



La France est-elle confrontée à une « épidémie de solitude » ? Baromètre – les Français et la solitude, vague 2

Récemment publiés

- » N°211 : *La vérité est ailleurs ? -Voyance, sorcellerie, astrologie*
- » N°210 : *La ville rose, pas assez bobo pour passer aux Verts ? Retour sur les municipales à Toulouse*
- » N°209 : *Marseille : loin du centre, les quartiers votent Ghali et leurs voisins votent RN*
- » N°208 : *Droit au blasphème, caricatures, liberté d'expression... Les Français sont-ils encore « Charlie » ?*
- » N°207 : *L'après Covid, quelles attentes à l'égard de l'entreprise ?*
- » N°206 : *Vers une féminisation des têtes de liste ?*
- » N°205 : *Le nombre de listes présentées par le RN aux municipales : indicateur de la dynamique militante du parti*
- » N°204 : *La pénibilité au travail : un sujet éminemment politique*
- » N°203 : *La retraite : le graal de la vie active*
- » N°202 : *De la dimension idéologique, socio-culturelle et urbanistique du kebab*
- » N°201 : *Les ressorts du vote EELV aux Européennes*
- » N°200 : *Municipales : quelles perspectives de victoires pour le RN ?*
- » N°199 : *Pour qui votent les casernes ?*
- » N°198 : *L'électorat animaliste : nouvelle île émergente de l'archipel français*
- » N°197 : *LREM et RN : deux France face à face*
- » N°196 : *L'adieu à la grande classe moyenne : la crise des « gilets jaunes », symptôme de la « démoynisation »*
- » N°195 : *« Gilets jaunes » Pourquoi Bordeaux est l'une des places fortes des « Gilets jaunes »*
- » N°194 : *« Gilets jaunes » - Note n°5 : La « playlist » des gilets jaunes : l'univers culturel fragmenté de la France populaire*

Afin de ralentir la propagation de l'épidémie de Coronavirus, les pouvoirs publics se sont principalement appuyés sur des mesures de distanciation sociale visant à réduire les contacts physiques entre individus. L'isolement relationnel a culminé lors des deux périodes de confinement, mais plus généralement la population française a été enjointe de respecter les gestes barrières depuis maintenant plus de dix mois. Les professionnels de la santé mentale ont rapidement alerté les autorités quant au risque d'une nouvelle vague, elle invisible et se caractérisant par un accroissement des troubles psychiques au sein de la population française. L'intensification de « l'isolement relationnel » en 2020 a été largement documentée par des enquêtes, mais son impact éventuel sur le sentiment de solitude des Français n'a que peu été investigué. Les mesures de distanciation sociale s'accompagnent-elles d'une poussée du sentiment de solitude ? Quelles sont les catégories de Français souffrant le plus de solitude ? Quel est l'impact de l'isolement sur la santé mentale ? Plus globalement, la solitude est-elle considérée par les Français comme étant un problème important ? Afin de répondre à ces interrogations, l'association Astrée a missionné l'IFOP pour réaliser une grande enquête auprès de la population française. En voici, les principaux enseignements

LES PARTIS PRIS METHODOLOGIQUES DE L'IFOP

Ω Une logique barométrique

Afin de mesurer l'évolution du sentiment de solitude au sein de la population française, l'IFOP a fait le choix de reconduire selon la même méthodologie l'étude réalisée par l'association Astrée en novembre 2018. Les deux dispositifs (vagues 2018 et 2020) présentent ainsi les mêmes caractéristiques en termes de mode de recueil (internet), périmètre de la cible interrogée (population française âgée de 18 ans et plus), méthode d'échantillonnage (méthode des quotas) et d'indicateurs (questions posées à l'identique).

Ω Un échantillon de taille conséquente

Si les enquêtes d'opinion sont traditionnellement effectuées auprès d'échantillons de 1000 répondants, nous avons fait le choix d'interroger un échantillon de taille un peu plus conséquente (1500 répondants) afin d'analyser plus finement les résultats en fonction de variables socio-démographiques, économiques ou encore géographiques.

