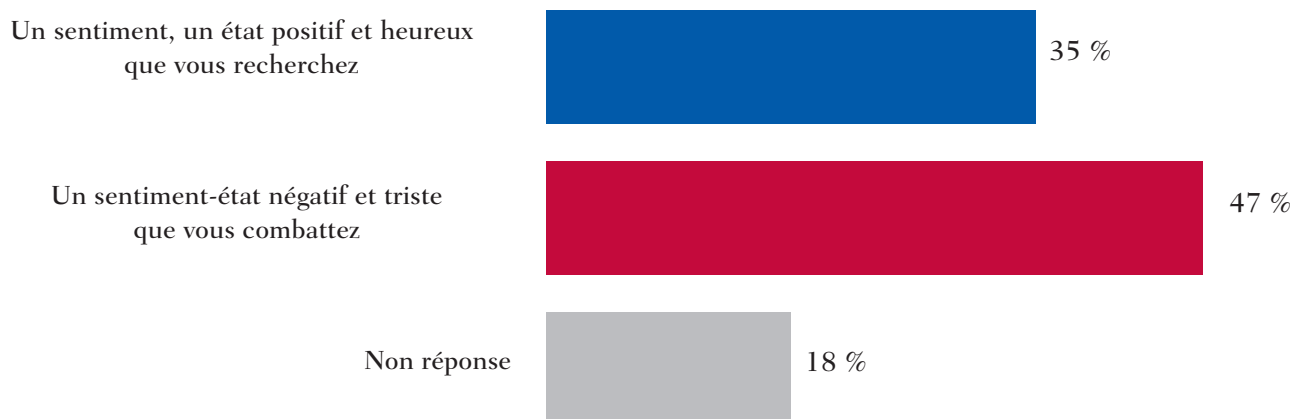
Pour ces témoignages, les registres suivants ont été privilégiés :

1. Expériences du sentiment de solitude
2. Le sentiment de solitude dans les parcours de vie
3. L'avenir des sociabilités

Résultats de l'étude quantitative

Émotions liées à la solitude

Lorsque l'on vous parle de solitude, cela évoque d'abord pour vous... ?

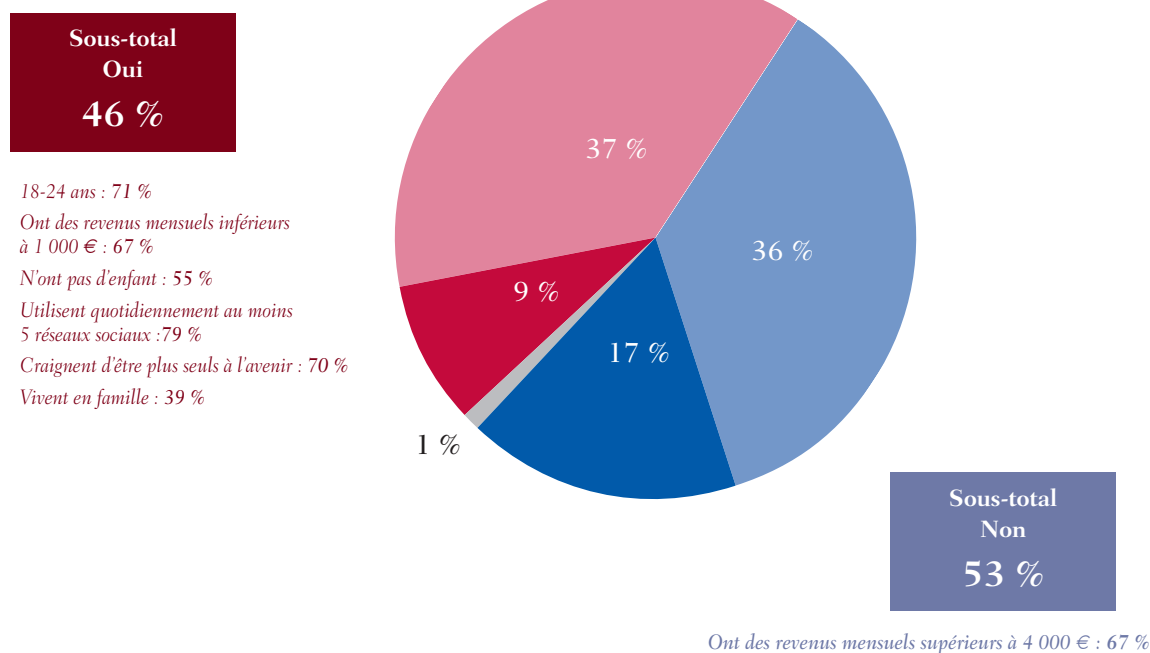


Base : Ensemble (1 001 personnes)

Fréquence du sentiment de solitude

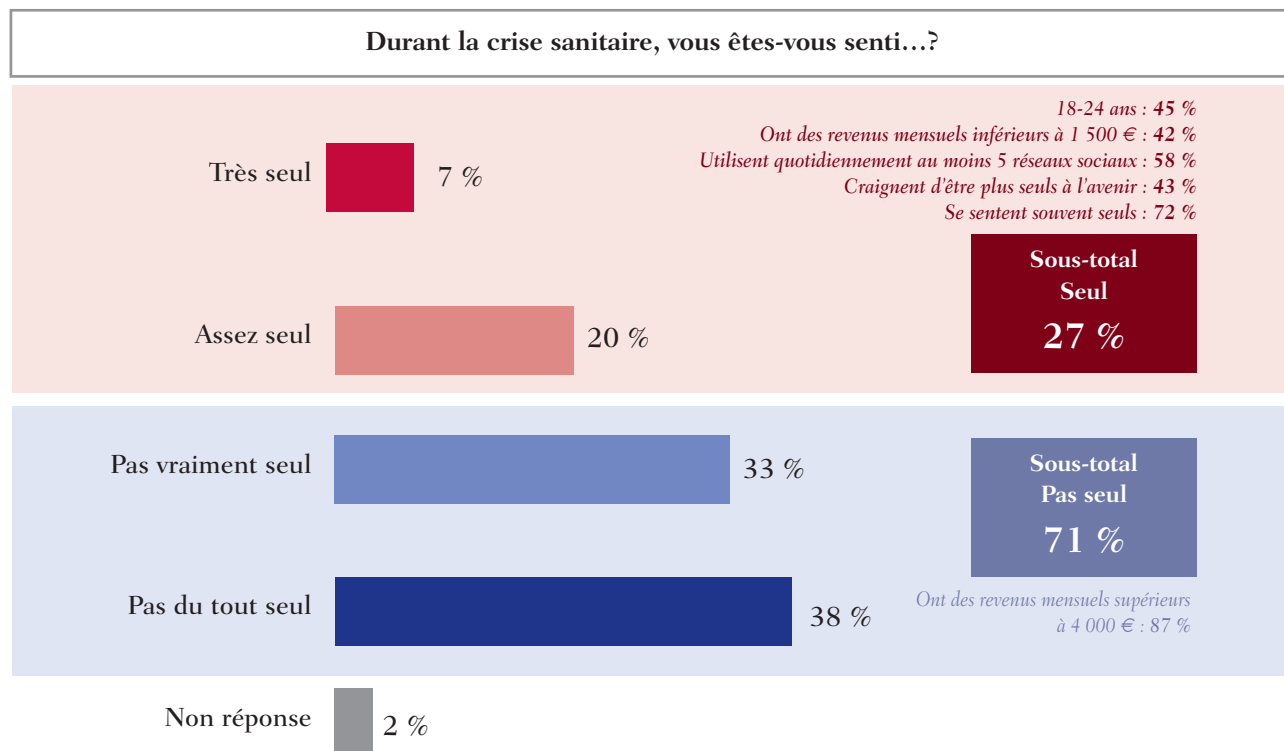
Vous arrive-t-il de vous sentir seul ?

