La France est-elle confrontée à une épidémie de solitude ?

Baromètre les Français et la solitude

Etude Ifop pour l'association Astrée

N° 117381
Contacts Ifop :
Frédéric Dabi / François Legrand
Département Opinion et Stratégies d'Entreprise
01 45 84 14 44
prenom.nom@ifop.com

RAPPEL DE LA METHODOLOGIE 3

A - Solitude et isolement : expériences et vécu personnel 6

B – L'impact de la solitude sur la santé mentale 19

C – La solitude : perceptions et représentations 23

Rappel de la méthodologie

La méthodologie

Qui ?

L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1502** personnes, représentatif de la **population française âgée de 18 ans et plus**.

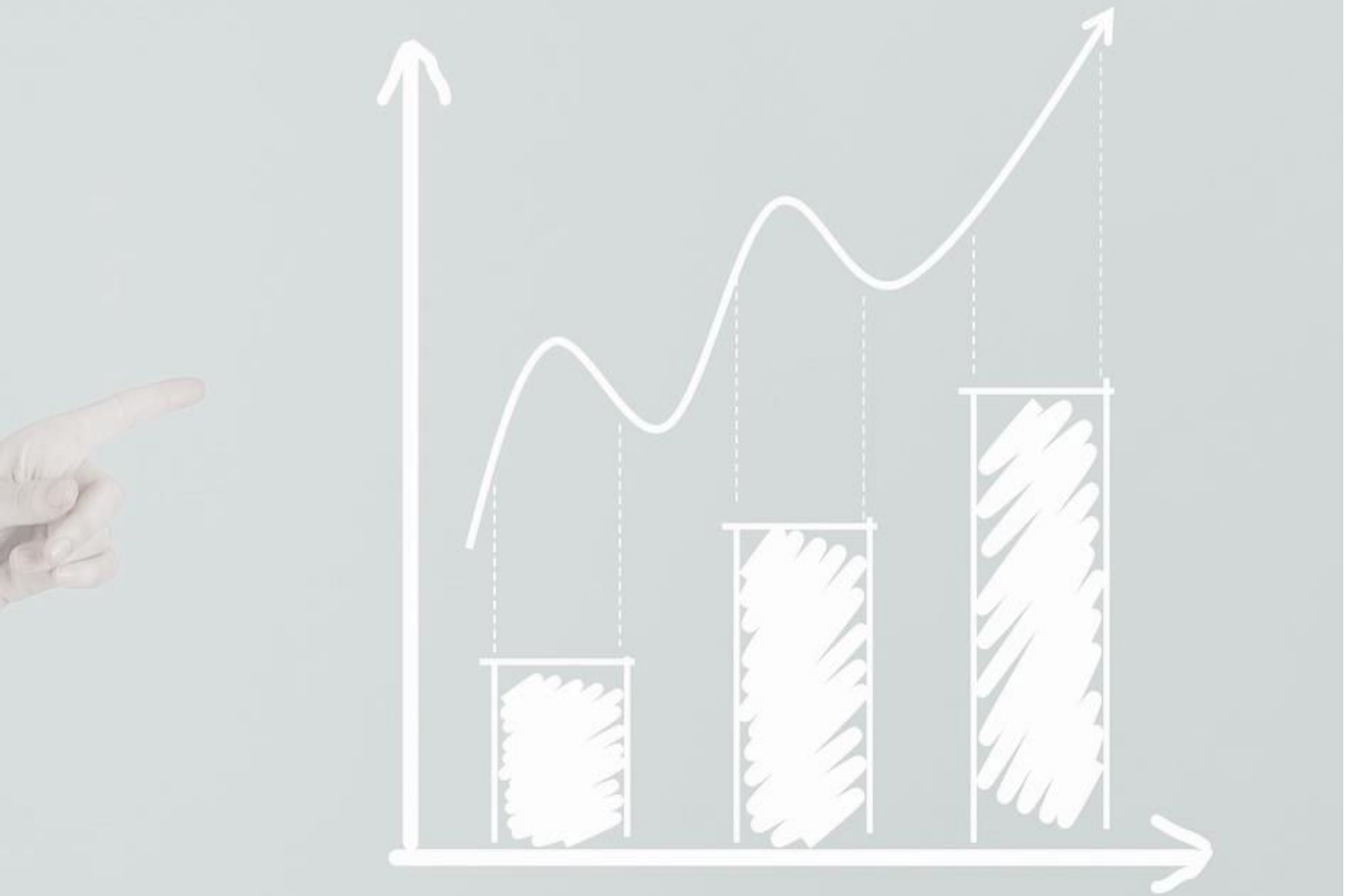
La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.

Comment ?

Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne

Quand ?

Terrain du 9 au 14 décembre 2020.



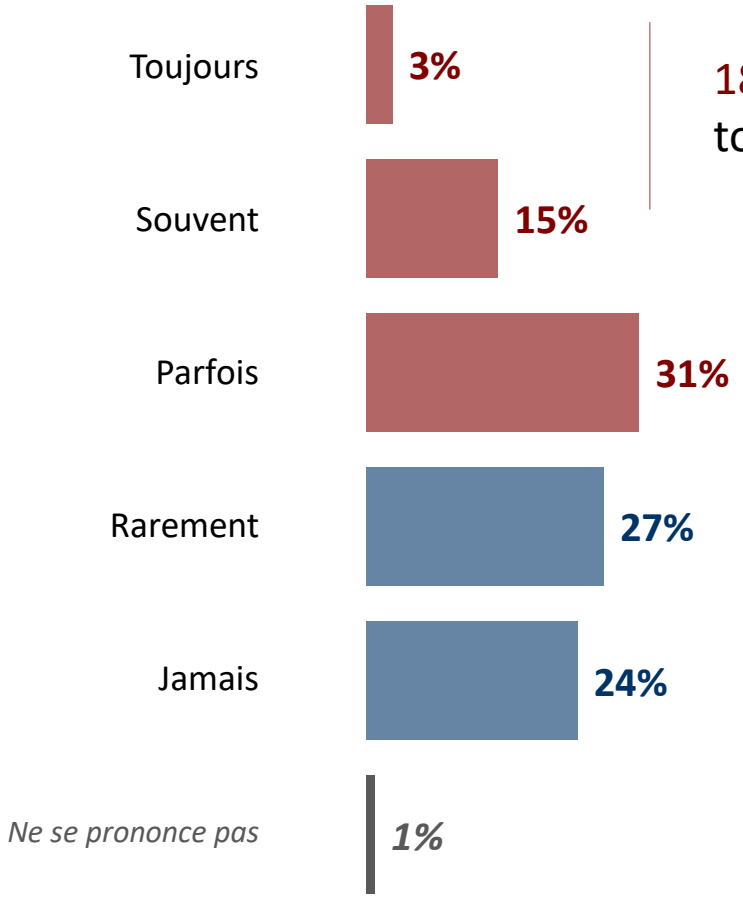
Les résultats de l'enquête

A -

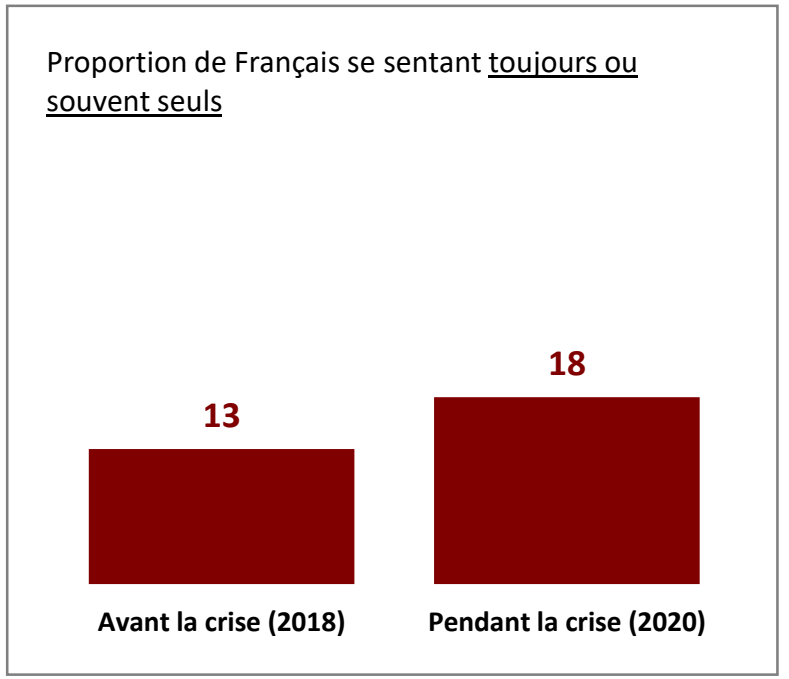
Solitude et isolement : expériences et vécu personnel

Dans un contexte marqué par l'adoption des mesures de distanciations sociales, le sentiment de solitude progresse au sein de la population française

Question : Vous-même, vous arrive-t-il de vous sentir seul(e) ?



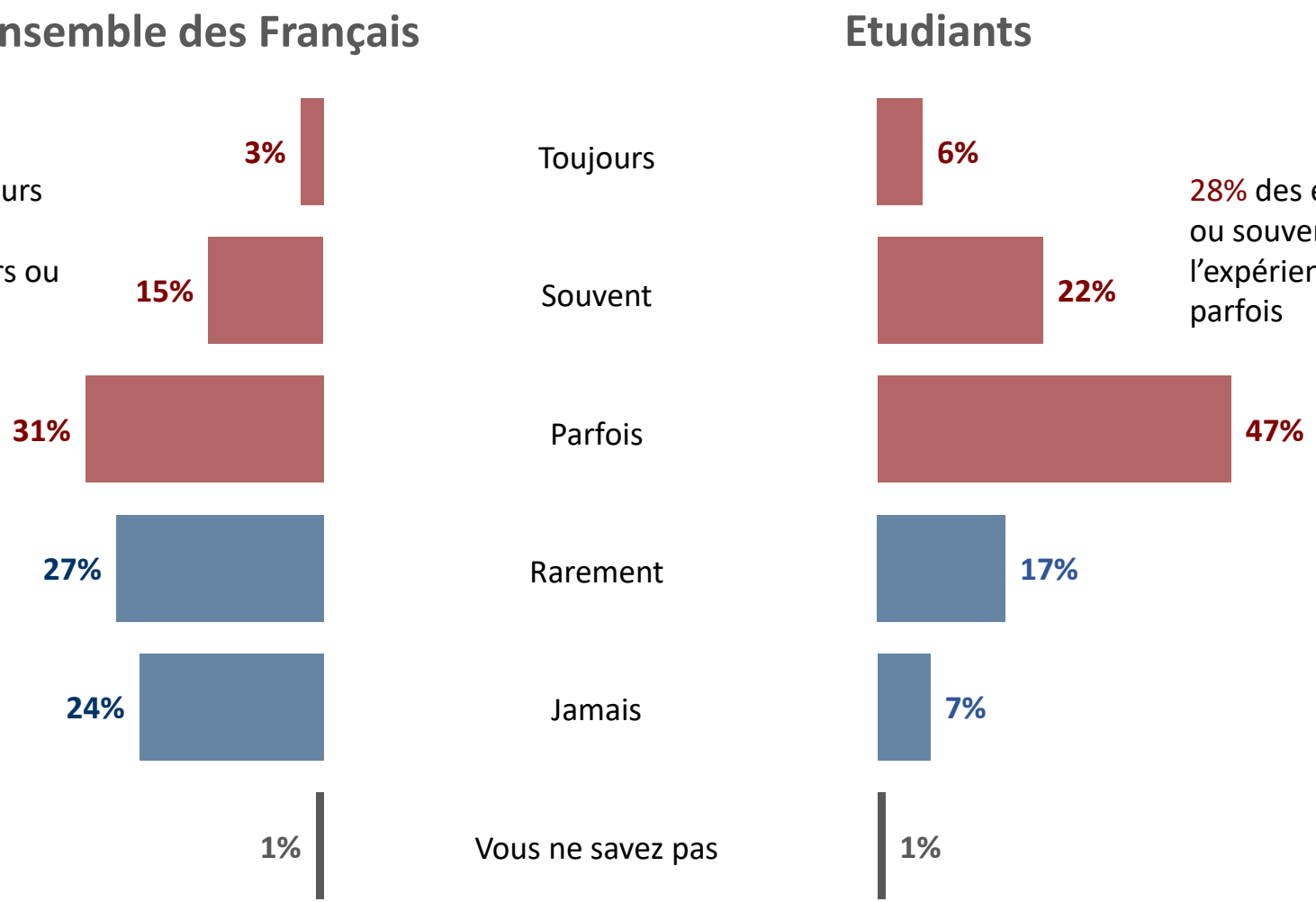
18% des Français se sentent toujours ou souvent seuls