1 – 2020, une année marquée par un accroissement de l'isolement relationnel

De manière mécanique, les mesures de distanciation sociale adoptées en 2020, se sont traduites par une baisse de la fréquence des interactions sociales. Les périodes de confinement ont ainsi été marquées par une assignation de la population à domicile, avec l'injonction de réduire au strict minimum les relations entre individus. Les entreprises se sont rapidement adaptées à la situation en ayant recours au télétravail ou au chômage partiel. Ainsi, lors du premier confinement, seuls 31% des actifs continuaient à travailler à l'extérieur de leur domicile et ils étaient à l'inverse, 22% en télétravail et 37% arrêtés en chômage partiel ou en arrêt maladie¹. Alors que le travail constitue un des principaux réseaux de sociabilité en France, il est intéressant de souligner que c'est l'absence de relations et d'échanges avec les collègues qui constituait le principal grief exprimé par les télétravailleurs à l'encontre de ce mode d'exercice professionnel².

Au-delà, de la sphère professionnelle, l'année 2020 aura aussi été marquée par une forte baisse des relations amicales et familiales au sein du domicile. Début novembre 2020, plus d'un quart des Français indiquaient ainsi n'avoir pas reçu de personnes chez eux au cours des trois mois passés, soit une proportion supérieure de 16 points à celle mesurée en février 2020 avant le début de la crise sanitaire³. Il convient également de rappeler que l'activité des cafés et restaurants – qui constituent un lieu de sociabilité important dans la culture française – a été fortement réduite, et même arrêtée lors des deux périodes de confinements. Dans ce contexte, les données du baromètre « les Français et la solitude » réalisée en décembre 2020 montrent que les personnes souffrant de solitude ont moins pu compter sur le soutien par la présence de leur famille qu'avant la crise sanitaire (34% en ont bénéficié au cours des six derniers mois contre 43% en novembre 2018).

¹ Sondage IFOP pour le consortium COCONEL réalisé du 31 mars au 2 avril 2020 auprès d'un échantillon de 1004 personnes, représentatif de la population française.

² Sondage IFOP pour BNP Paribas Real Estate réalisé du 7 au 8 avril 2020 auprès d'un échantillon de 1508 personnes, représentatif de la population française

³ Sondage IFOP pour Consolab réalisé du 4 au 5 novembre 2020 auprès d'un échantillon de 2030 Français âgés de 18 ans et plus et Sondage IFOP pour Diogène-France

Par ailleurs, l'aide pour les actes de la vie quotidienne tels que le bricolage (23% contre 36% en 2018), les démarches administratives (12% contre 16%), la garde d'enfant (11% contre 14%) ou encore l'aide pour le ménage (12% contre 15%) a également reflué par rapport aux niveaux mesurés en 2018. En revanche, les Français souffrant de solitude ont davantage pu compter sur un soutien téléphonique (44% contre 37%) et un soutien par internet (23% contre 17%). Soulignons enfin que près d'un quart de la population française a été confinée seule lors du premier (25%) et lors du deuxième confinement (27%).

2 – L'accroissement de l'isolement s'est accompagné par une poussée du sentiment de solitude