■ Oui, souvent ■ Oui, parfois ■ Non, rarement ■ Non, jamais ■ Non réponse



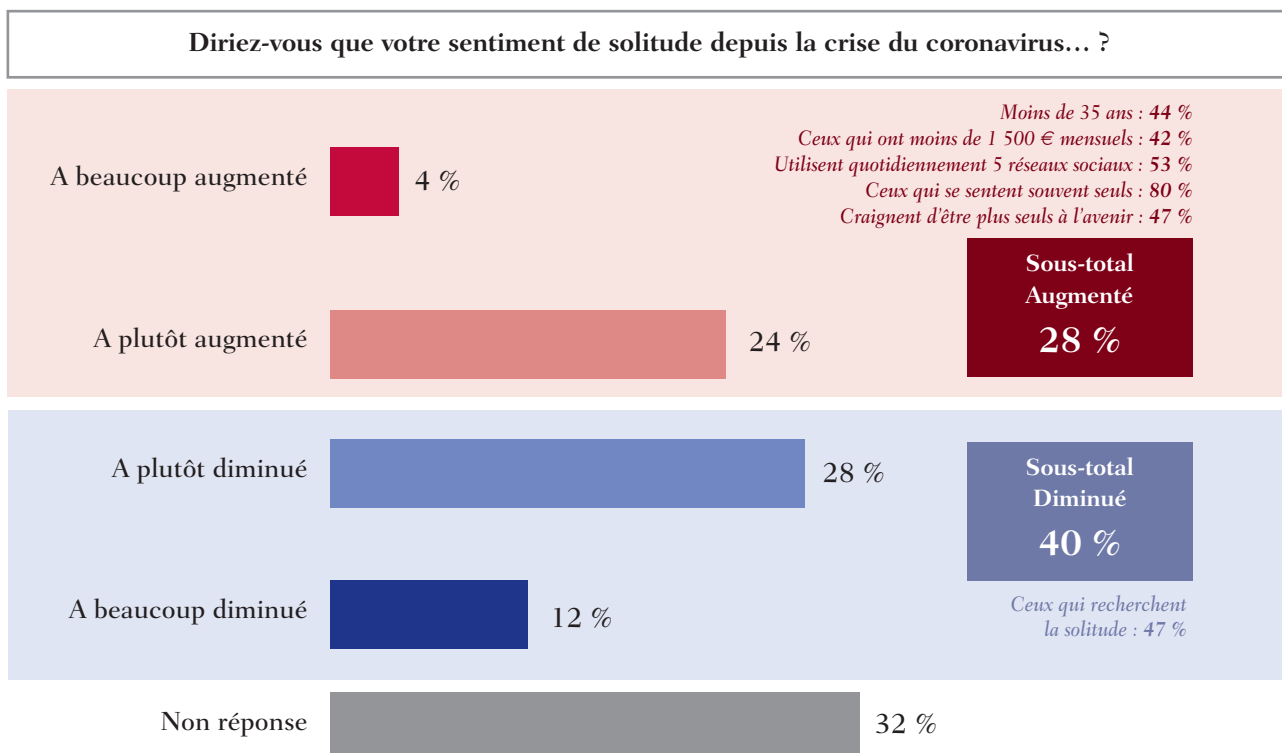
Base : Ensemble (1 001 personnes)

Crise sanitaire et sentiment de solitude



Base : Ensemble (1 001 personnes)

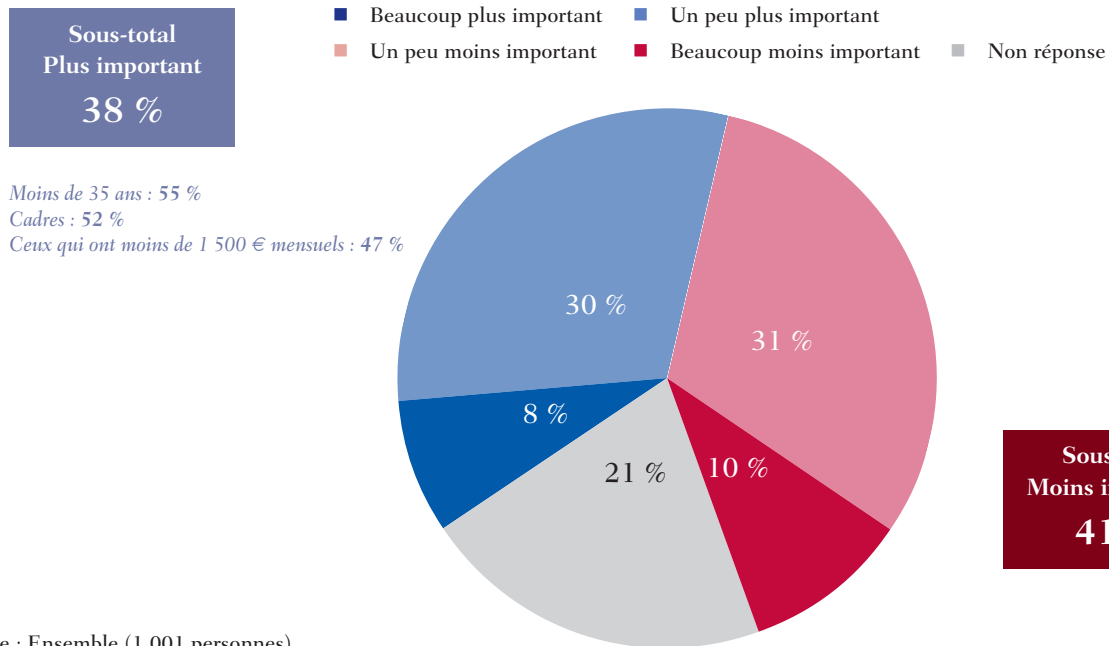
Évolution du sentiment de solitude



Base : Ensemble (1 001 personnes)