Alors que la vie étudiante en présentiel a été suspendue, ¾ des étudiants indiquent faire l'expérience de la solitude

Question : Vous-même, vous arrive-t-il de vous sentir seul(e) ?

18% des Français se sentent toujours ou souvent seuls et 49% font l'expérience de la solitude toujours ou parfois



28% des étudiants se sentent toujours ou souvent seuls et 75% font l'expérience de la solitude toujours ou parfois

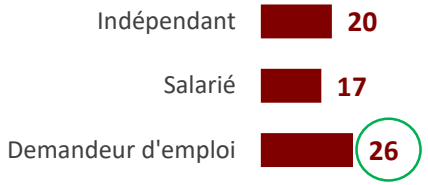
Les jeunes, les célibataires et les publics fragilisés économiquement sont également plus concernés par la solitude

Question : Vous-même, vous arrive-t-il de vous sentir seul(e) ?

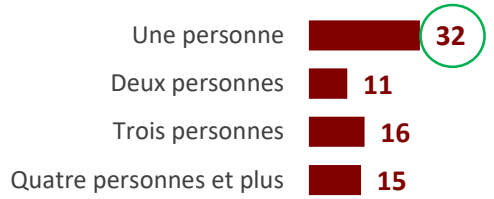
18% des Français se sentent toujours ou souvent seuls

Selon le sexe

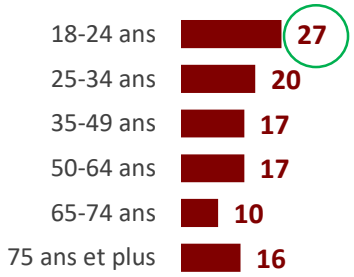
Selon la situation professionnelle



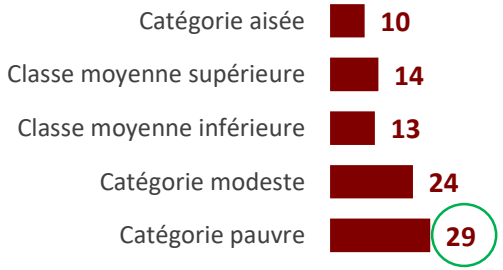
Selon le nombre de personne dans le foyer



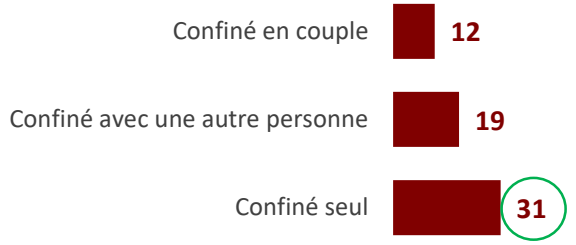
Selon l'âge



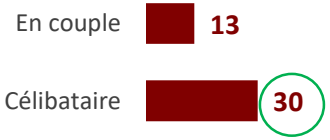
Selon le niveau de revenus



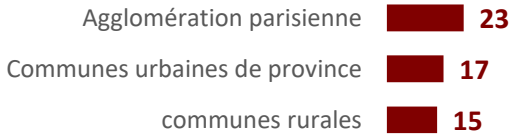
Selon la situation pendant le confinement



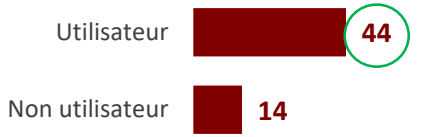
Selon la situation maritale



Selon la catégorie d'agglomération

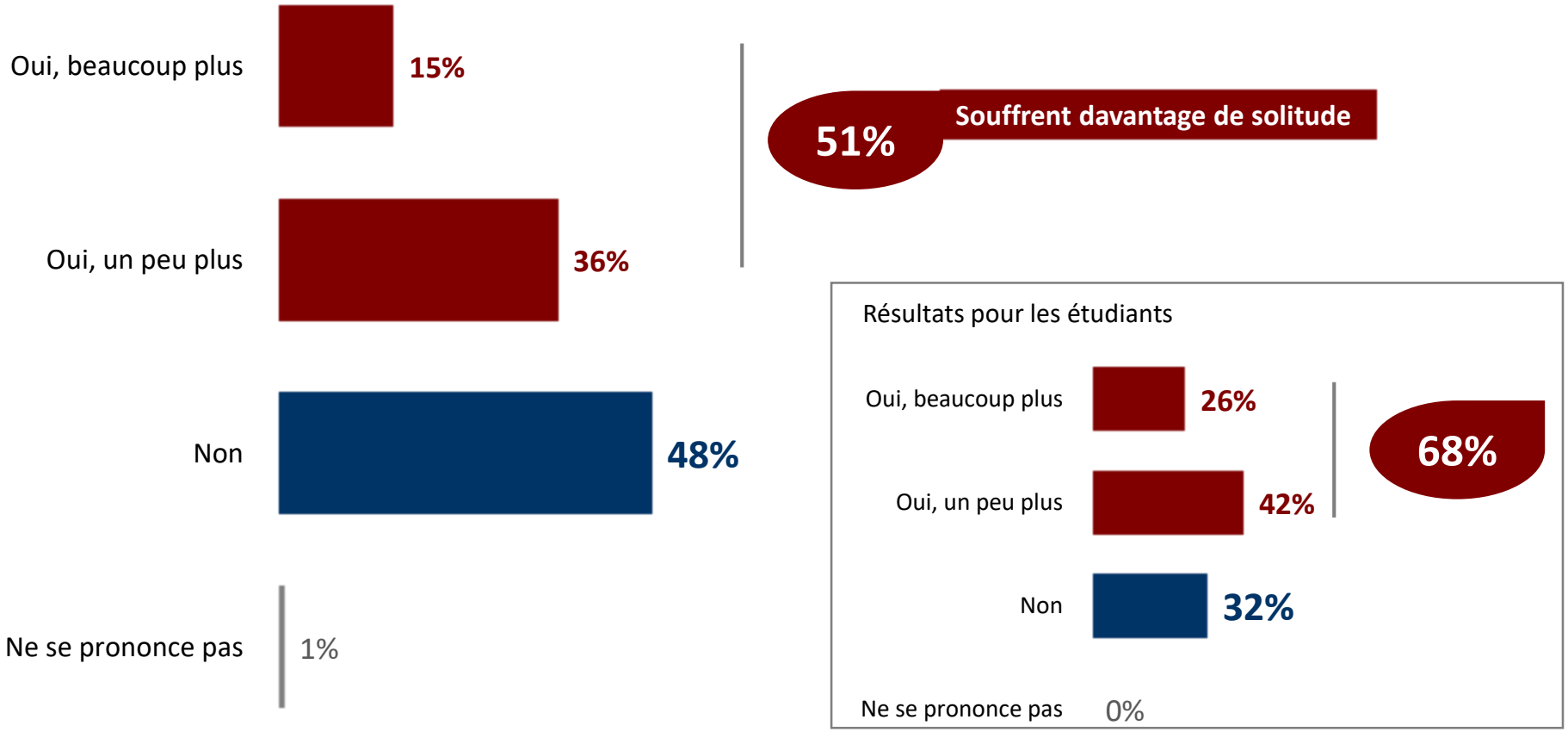


Selon l'utilisation d'un site de rencontres



Deux tiers des étudiants indiquent davantage souffrir de solitude depuis le début de la crise du Coronavirus

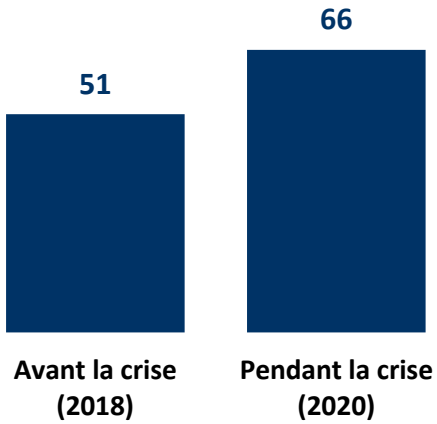
Question : **Diriez-vous que depuis le début de la crise du Coronavirus, vous souffrez davantage d'un sentiment de solitude ?**



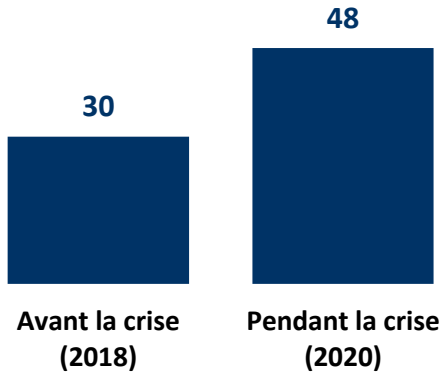
Désormais, les deux tiers des Français estiment que la compagnie des autres leur manque parfois, une proportion en hausse de 15 points par rapport au niveau mesuré avant la crise

Question : Pour chacune des propositions suivantes, indiquez si elle correspond à votre situation actuelle ?