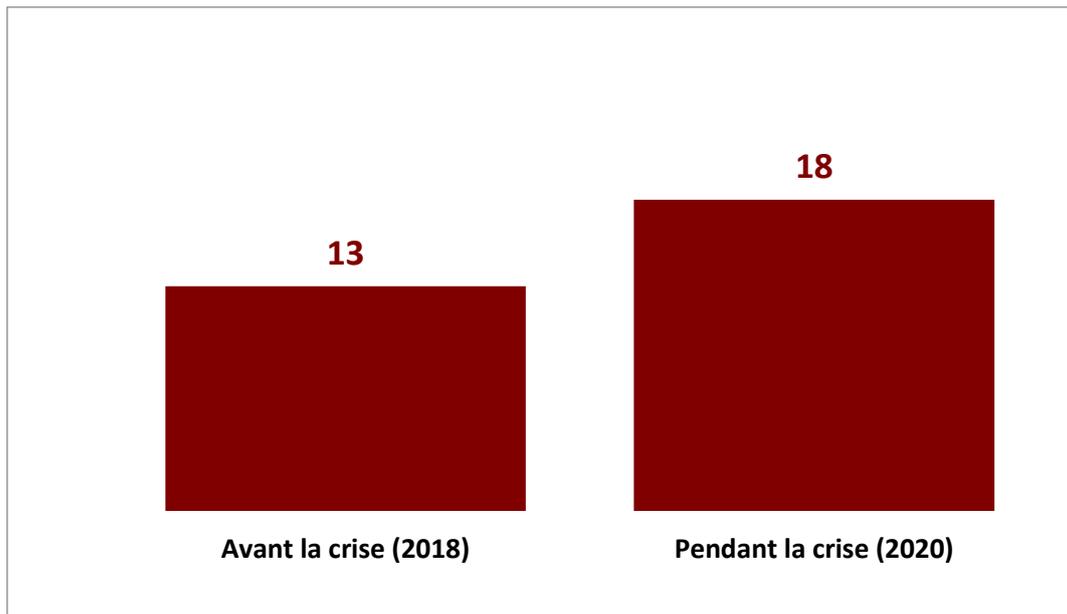
Les travaux sociologiques sur la solitude ont été marqués par trois paradigmes visant à définir cet objet : « vivre seul », « être seul » et se « sentir seul ». La première dimension a été abordée dans les enquêtes à travers différents indicateurs comme la situation maritale ou encore le nombre de personnes au foyer⁴. La 2^e dimension peut être appréhendée à travers des données mesurant la fréquence ou la qualité des relations sociales⁵. La 3^e dimension est quant à elle plus subjective, elle se réfère à la question « vous-même, vous arrive-t-il de vous sentir seul ? ». C'est cet aspect qui nous intéresse tout particulièrement dans ce baromètre.

Afin de mesurer l'évolution du sentiment de solitude au sein de la population française avant et pendant la crise sanitaire, nous avons ainsi reconduit à l'identique une question portant sur l'expérience de sentiment de solitude déjà administrée en 2018 lors de la première vague du baromètre. Les résultats de l'enquête menée en décembre 2020 mettent en évidence un accroissement du sentiment de solitude au sein de la population française. 18% des sondés indiquent ainsi se sentir « toujours » ou « souvent » seul, soit une hausse de cinq points par rapport au niveau mesuré en novembre 2018 (13%). Les Français sont par ailleurs, 31% à affirmer se sentir parfois seuls, soit au total pratiquement un Français sur deux qui fait l'expérience de la solitude « souvent » ou « parfois » (+ 5 points par rapport à 2018).

⁴ Sur les trois dimensions de la solitude, voir l'article de Cécile Van de Velde « concepts, défis, perspectives » dans la revue Sociologie et sociétés.

⁵ La fondation de France et le CREDOC ont ainsi mis en place un indicateur permettant de mesurer l'isolement relationnel, la dernière enquête a été réalisée entre avril et mai 2020.

Graphique 1 : La proportion de Français se sentant toujours ou souvent seuls, évolution avant et pendant la crise (source : baromètre les Français et la solitude, IFOP pour Astrée)