Temps passé au téléphone

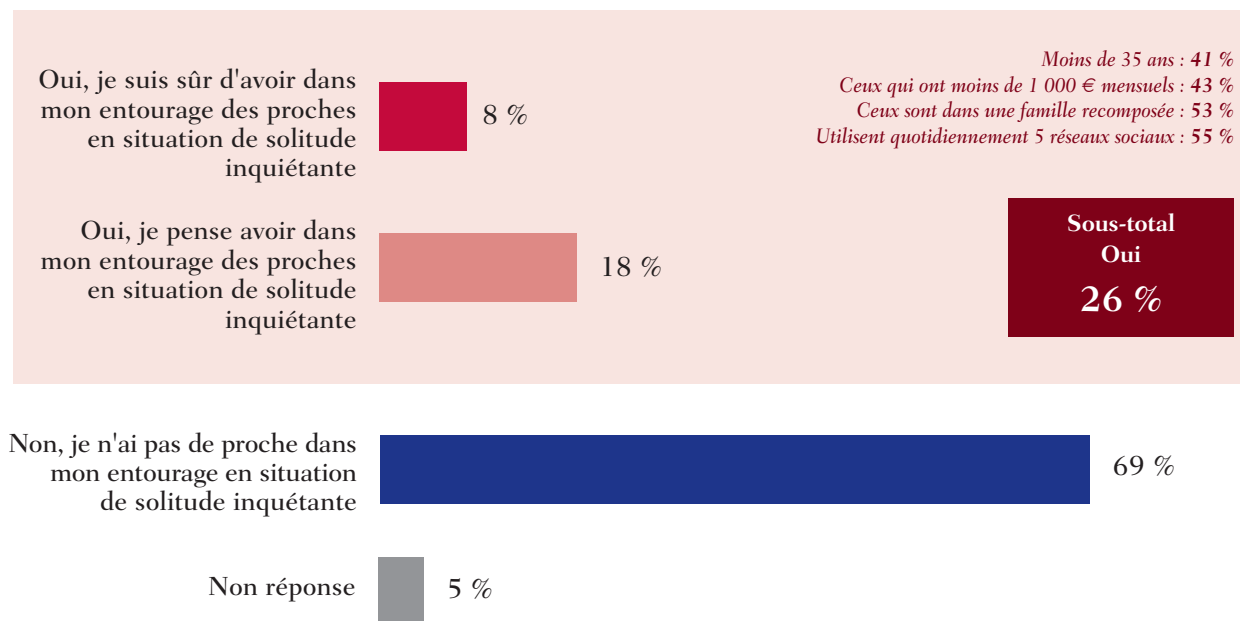
Depuis la crise de la Covid-19, diriez-vous que le temps que vous passez au téléphone est... ?



Base : Ensemble (1 001 personnes)

Proches en situation de solitude inquiétante

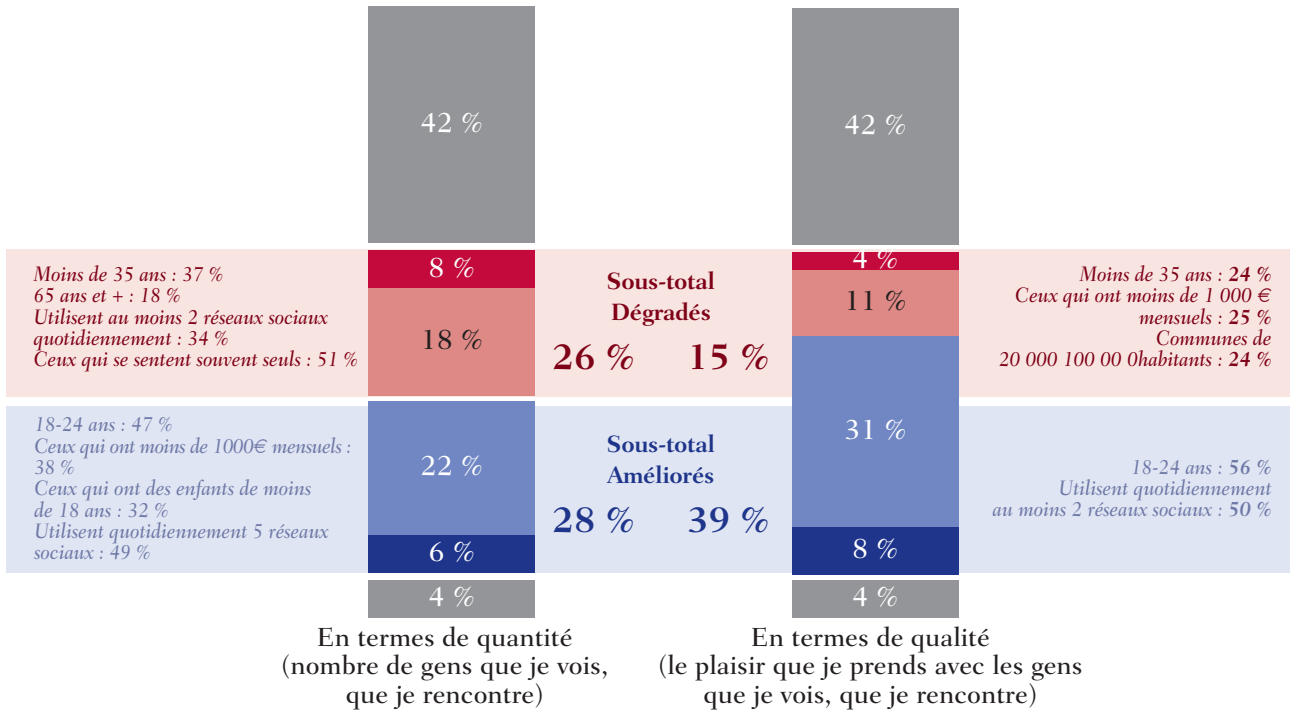
Avez-vous dans votre entourage des proches (amis, famille...) dans une situation de solitude inquiétante ?



Base : Ensemble (1 001 personnes)