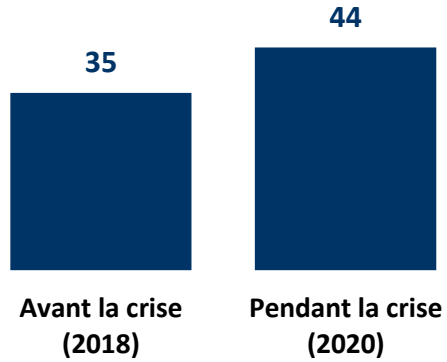
Proportion de Français qui estiment que la compagnie des autres leur manque parfois



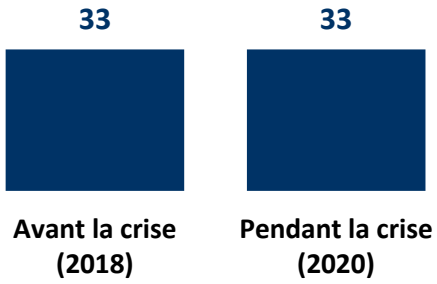
Proportion de Français qui estiment qu'avoir des personnes autour d'eux leur manque



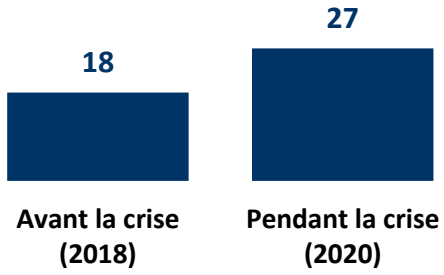
Proportion de Français qui estiment qu'avoir un ami très proche leur manque



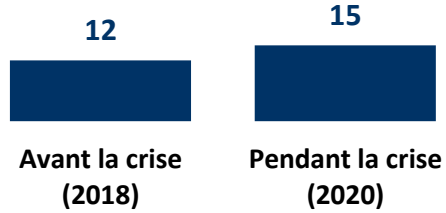
Proportion de Français qui estiment que leur cercle d'amis et de connaissance est trop limité



Proportion de Français qui éprouvent un sentiment général de vide

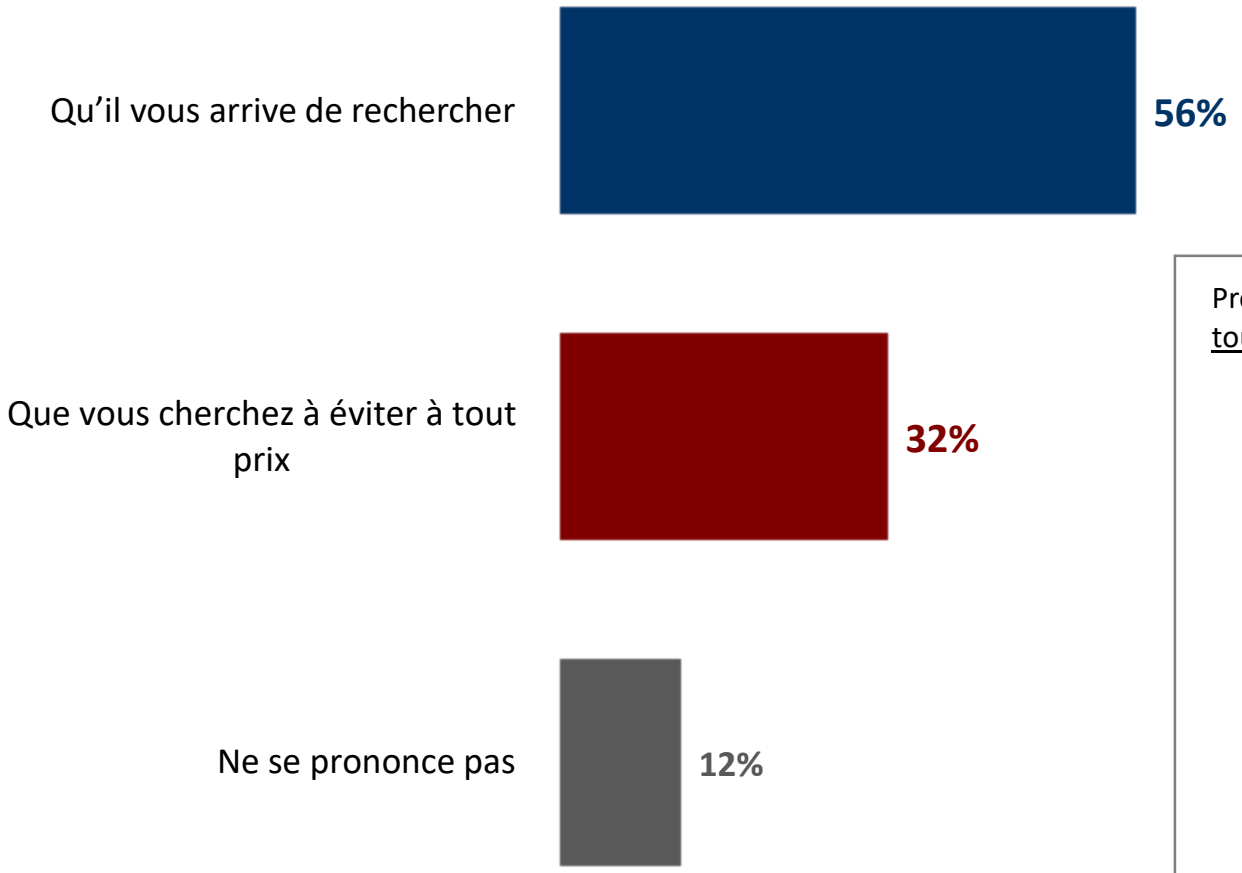


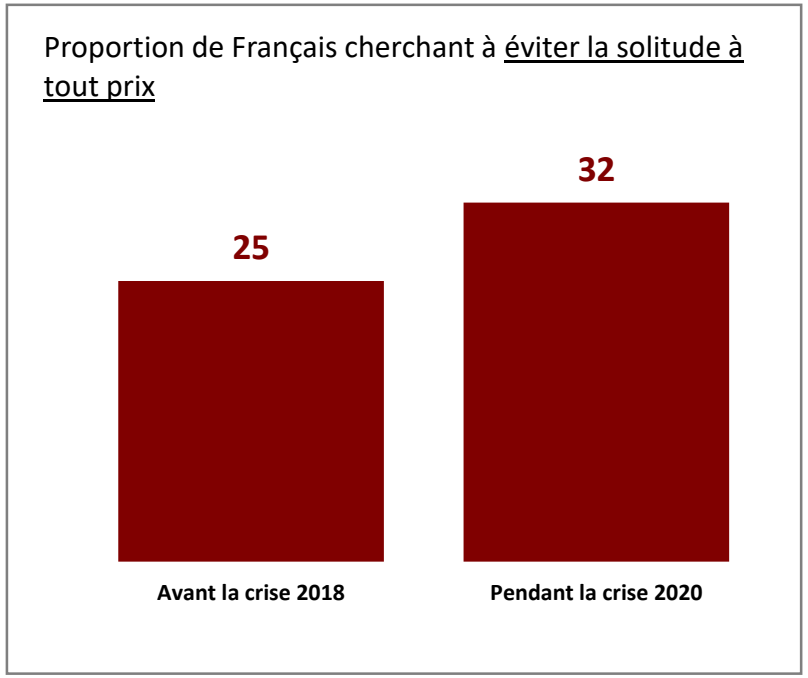
Proportion de Français qui se sentent souvent rejetés



Les Français sont aussi plus nombreux qu'en 2018 à chercher à éviter la solitude à tout prix, même s'ils sont toujours plus d'un sur deux à expliquer qu'il s'agit de quelque chose qu'il leur arrive de rechercher

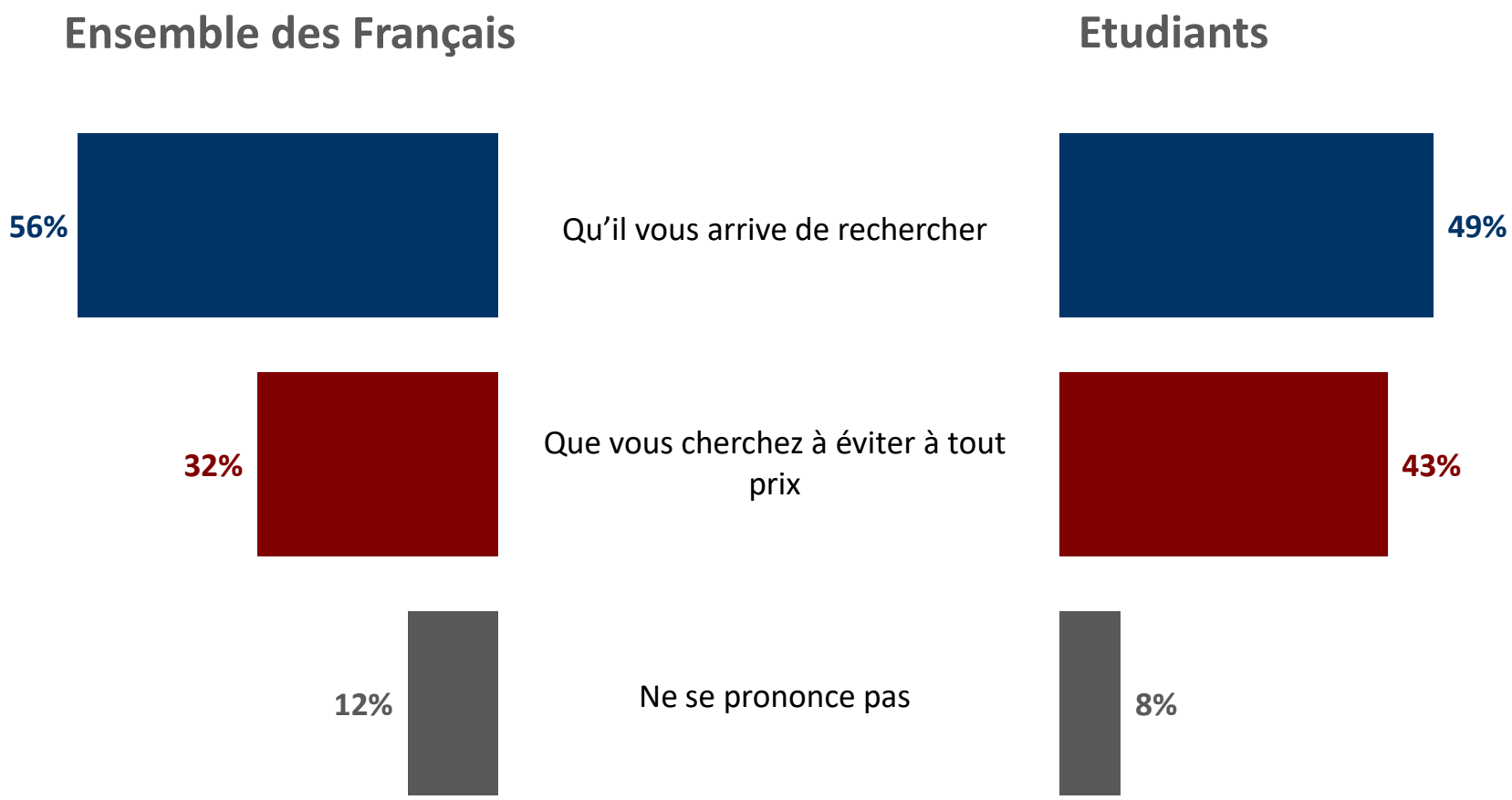
Question : La solitude est plutôt quelque chose… ?