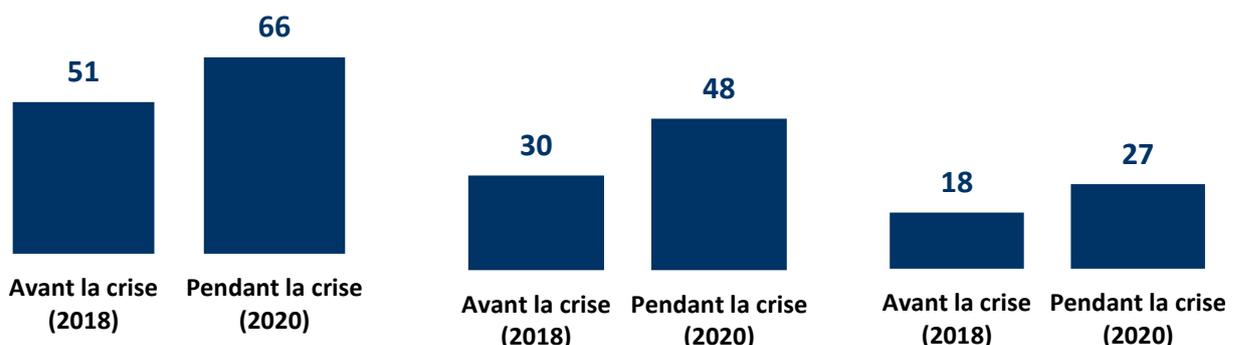
En outre, les deux tiers des Français indiquent désormais que la compagnie des autres leur manque parfois (66%), soit une hausse de 15 points par rapport à la situation antérieure à la crise du Covid. Les sondés sont également significativement plus nombreux à indiquer qu’avoir des personnes autour d’eux leur manque (48%, + 18 points) ou encore éprouver un sentiment général de vide (27%, + 9 points). En revanche, les proportions de Français estimant avoir un cercle d’amis et de connaissances trop limité (33%) ou encore se sentant souvent rejetés (15%) se maintiennent à un niveau stable. Enfin, de manière plus générale, un Français sur deux indique ressentir davantage de solitude depuis le début de la crise sanitaire (51% et 60% pour ceux ayant été confinés seul).

Graphique 2 : baromètre les Français et la solitude, IFOP pour Astrée

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 qui éprouvent un sentiment général de vide