Évolution des liens sociaux réels

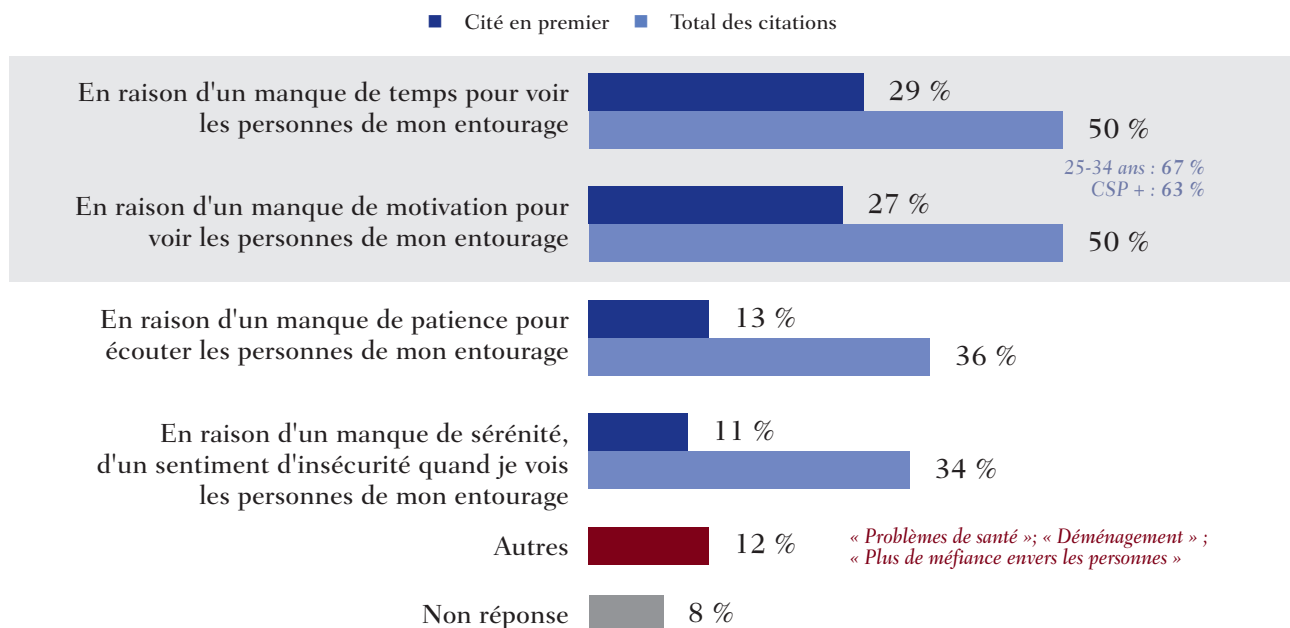
S'agissant de vos liens sociaux réels, physiques (vie familiale, amicale et affective), diriez-vous que ces derniers mois et ces dernières années... ?



Base : Ensemble (1 001 personnes)

Raisons de la dégradation des liens sociaux

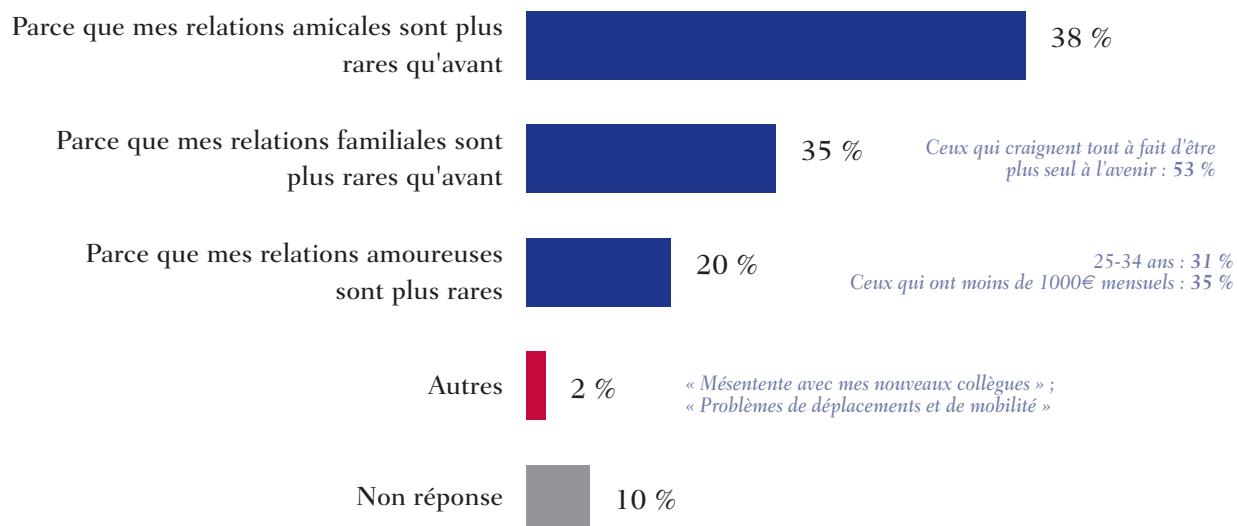
Pourquoi se sont-ils dégradés ?



Base : ceux qui déclarent que leur liens sociaux se sont dégradés (300 personnes). Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100 %

Registres de dégradation des liens sociaux

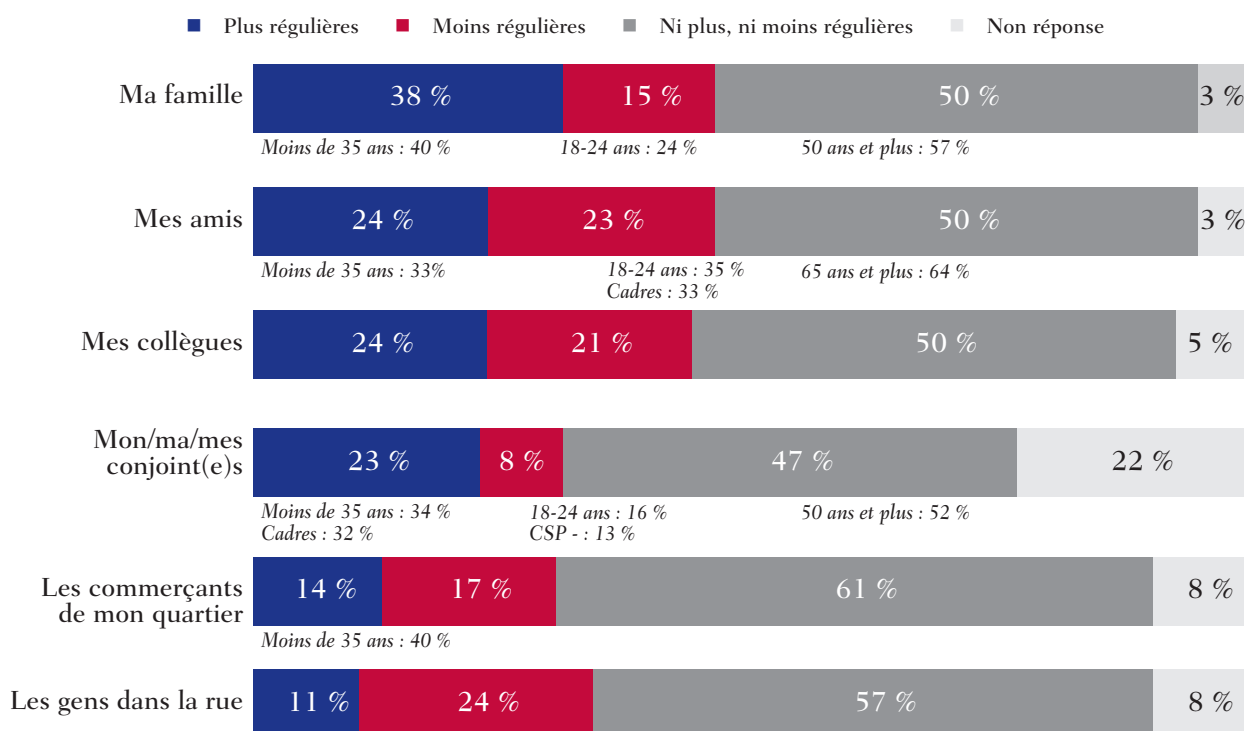
Pourquoi vos liens sociaux se sont-ils dégradés ?