43% des étudiants cherchent à éviter la solitude à tout prix, un chiffre supérieur de 11 points à celui mesuré auprès de l'ensemble de la population française

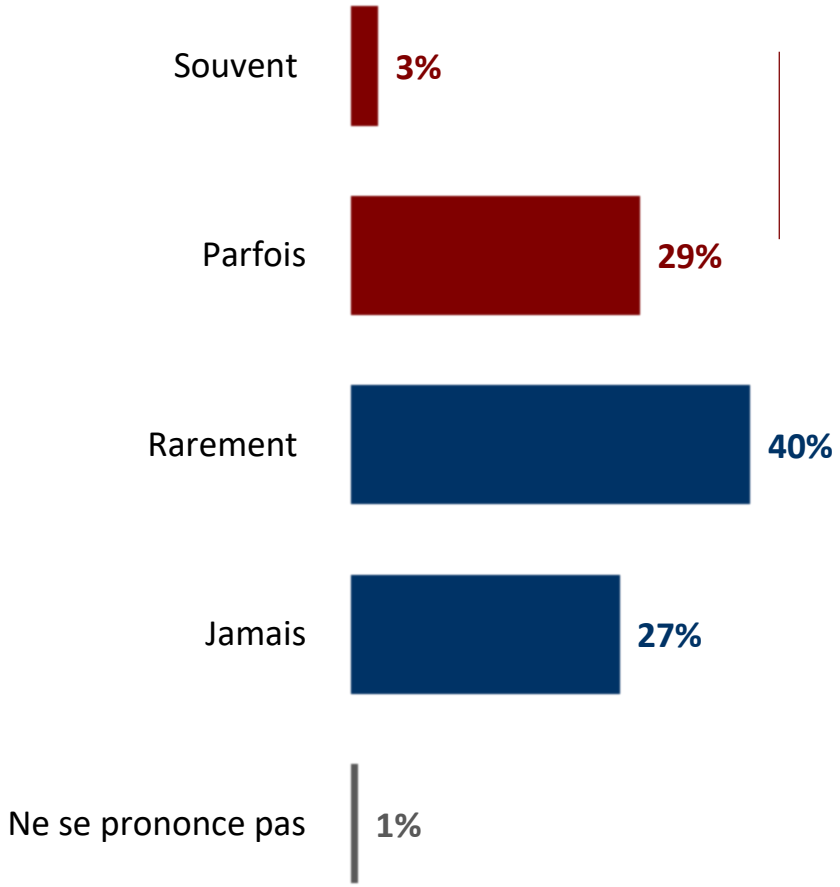
Question : **La solitude est plutôt quelque chose… ?**



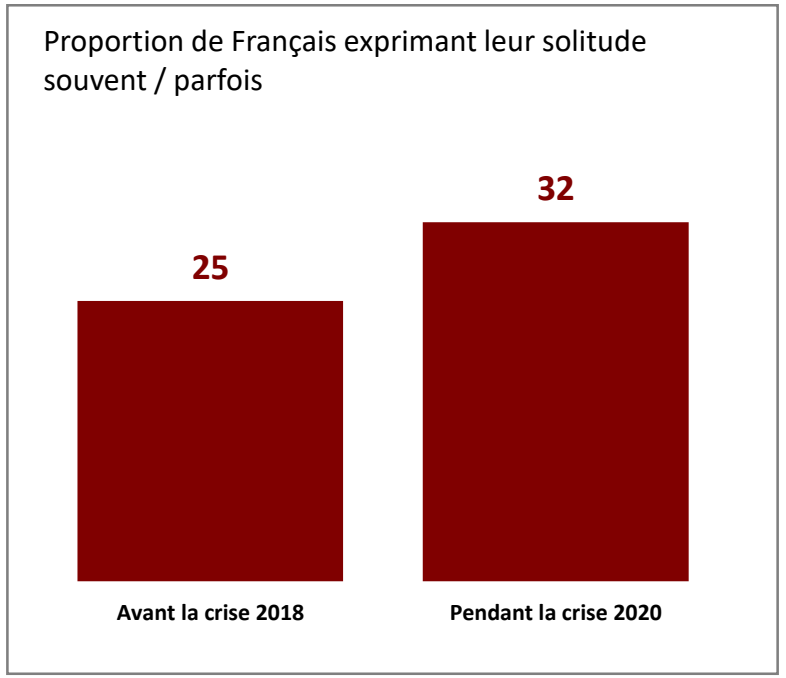
L'expression du sentiment de solitude apparait comme étant plus acceptable : un tiers des Français se sentant seuls en font état

Question : Vous arrive-t-il d'exprimer votre sentiment de solitude… ?

Base : Français se sentant au moins occasionnellement seuls, soit 75% de l'échantillon



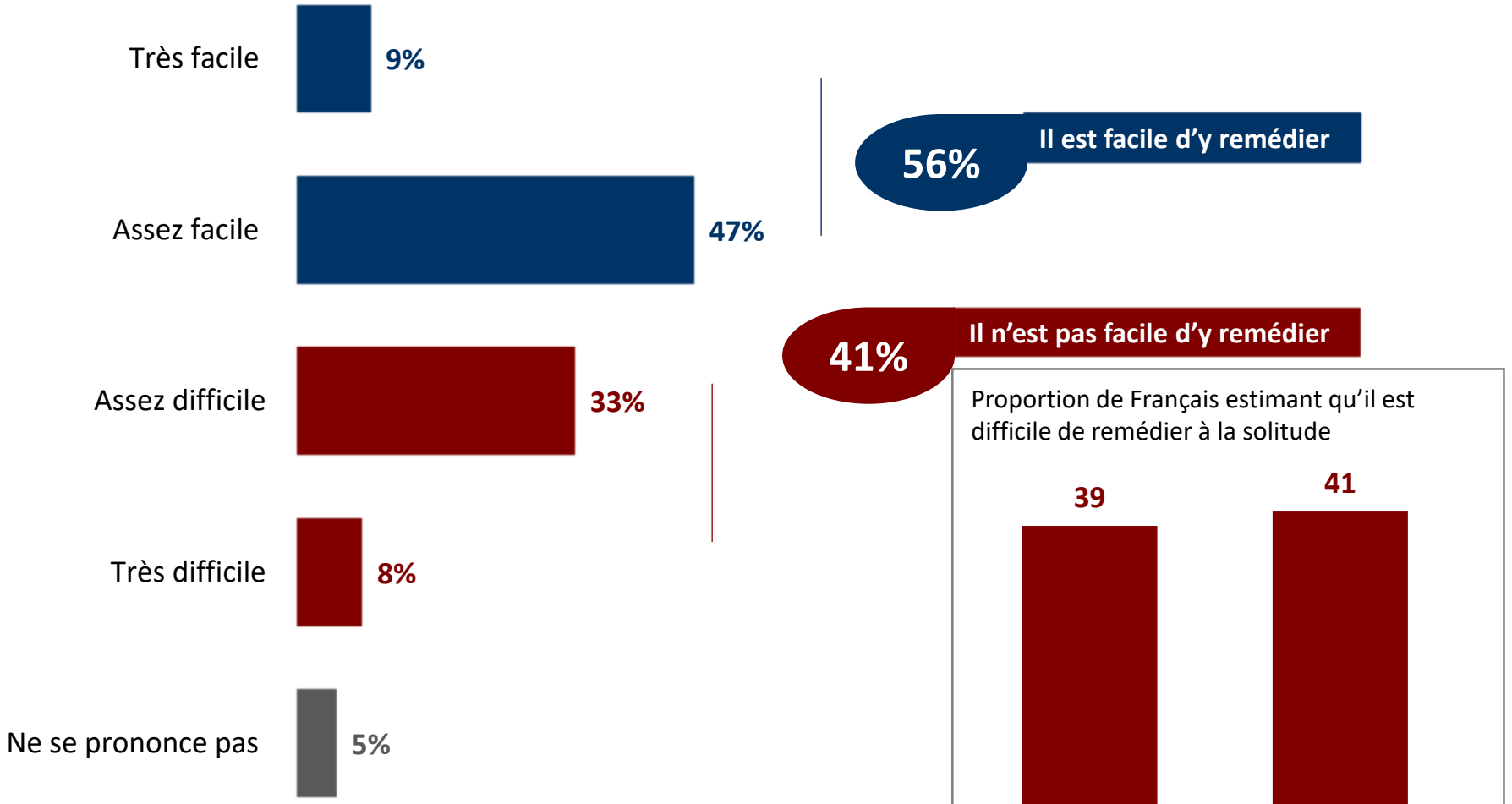
32% **Expriment leur sentiment de solitude**



Les personnes souffrant de solitude estiment majoritairement qu'il est facile d'y remédier

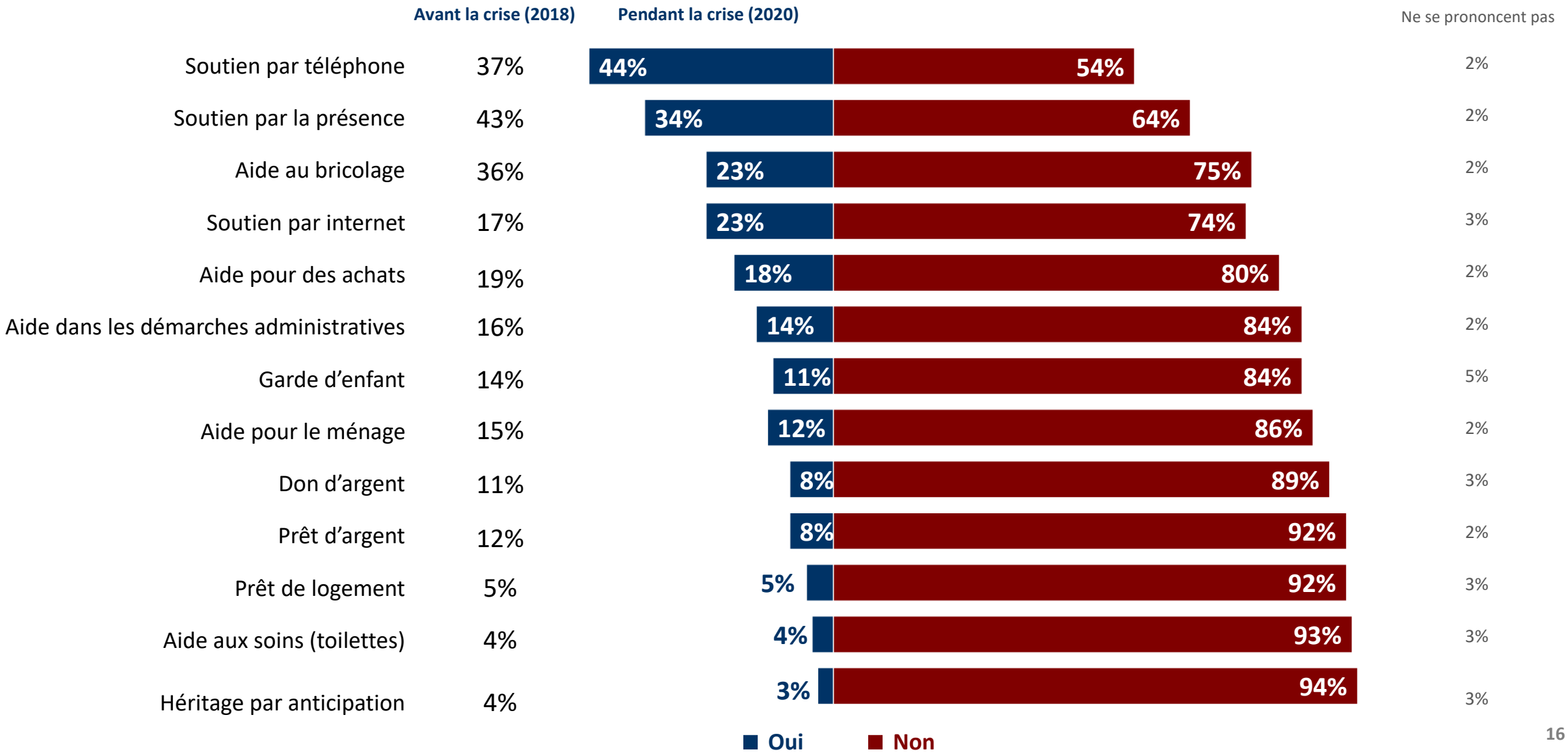
Question : Lorsqu'il vous arrive de vous sentir seul(e), diriez-vous qu'il vous est très facile, assez facile, assez difficile ou très difficile d'y remédier ?