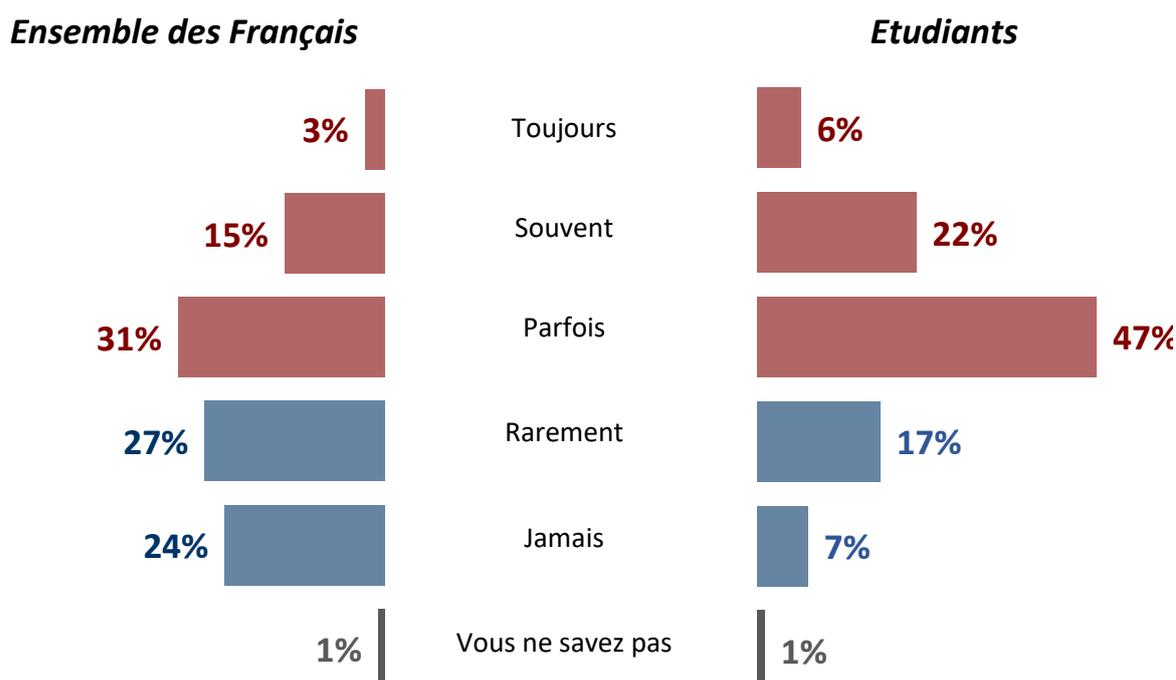


Dans ce contexte, les Français sont plus nombreux qu'en 2018 à chercher à éviter la solitude à tout prix (32%, + 7 points), même s'ils sont toujours plus d'un sur deux à expliquer qu'il s'agit de quelque chose qu'il leur arrive de rechercher (56% et 12% ne se prononcent pas). Les données de l'enquête vont dans le sens d'une meilleure appropriation par la population des outils de communication à distance, les Français souffrant de solitude ont ainsi davantage pu compter sur un soutien téléphonique (44% contre 37% en 2018) et un soutien par internet (23% contre 17%). En outre, il est intéressant de souligner que dans ce contexte d'isolement relationnel imposé, l'expression du sentiment de solitude apparaît comme étant plus « acceptable » : près d'un tiers des personnes souffrant de solitude en font état à leur entourage, une proportion en hausse par rapport à 2018 (+ 7 points).

3 – Les étudiants, dans l'œil du cyclone ?

Face à la pandémie, les universités se sont adaptées en assurant une continuité pédagogique par le biais des cours à distance. De fait, et alors que la vie associative étudiante a été suspendue, les étudiants se sont retrouvés isolés (du moins pour une part importante d'entre-deux), il nous a donc semblé opportun dans le cadre de cette étude, d'investiguer plus précisément le ressenti de cette population. Premier constat, les étudiants sont plus largement sujets à la solitude : 28% se sentent ainsi toujours ou souvent seuls (+ 10 points par rapport à l'ensemble de la population française) et les trois quarts d'entre-deux font l'expérience de la solitude « toujours », « souvent » ou « parfois » (75%, 26 points d'écart avec l'ensemble de la population française). Au-delà de cet écart très significatif, il est également notable de constater que c'est probablement sur ce public que l'effet crise a le plus fortement joué, les étudiants étant ainsi, 68% à indiquer souffrir davantage de solitude depuis le début de la crise du Coronavirus, un chiffre supérieur de 17 points à celui mesuré auprès de l'ensemble de la population française (51%).

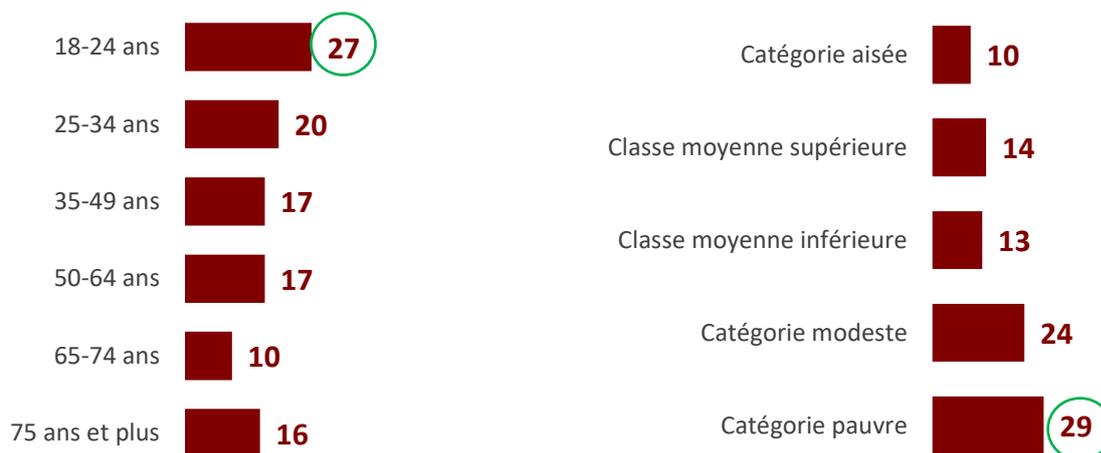
Graphique 3 : comparatif expérience d'un sentiment de solitude étudiants et ensemble des Français