Base : ceux qui déclarent que leur liens sociaux se sont dégradés (300 personnes). Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100 %

Régularité des discussions

Est-ce que vous constatez au fil du temps que les discussions avec ... sont ?



Base : Ensemble (1 001 personnes)

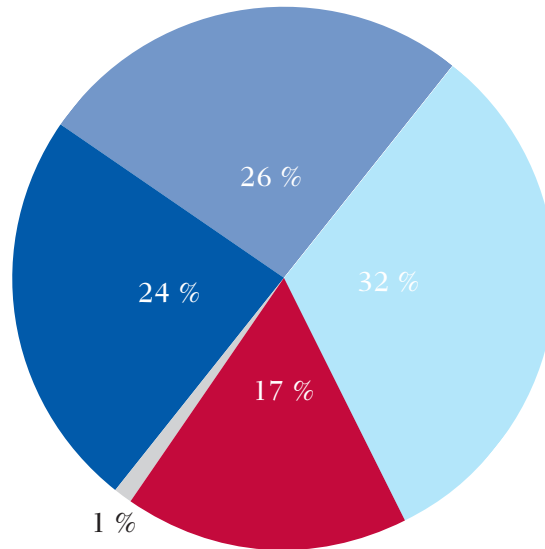
Manger seul

Est-ce qu'il vous arrive de manger (déjeuner, dîner...) seul ?

■ Oui, tous les jours ■ Oui, plusieurs fois par semaine ■ Oui, occasionnellement ■ Non, jamais ■ Non réponse

Sous-total
Au moins une fois
par semaine
50 %

Ceux qui se sentent souvent seuls : 75 %
Ceux qui craignent d'être seuls à l'avenir : 58 %
Ceux qui recherchent la solitude : 60 %



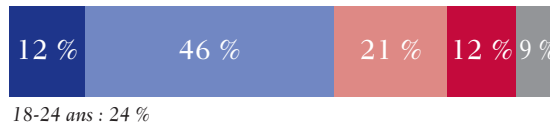
Base : Ensemble (1 001 personnes)

Influences numériques

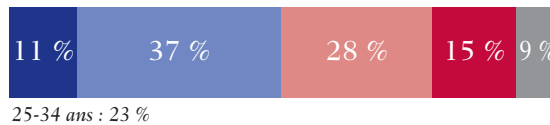
Selon vous, les interactions sociales en ligne ...

■ Oui, tout à fait ■ Oui, plutôt ■ Non, plutôt pas ■ Non, pas du tout ■ Non réponse

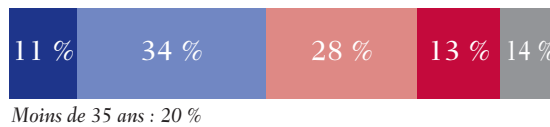
Peuvent permettre de lutter
contre le sentiment de solitude



Permettent de rencontrer
de nouvelles personnes
et de créer du lien social



Sont un facteur important
de solitude



Constituent des liens sociaux
à part entière et sont
indispensables pour vous

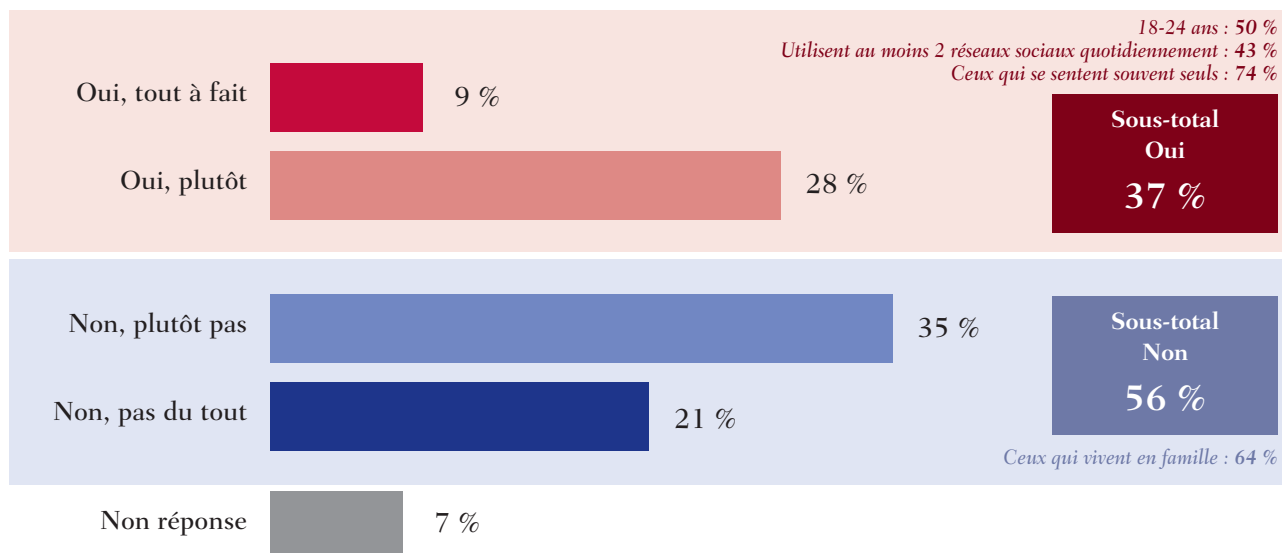


Base : Ensemble (1 001 personnes)

Sous-total Oui	Sous-total Non
58 %	33 %
- de 35 ans : 71 % Utilisent au moins 2 réseaux sociaux quotidiennement : 70 %	
48 %	43 %
- de 35 ans : 69 % Utilisent au moins 2 réseaux sociaux quotidiennement : 65 %	
45 %	41 %
- de 35 ans : 61 % Utilisent au moins 2 réseaux sociaux quotidiennement : 54 %	
38 %	54 %
- de 35 ans : 50 % Utilisent au moins 2 réseaux sociaux quotidiennement : 50 %	