Base : Français se sentant au moins occasionnellement seuls, soit 75% de l'échantillon



Les personnes souffrant de solitude ont moins pu compter sur le soutien par la présence de leur entourage mais ont davantage été aidées par téléphone ou internet…

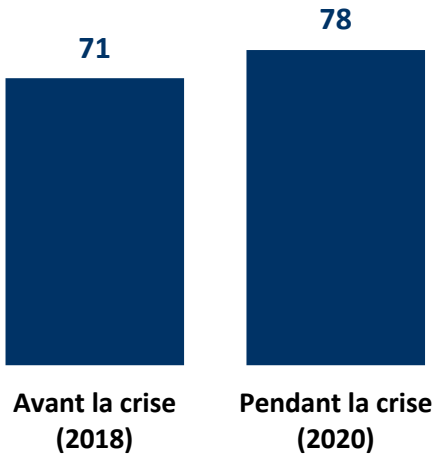
Question : Ces six derniers mois, avez-vous bénéficié du soutien de votre entourage (famille, amis, voisins) pour les services suivants ?



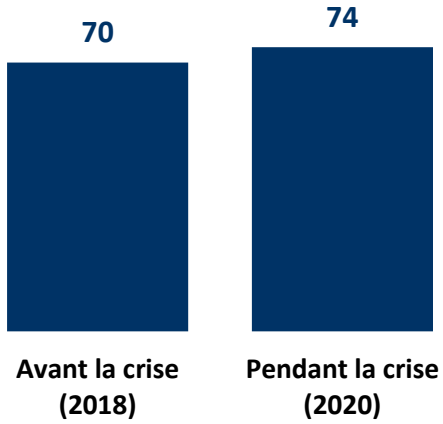
…Dans un contexte d'utilisation accrue des moyens de communication à distance, les Français sont plus nombreux qu'en 2018 à dire qu'ils peuvent appeler leurs amis quand ils en ont besoin

Question : Pour chacune des propositions suivantes, indiquez si elle correspond à votre situation actuelle ?

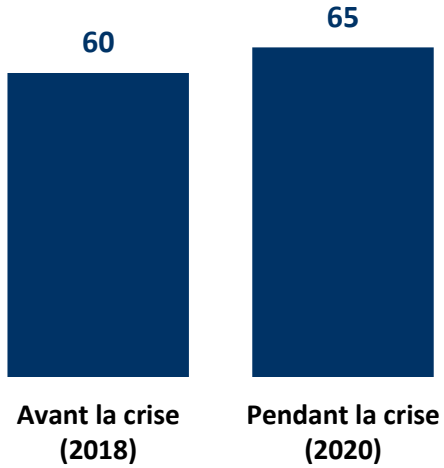
Proportion de Français qui estiment qu'ils peuvent appeler leurs amis quand ils en ont besoin



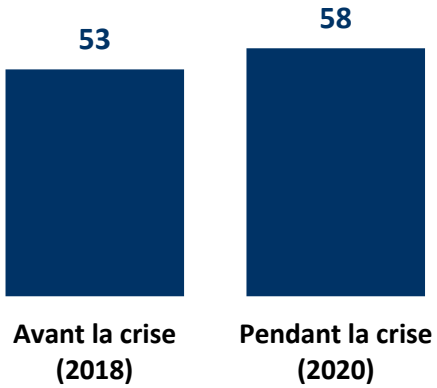
Proportion de Français qui estiment qu'il a assez de personnes dont ils se sentent proches



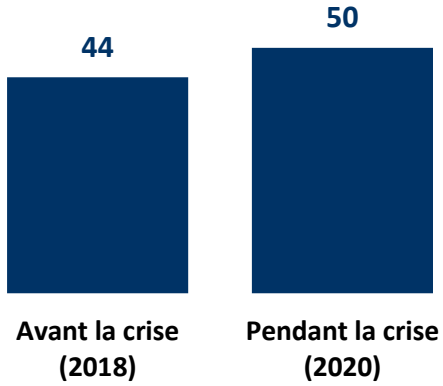
Proportion de Français qui estiment qu'ils ont toujours quelqu'un à qui parler de leurs problèmes au quotidien



Proportion de Français qui estiment qu'il y a beaucoup de gens sur qui ils peuvent compter en cas de problèmes



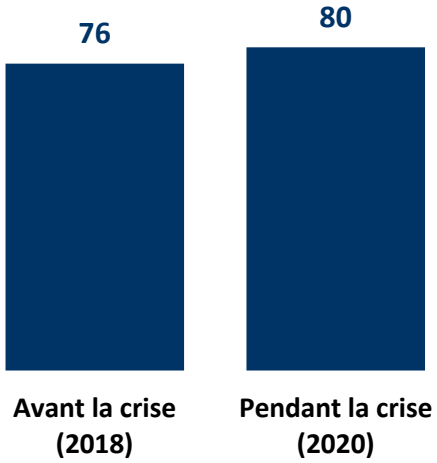
Proportion de Français qui estiment qu'il y a beaucoup de personnes en qui ils ont confiance



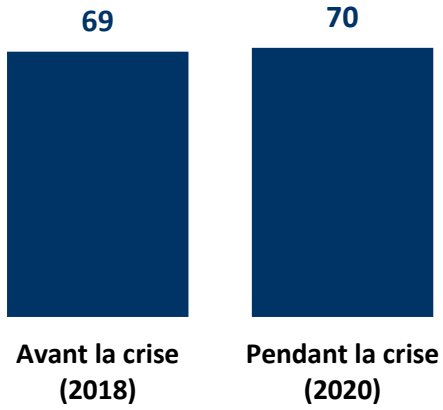
…Et ils sont aussi plus nombreux à estimer que les réseaux sociaux apportent un plaisir d'échanger

Question : Pour chacune des propositions suivantes, indiquez si elle correspond à votre situation actuelle ?

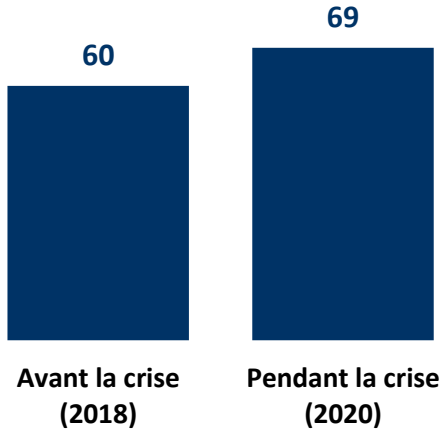
Proportion de Français qui estiment que les réseaux sociaux permettent de garder contact plus facilement avec la famille et les amis



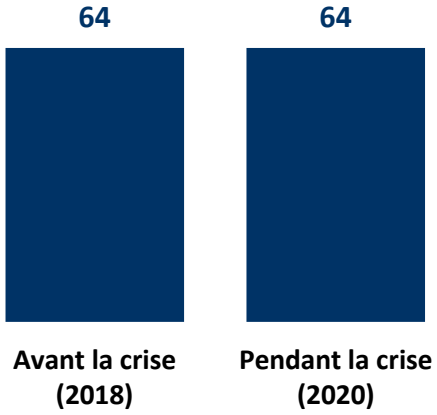
Proportion de Français qui estiment que les réseaux sociaux réduisent les échanges dans la vie réelle



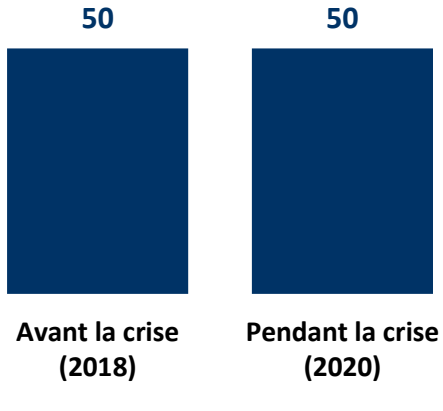
Proportion de Français qui estiment que les réseaux sociaux apportent un plaisir d'échanger



Proportion de Français qui estiment que les réseaux sociaux ne permettent pas d'avoir de vrais contacts



Proportion de Français que les réseaux sociaux estiment qu'ils permettent de rencontrer des nouvelles personnes

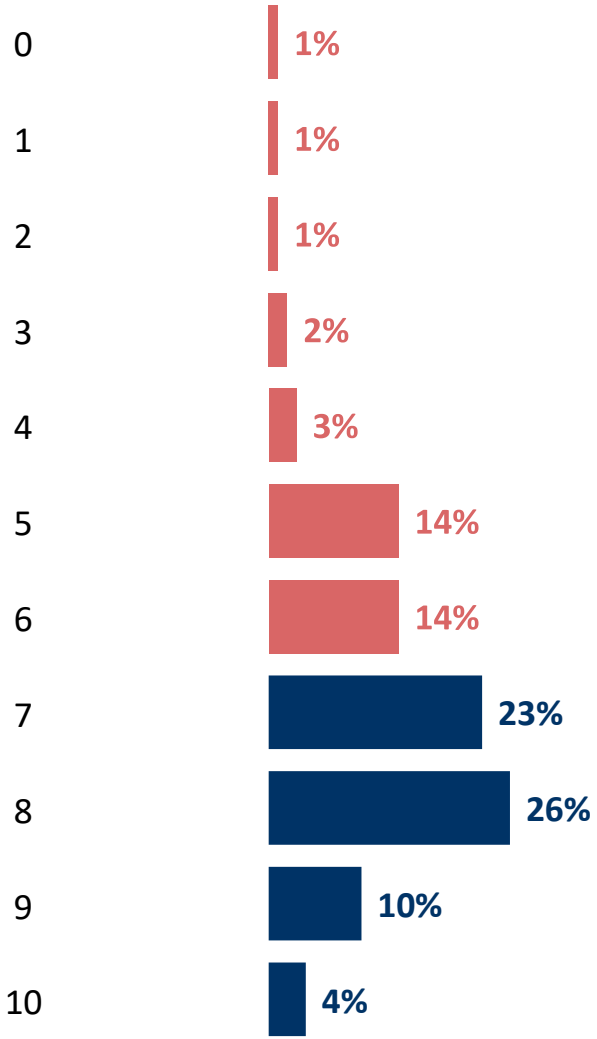


B -

L'impact de la solitude sur la santé mentale

Les personnes vivant seules, isolées ou se sentant seules se déclarent moins heureuses que l'ensemble de la population française

Question : Si vous deviez noter votre niveau de bonheur, sur une échelle de 0 à 10, où 0 signifie très malheureux(se) et 10, très heureux(se), dans quelle mesure vous considérez-vous heureux(se) ?