3 – Plus généralement, les jeunes, les célibataires, les demandeurs d'emploi et les Français ayant des revenus modestes sont davantage confrontés à la solitude

Si l'image d'Épinal veut que la personne souffrant de solitude, soit une personne âgée et isolée, les données de cette enquête montrent au contraire que ce sont les jeunes qui sont les plus largement concernés par ce ressenti (27% pour les moins de 25 ans). En fait, la propension à se sentir toujours ou souvent seul décroît de façon linéaire avec l'âge passant ainsi de 27% pour les 18-24 ans à seulement 10% parmi les 65-74 ans, puis repart légèrement à la hausse après 75 ans (16%). De la même manière, les Français sont d'autant plus enclins à se sentir seuls qu'ils ont des revenus modestes : 29% de ceux qui appartiennent aux catégories « pauvres » ressentent toujours ou souvent de la solitude contre seulement 10% des sondés appartenant aux catégories aisées.

Graphique 4 : La proportion de Français se sentant toujours ou souvent seuls, selon l'âge ou le niveau de revenus (source : baromètre les Français et la solitude, IFOP pour Astrée)



Signe de l'importance du travail comme espace de socialisation, les demandeurs d'emploi sont plus largement concernés par la solitude (26% contre 17% pour les salariés). Ce ressenti est aussi plus largement partagé par les Français dont le foyer n'est composé que d'une personne (32%) et est ensuite à peu près équivalent quel que soit le nombre de personnes au-delà de deux (entre 11% et 16%). Enfin, il est notable de constater que seulement un tiers des Français isolés⁶ indiquent se sentir toujours ou souvent seuls, sentiment de solitude et fréquence des relations sociales ne se confondent donc pas totalement.

⁶ Dans le cadre de cette étude, nous considérons qu'il s'agit des Français ayant moins d'un contact par semaine avec une personne de la famille, un ami, un collègue ou un voisin.

4 – Les personnes se sentant seules se déclarent plus malheureuses et sont plus enclines à utiliser des médicaments psychotropes

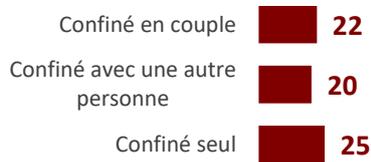
Dans cette enquête, nous avons invité les sondés à qualifier leur niveau de bonheur en attribuant une note entre 0 et 10, où 0 signifiait qu'ils étaient très malheureux et 10 très heureux. 37% des Français attribuent une note entre 0 et 6 (dont 8% entre 0 et 4) et 63% attribuent une note entre 7 et 10 (dont 14% 9 ou 10). La note moyenne attribuée par les Français est de 6,8/10. Il n'y a pas d'écarts notables en fonction du genre, mais des différences assez significatives apparaissent en fonction de l'âge. Les 65-74 ans constituent ainsi la tranche d'âge où le niveau de bonheur déclaré est le plus élevé. Par ailleurs, et battant quelque peu en brèche l'adage selon lequel « l'argent ne fait pas le bonheur », la note moyenne attribuée (et la proportion de notes entre 7 et 10) croît de façon linéaire avec le revenu, allant ainsi de 6/10 pour les « catégories pauvres » à 7,3/10 pour les Français avec les plus hauts revenus.