Craintes de solitudes

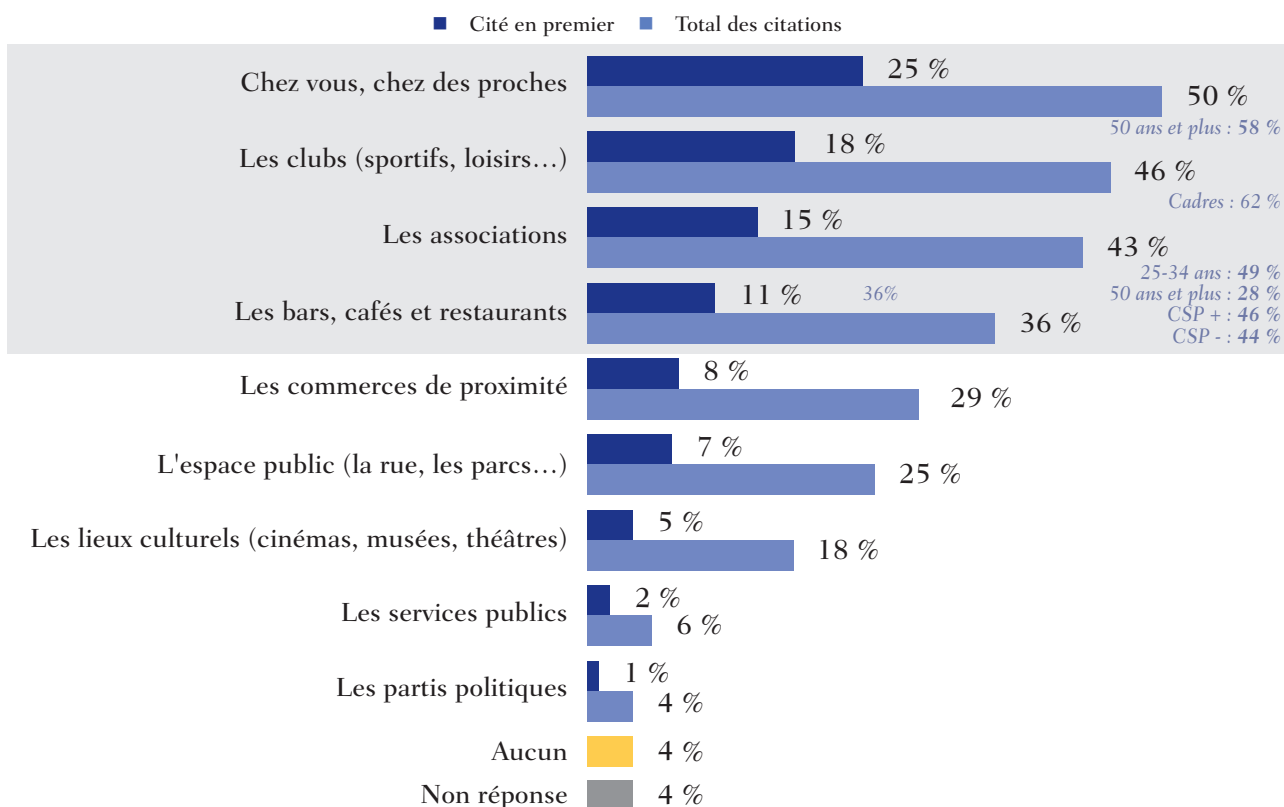
Dans les années à venir, craignez-vous d'être plus seul qu'aujourd'hui ?



Base : Ensemble (1 001 personnes)

Lieux de sociabilité

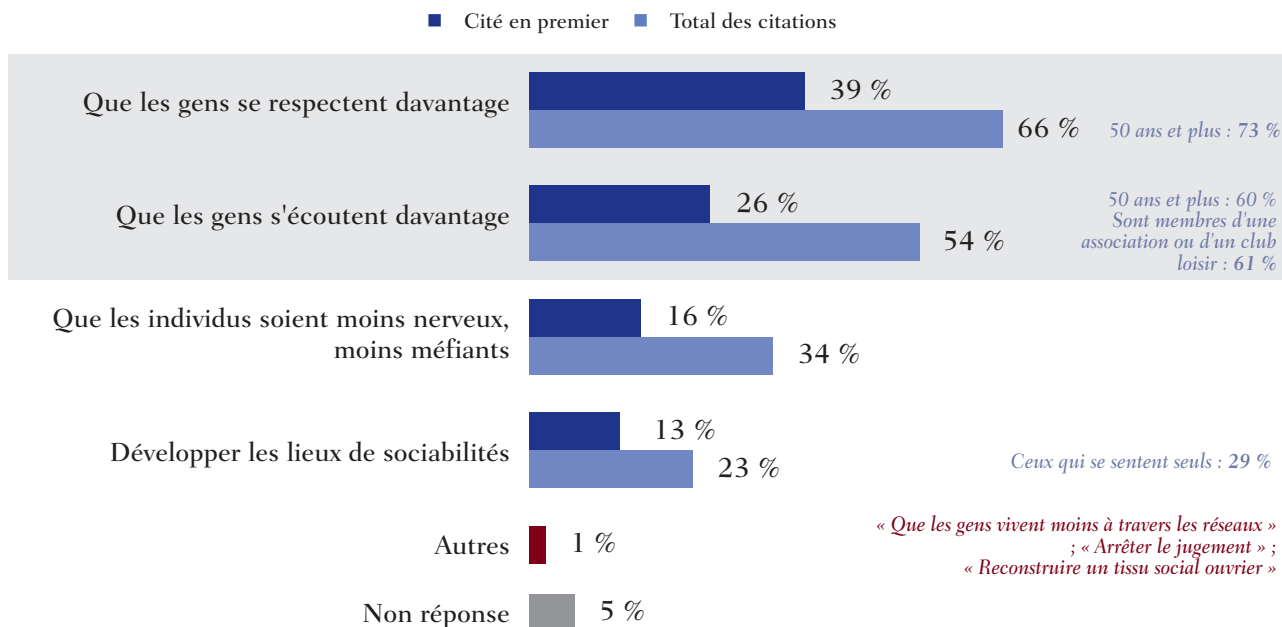
Parmi les lieux suivants, quels sont ceux qui permettent de favoriser les échanges, les rencontres, le lien entre les gens ?



Base : Ensemble (1 001 personnes). Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100 %

Amélioration des liens sociaux

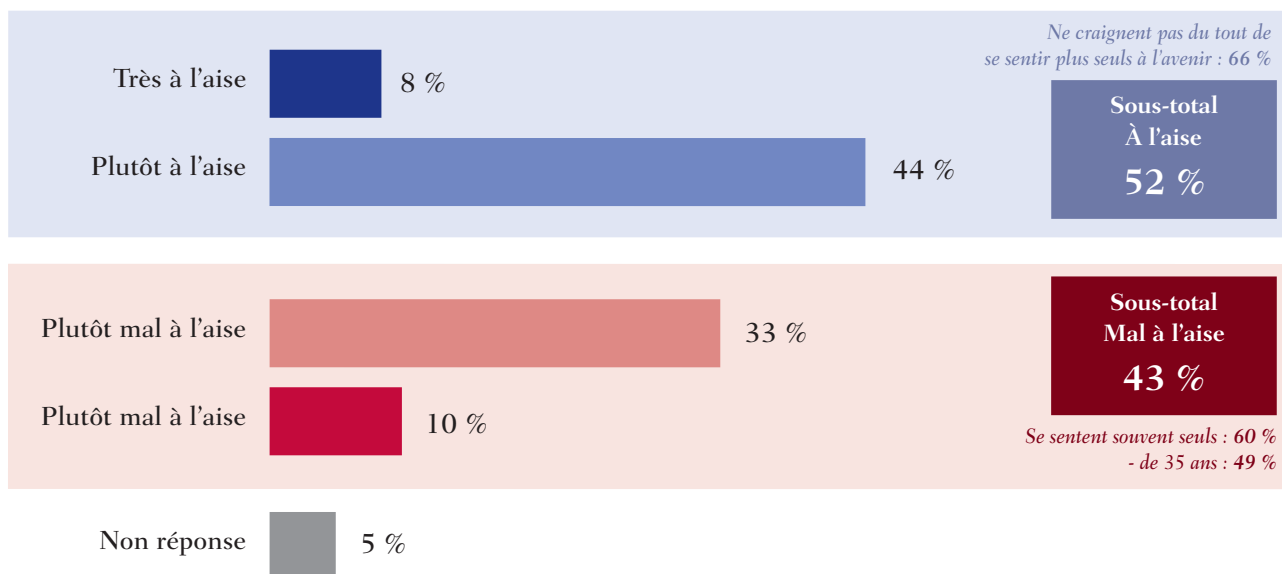
Selon vous, pour améliorer les échanges, les rencontres, le lien entre les gens, il faudrait prioritairement...