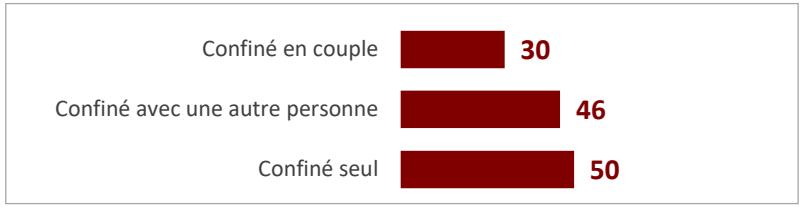


37% Malheureux

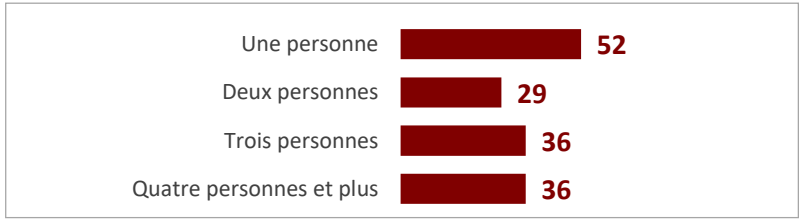
Note moyenne : 6,8/10

63% Heureux

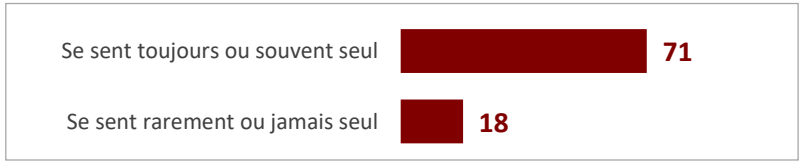
Selon la situation pendant le confinement



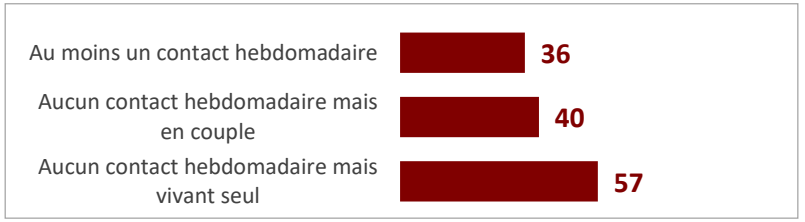
Selon le nombre de personnes dans le foyer



Selon le sentiment de solitude



*Selon la fréquence des relations sociales**



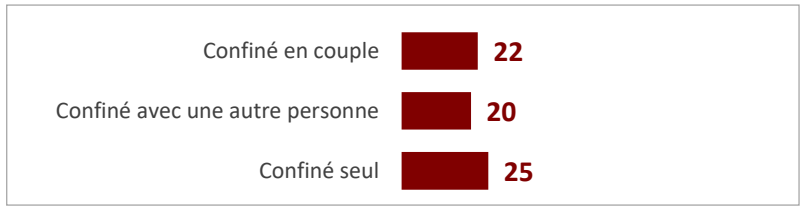
* Sont pris en compte les relations avec un ami, un membre de la famille, un voisin ou un collègue en dehors du travail

Les personnes se sentant seules sont aussi significativement plus enclines à utiliser des médicaments psychotropes…

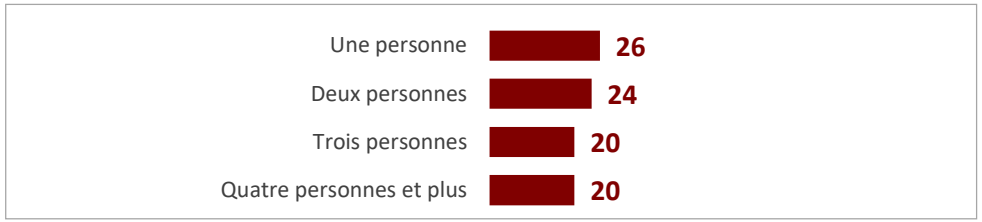
Question : Au cours de votre vie, avez-vous déjà pris ?

23% des Français indiquent avoir consommé un médicament psychotrope au cours de l'année écoulée*

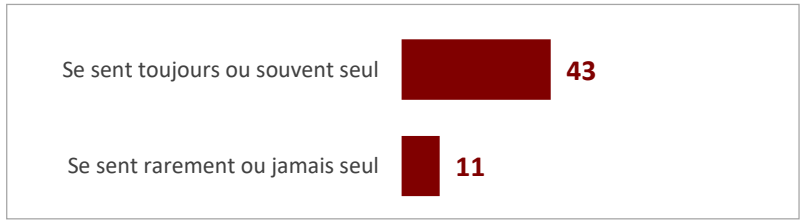
Selon la situation pendant le confinement



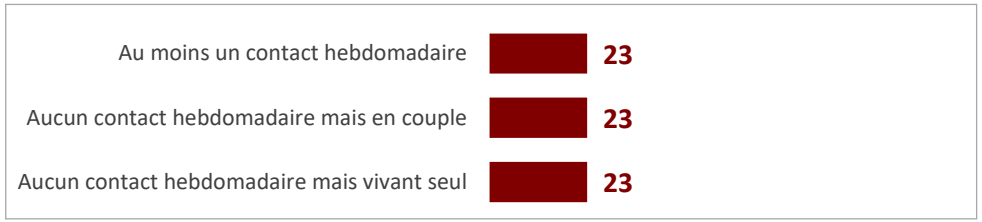
Selon le nombre de personnes dans le foyer



Selon le sentiment de solitude



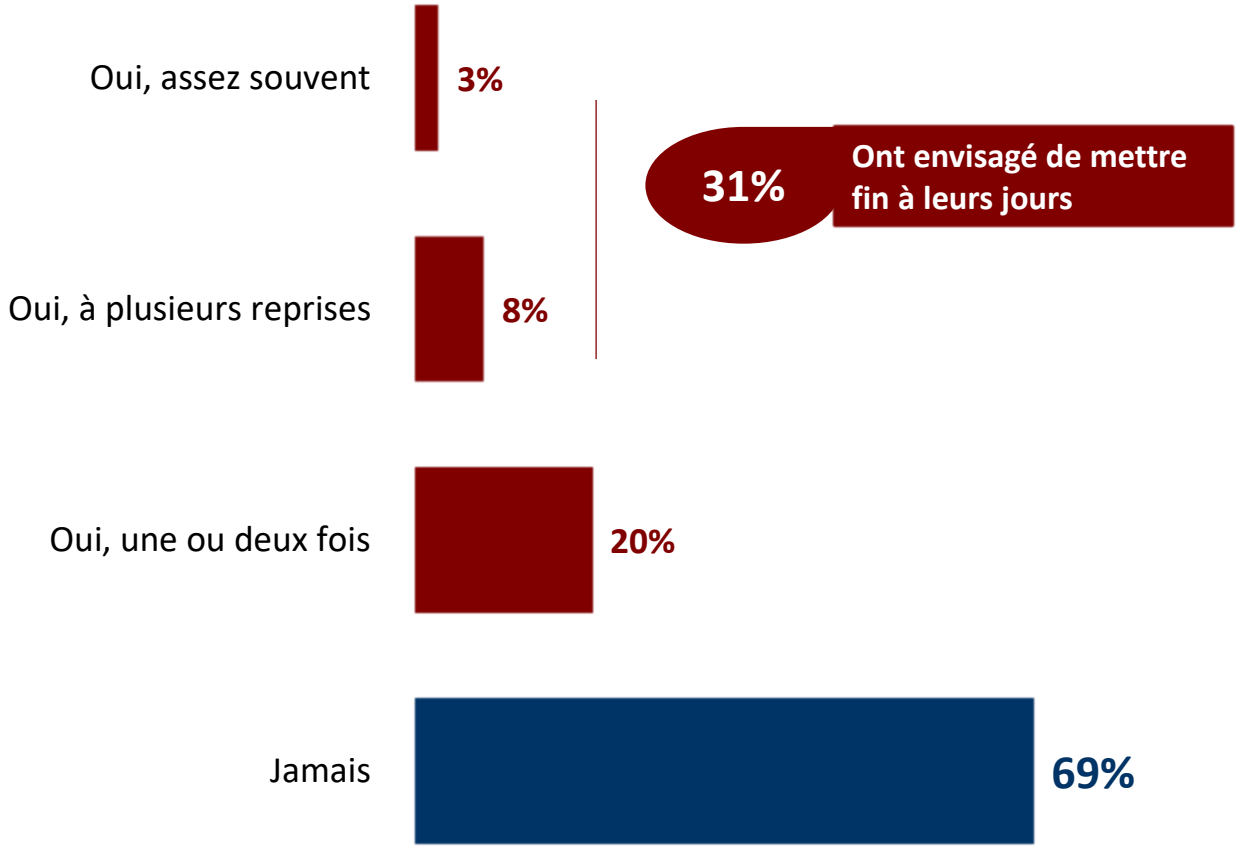
*Selon la fréquence des relations sociales**



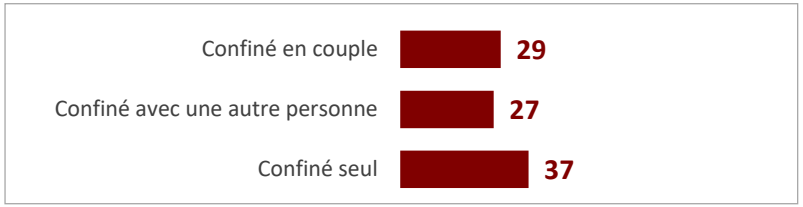
*Il s'agit de la proportion de Français indiquant avoir consommé un psychotrope parmi la liste suivante : somnifère, anxiolytique, antidépresseur, neuroleptique et stabilisants-régulateurs de l'humeur

… Elles sont également plus sujettes aux pensées suicidaires

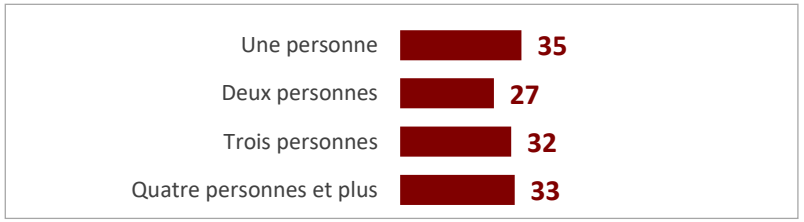
Question : Vous-même, avez-vous déjà envisagé sérieusement de mettre fin à vos jours ?