Qu'en est-il si on met en regard les trois paradigmes de la solitude « vivre seul » « être seul » et « se sentir seul » avec le niveau de bonheur ? L'analyse de la note moyenne attribuée en fonction de la situation maritale montre que les personnes en couple sont significativement plus heureuses que celles qui ne le sont pas (7/10 contre 6,2/10). La note moyenne obtenue sur la base des réponses des personnes confinées seules est également plus basse que pour les personnes confinées en couple (7,1/10) ou avec une autre personne telle qu'un ami, un autre membre de la famille ou un colocataire (6,6/10). L'analyse des réponses recueillies auprès des Français isolés met aussi en évidence une corrélation entre fréquence des relations sociales et niveau de bonheur déclaré. Ces derniers attribuent une note moyenne inférieure à celle observée auprès des Français ayant au moins un contact hebdomadaire (5,9/10 pour les isolés vivant seuls et 6,6 pour les isolés vivant en couple, contre 6,9 pour les Français ayant au moins contact hebdomadaire). Enfin, c'est parmi les personnes se sentant toujours ou souvent seules que le niveau de bonheur déclaré est le plus bas, avec une note moyenne de 5,3/10. Ces derniers étant par ailleurs 30% à attribuer une note entre 0 et 4 (contre 8% pour l'ensemble de la population française).

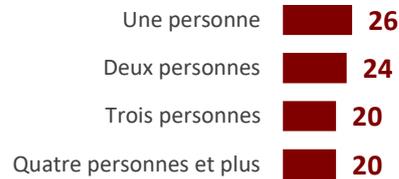
D'autres indicateurs vont également dans le sens d'un lien entre solitude et santé mentale dégradée : les personnes se sentant toujours ou souvent seules sont ainsi significativement plus enclines à consommer des médicaments psychotropes (43% en ont pris au cours de l'année contre 23% pour l'ensemble de la population française) et plus sujettes à des pensées suicidaires (63% en ont fait l'expérience au cours de leur vie, contre 31% dans la population française).

Graphique 5 : L'utilisation de médicaments psychotropes selon différents indicateurs liés à l'isolement ou au sentiment de solitude (source : baromètre les Français et la solitude, IFOP pour Astrée)

Selon la situation pendant le confinement



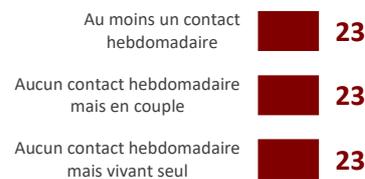
Selon le nombre de personnes dans le foyer



Selon le sentiment de solitude



Selon la fréquence des relations sociales



5 – La solitude est de plus en plus perçue comme étant un problème important au sein de l'opinion

Dans un contexte d'accroissement du sentiment de solitude au sein de la population, les Français sont également un peu plus nombreux à considérer qu'il s'agit d'un problème important (82%, dont 22% « très important » contre 16% en 2018) et à se déclarer attentifs aux personnes souffrant de solitude (77%, + 7 points). Par ailleurs, s'ils estiment toujours assez largement que les Français sont en général peu attentifs aux personnes souffrant de solitude, cette proportion régresse par rapport à 2018 (66%, - 9 points).

Enfin, et c'est peut-être une conséquence de leur utilisation pendant le confinement, les réseaux sociaux sont un peu plus perçus qu'en 2018 comme permettant de garder contact plus facilement avec la famille et les amis (80%, + 4 points) et comme apportant un plaisir d'échanger (69%, + 9 points).

Alors que les Français sont enjoins au respect des gestes barrières depuis maintenant plusieurs mois, les résultats de cette enquête mettent en évidence une poussée du sentiment de solitude dans la population. Près d'un Français sur cinq s'y déclare toujours ou souvent confronté et deux tiers d'entre eux indiquent désormais souffrir du manque de la compagnie des autres, soit une hausse de 15 points par rapport à 2018. Les étudiants et les publics les plus fragilisés économiquement sont les plus concernés. A cet égard, alors que les conséquences économiques de la crise sont redoutées, ces publics gagneraient peut-être à faire l'objet d'une attention accrue au plan psychologique et médical.

François Legrand, Chargé d'Etudes senior - département Opinion et stratégies d'entreprise, Ifop.
francois.legrand@ifop.com

Retrouvez toutes les analyses Ifop Focus sur www.ifop.com

Ces analyses sont publiées par le Département Opinion et Stratégies d'Entreprises de l'Ifop.

Pour tout renseignement complémentaire, merci de contacter :

François Legrand – Chargé d'Etudes - Département Opinion & Stratégies d'Entreprise
francois.legrand@ifop.com