Base : ceux qui déclarent que leur liens sociaux se sont dégradés (300 personnes). Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100 %

Rapport à la foule et phobie sociale

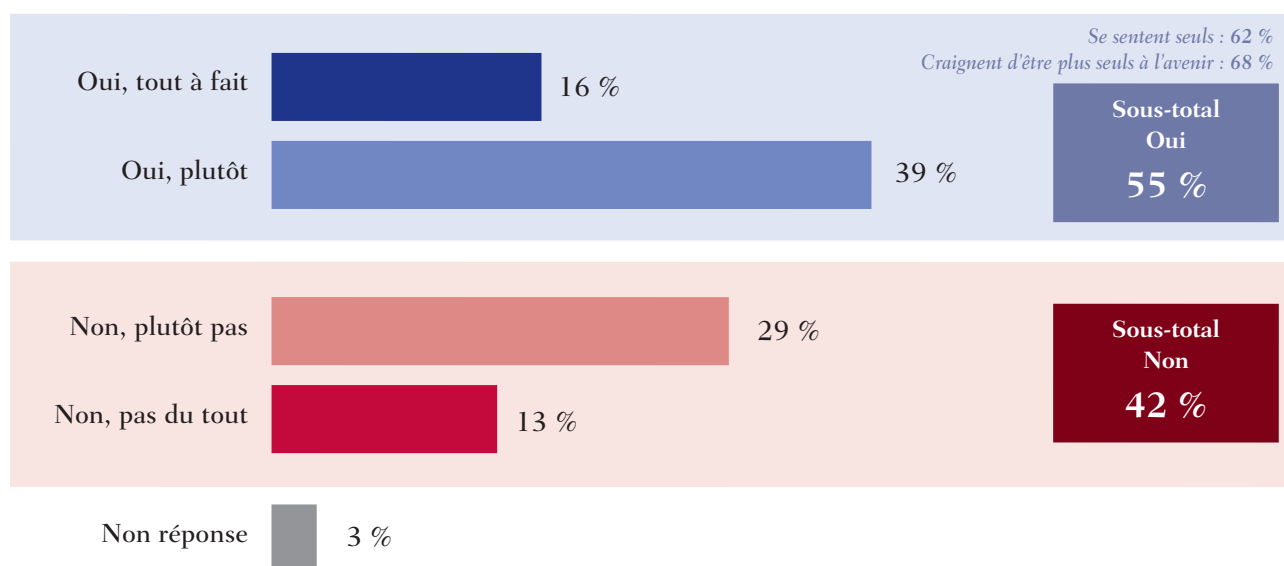
Lorsque vous fréquentez un lieu avec une forte concentration de personnes (fêtes, certaines rues, salles de concert, bars, transports en commun...), diriez-vous que vous vous sentez... ?



Base : Ensemble (1 001 personnes)

Rapport à la foule et phobie sociale

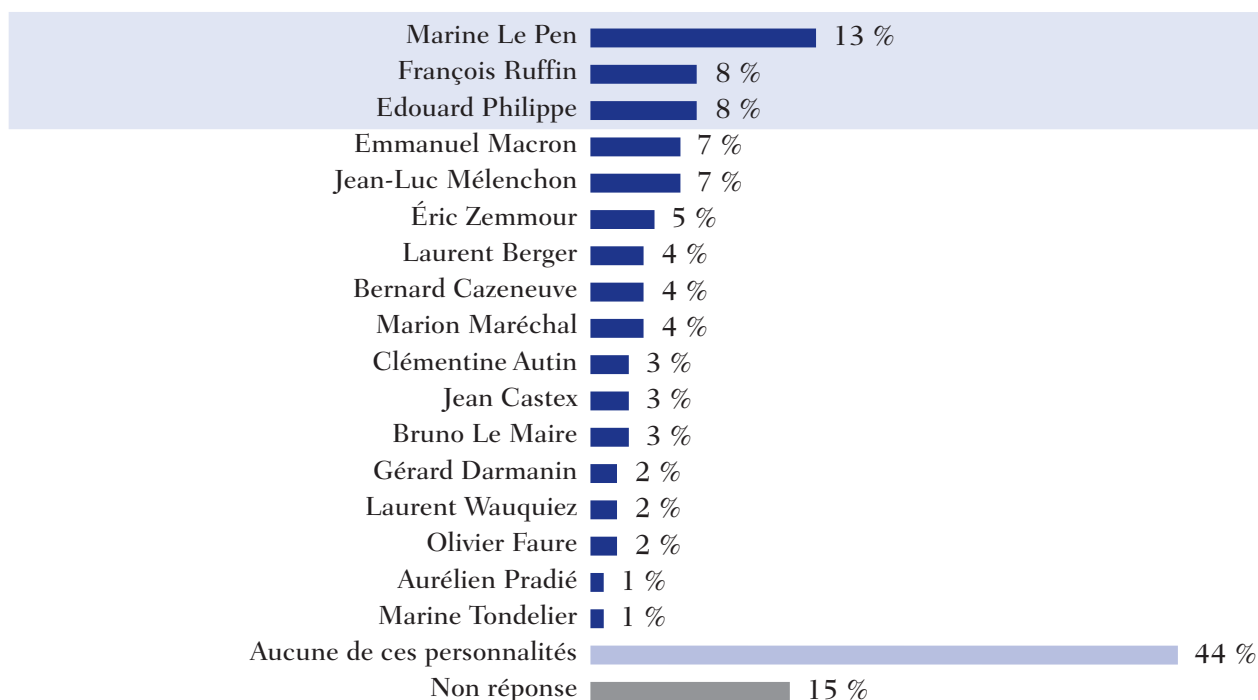
Ces dernières années, avez-vous davantage le sentiment d'éviter les lieux avec une forte concentration de personnes (fêtes, certaines rues, salles de concert, bars, transports en commun...) ?