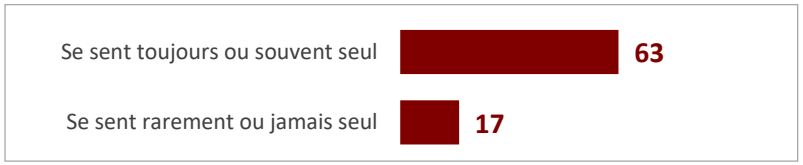
Selon la situation pendant le confinement



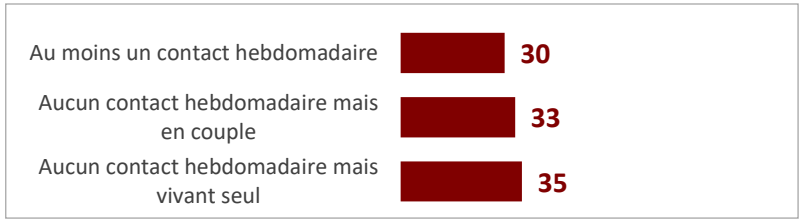
Selon le nombre de personnes dans le foyer



Selon le sentiment de solitude



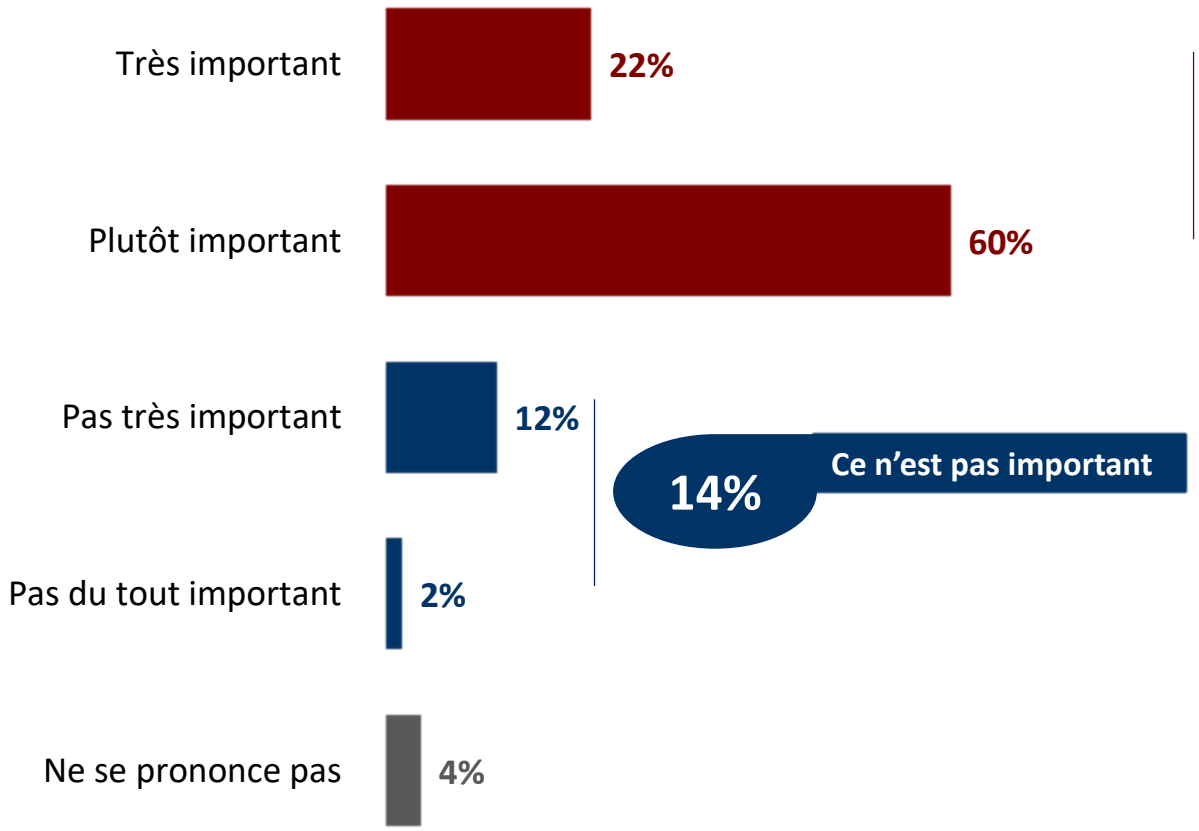
*Selon la fréquence des relations sociales**



C_ La solitude : perceptions et représentations

Désormais près d'un quart des Français estiment que la solitude est un problème très important

Question : **D'après vous, la solitude en France est aujourd'hui un problème… ?**



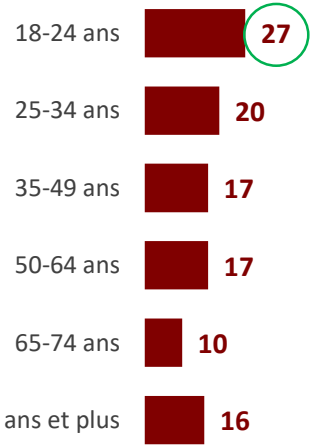
82% **La solitude constitue un problème important**

Proportion de Français estimant que la solitude constitue un problème « très important »

Si la solitude est avant tout associée dans l'opinion à la vieillesse, dans les faits ce sont surtout les plus jeunes qui en souffrent

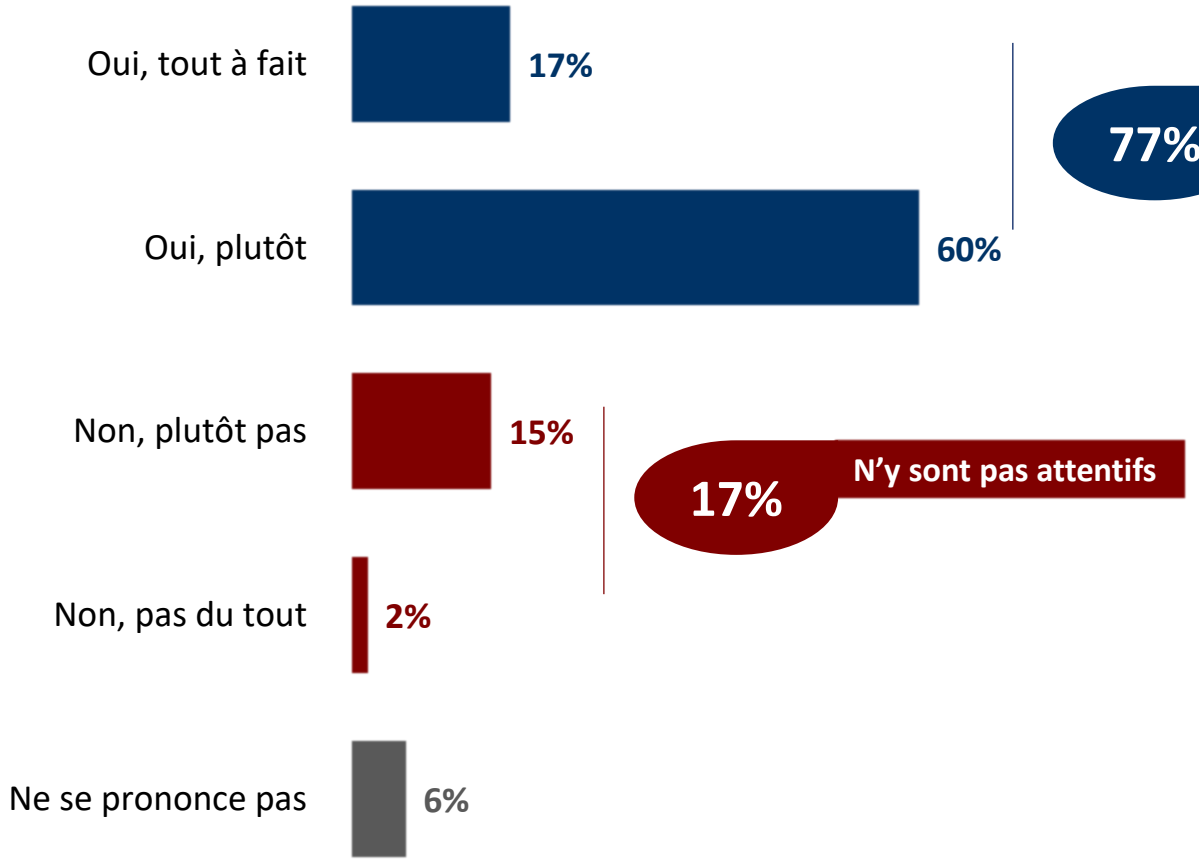
Question : Selon vous, quelles sont les principales causes de la solitude en France ?