Base : Ensemble (1 001 personnes)

Personnalités politiques en réponse à la solitude

En quelles personnalités politiques avez-vous le plus confiance pour encourager le développement des liens entre les gens à l'avenir ?



Base : Ensemble (1 001 personnes. Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100 %

Références bibliographiques

Sur la solitude en général

Benedict McWhirter, « Loneliness: a review of current literature, with implications for counseling and research », *Journal of Counseling and Development*, 4 mars 1990

Octavio Paz, *Le Labyrinthe de la solitude*, Paris, Gallimard, 1970

Daniel Perlman et Letitia Anne Peplau, « Toward a social psychology of loneliness », dans Robin Gilmour et Steve Duck (dir.), *Personal relationships*, vol. 3, *Personal relationships in disorder*, London, Academic Press, 1981

Carl R. Rogers et Rachel L. Rosenberg, *La persona como centro*, Barcelona, Herder, 1981, pp. 105-116

Ken J. Rotenberg et Shelley Hymel, (dir.), *Loneliness in childhood and adolescence*, New York, Cambridge University Press, 1999

Daniel W. Russell, « UCLA Loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure », *Journal of Personality Assessment*, vol. 66, n°1, 1996, pp. 20-40

Robert S. Weiss, « Reflections on the present state of loneliness research », *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 1987, pp. 1-16

Irvin D. Yalom, *Psicoterapia existencial*, Barcelona, Herder, 1984

Jeffrey E. Young, « Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application », dans Letitia Anne Peplau et Daniel Pearlman (dir.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, New York, John Wiley & Sons, 1982, pp. 1-18

Alfredo Zambrano, *Uno entre los demás, Un aporte psicométrico al estudio de la soledad*, Lima, La Parola, 1997

Sur la solitude des jeunes en particulier

Roy F. Baumeister et Mark R. Leary, « The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation », *Psychological Bulletin*, 3, 1995, pp. 497-529

Tim Brennan, « Loneliness at adolescence », dans Letitia Anne Peplau et Daniel Pearlman (dir.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, New York, John Wiley & Sons, 1982

Letitia Anne Peplau et Daniel Pearlman (dir.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, New York, John Wiley & Sons, 1982

J. Canal, *Adolescence et solitude*. Paris, PUF, 1993.

Jude Cassidy et Steven R. Asher, « Loneliness and peer relations in young children », *Child Development*, vol. 63, n°2, 1992, pp. 350-365

Références bibliographiques

- Luc Goossens et Alfons Marcoen, « Adolescent loneliness, self-reflection, and identity: From individual differences to developmental processes », dans Ken J. Rottenberg et Shelley Hymel (dir.), *Loneliness in childhood and adolescence*, Cambridge, Cambridge University Press, 1999
- Linda J. Koenig et Robin F. Abrams, « Adolescent loneliness and adjustment: A focus on gender differences », dans Ken J. Rottenberg et Shelley Hymel (dir.), *Loneliness in childhood and adolescence*, Cambridge, Cambridge University Press, 1999
- Ken J. Rottenberg et Shelley Hymel (dir.), *Loneliness in childhood and adolescence*, Cambridge, Cambridge University Press, 1999
- Reed W. Larson, « The uses of loneliness in adolescence », dans Ken J. Rottenberg et Shelley Hymel (dir.), *Loneliness in childhood and adolescence*, Cambridge, Cambridge University Press, 1999
- Alfons Marcoen et Luc Goossens, « Loneliness, attitude towards aloneness, and solitude: age difference and developmental significance during adolescence », dans Sandy Jackson et Hector Rodriguez-Tomé (dir.), *Adolescence and its social worlds*, Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates, 1993, pp.197-227

Table

des matières

- 01 Introduction

- 02 Solitudes objectives : l'ampleur d'un phénomène
- 02 Territoires des solitudes
- 02 Cette solitude post-Covid-19

- 03 Solitudes subjectives : phénomènes cumulatifs
- 03 Solitudes heureuses, pour se retrouver
- 04 Solitudes fatalistes
- 04 Solitudes par sentiment d'inaction, d'inutilité ou de vide
- 05 Solitudes par épreuves relationnelles
- 07 Solitudes dépressives
- 08 Adolescence et jeunesse : circonstances fragilisantes
- 09 Octavio Paz, grand absent, et pourtant...

- 10 Sociabilités souhaitées, ou l'aspiration à une polyphonie
- 10 Des sociabilités par un retour au réel
- 12 La part humaine : privilégier le respect et l'écoute
- 13 La tentation digitale, malgré tout
- 13 Pour une polyphonie
- 14 Au bout de la solitude, intervenir
- 14 La question sociale, grande absente, et pourtant...
- 15 Solitude croissante chez les jeunes en France : un baromètre du malaise social

- 16 Une étude d'opinion quantitative et un forum « Récits de vie »
- 16 Modalités de réalisation : une double démarche
- 17 Résultats de l'étude quantitative

- 26 Références bibliographiques

Collection dirigée par par Laurent Cohen et Jérémie Peltier

© Éditions Fondation Jean-Jaurès
12, cité Malesherbes – 75009 Paris

www.jean-jaures.org

Derniers rapports et études :

05_2023 : Le pastoralisme en Afrique : un mode d'existence en péril ?

Pierre Jacquemot

05_2023 : La haine anti-LGBTI+ en France. Instantanés issus de l'application FLAG! en 2022

Flora Bolter, Denis Quinqueton, préface de Johan Cavirot

04_2023 : La guerre en Ukraine menée par la Russie : éclairages latino-américains

Jean-Jacques Kourliandsky (coord.)

04_2023 : L'accompagnement de la perte d'autonomie : une politique publique en déshérence ?

Diagnostic et propositions

Luc Domergue, Pavel Rehor

04_2023 : État d'urgence démocratique : comment décider ensemble ?

Marinette Valiergue

03_2023 : Travailler autrement ? Comment la pandémie a changé les organisations du travail en Europe

Sarah Proust

02_2023 : Le rapport au travail post-Covid. Télétravail, management, reconnaissance, santé... : les nouvelles tendances

Romain Bendavid (coord.)

02_2023 : Droits des femmes : combattre le « backlash ». Recommandations pour la politique étrangère de la France

Amandine Clavaud, Lucie Daniel, Clara Dereudre, Lola-Lou Zeller

02_2023 : Enquête Climat : l'opinion dans 40 pays. Focus sur 10 pays d'Afrique et du Moyen-Orient

Matthieu Cassan, Gilles Olakounlé Yabi

01_2023 : Another License Fee is Possible. For an Earmarked and Fair Funding of Public Service Media

Julia Cagé



fondationjeanjaures



@j_jaures



fondation-jean-jaures



www.youtube.com/c/FondationJeanJaures



fondationjeanjaures

Abonnez-vous !



www.jean-jaures.org

Fondation
Jean Jaurès
ÉDITIONS