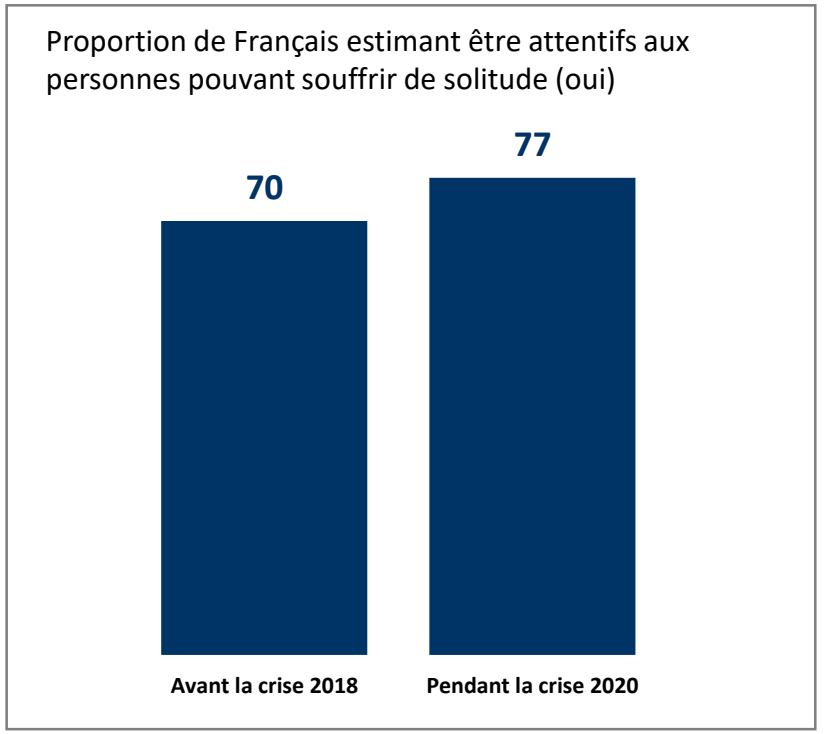
Rappel sentiment de solitude toujours / souvent selon l'âge



Plus des ¾ des Français estiment être attentifs aux personnes souffrant de solitude…

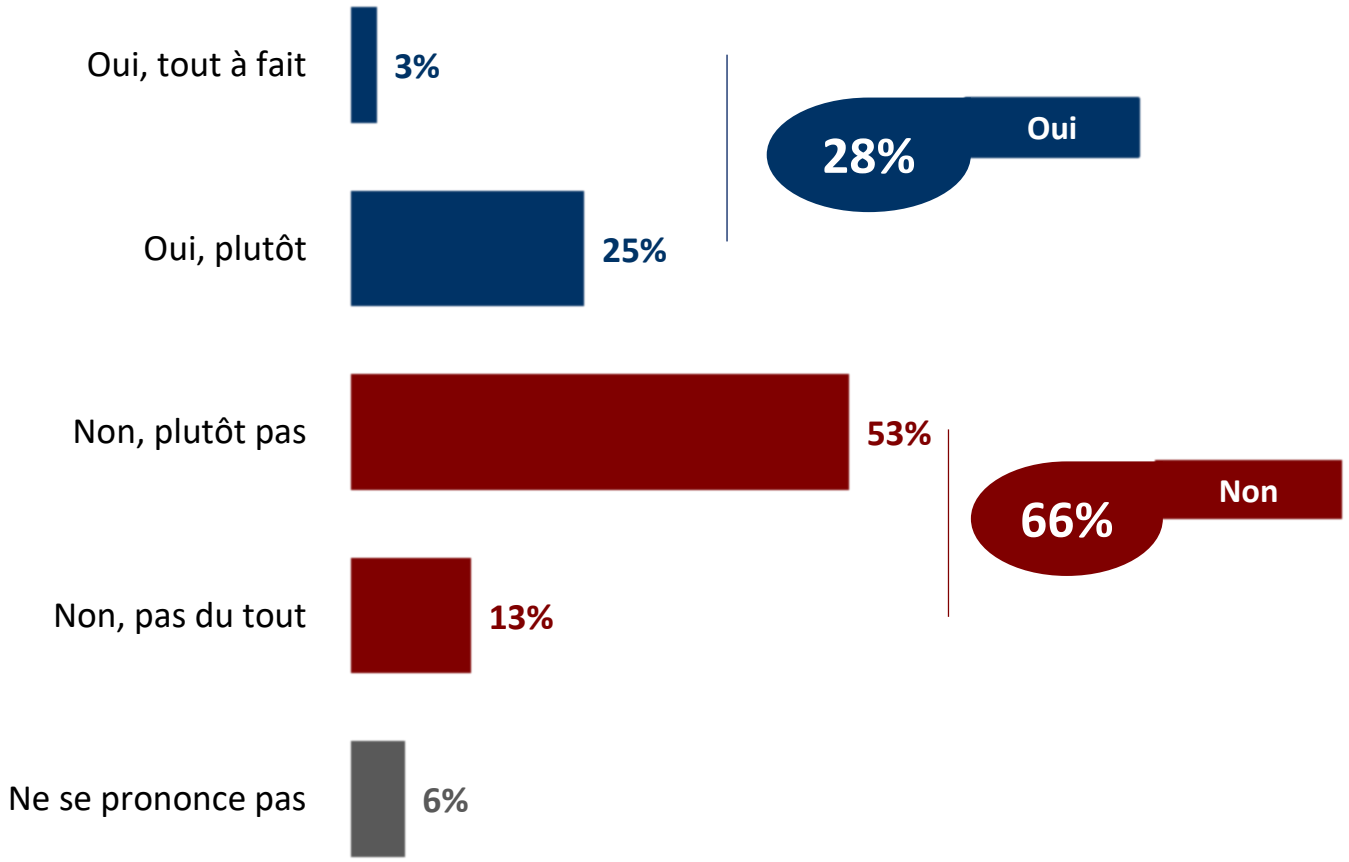
Question : **Diriez-vous que vous êtes vous-même attentif ou pas aux personnes qui peuvent souffrir de solitude ?**

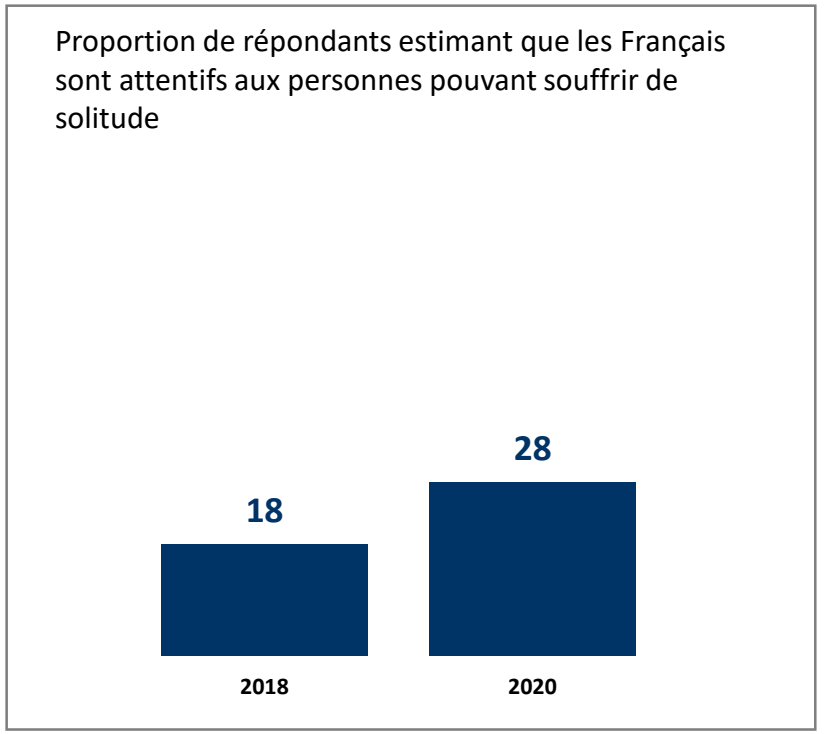




…Mais ils ne sont que trois sur dix à penser qu'en général les Français sont attentifs aux personnes souffrant de solitude

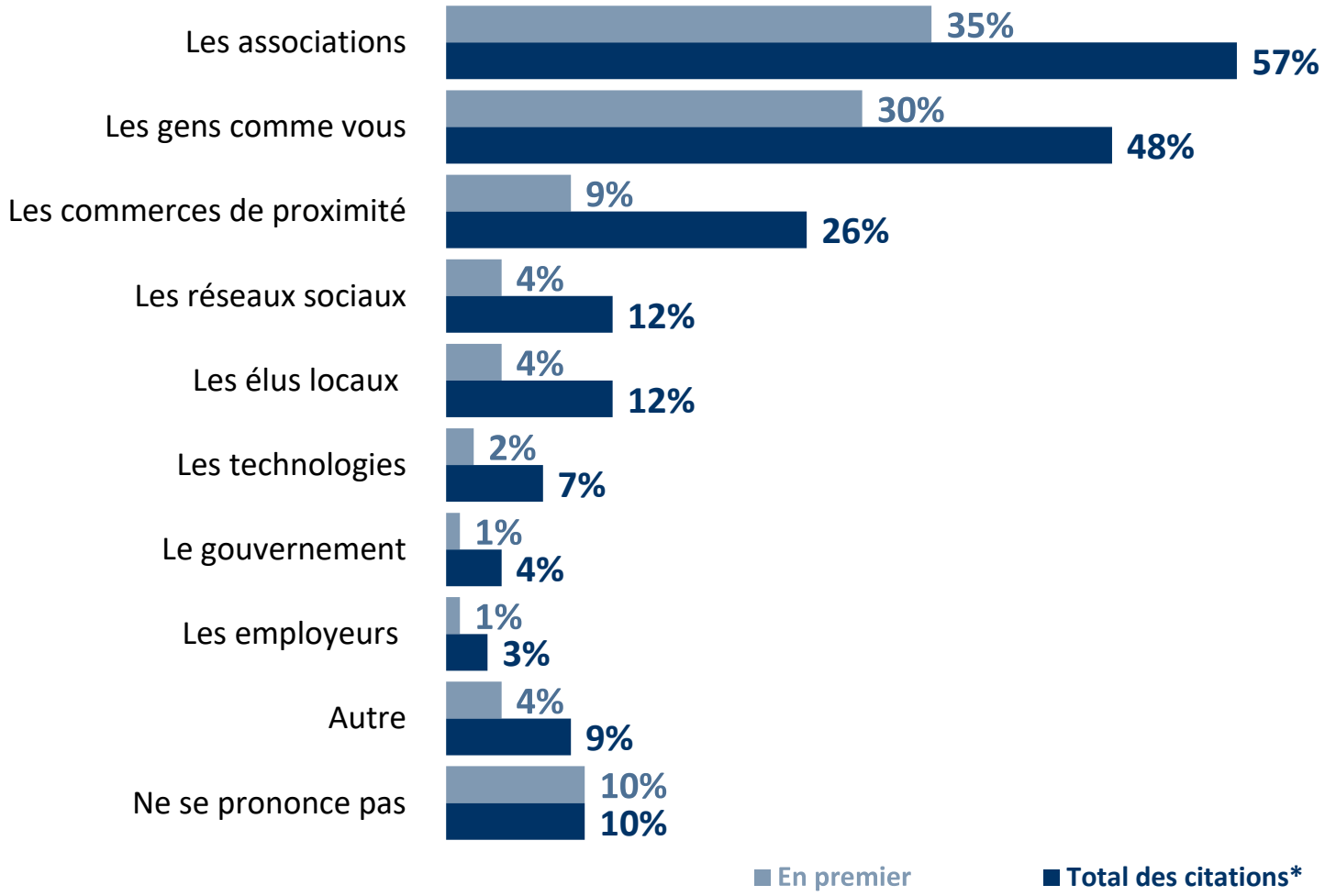
Question : **Et diriez-vous qu'en général les Français sont attentifs aux personnes qui peuvent souffrir de solitude ?**





Les pouvoirs publics ne sont pas perçus comme étant des acteurs dignes de confiance pour réduire la solitude en France

Question : A qui faites-vous le plus confiance pour s'occuper de réduire la solitude en France ? En premier ? Et en second ?



(*) Total supérieur à 100%, les interviewés ayant pu donner deux réponses