



# Baromètre les Français et la solitude

Suivi barométrique Ifop pour l'association Astrée

Janvier 2022

N° 118603  
Contacts Ifop :  
François Legrand  
Département Opinion et Stratégies  
d'Entreprise  
01 45 84 14 44  
[prenom.nom@ifop.com](mailto:prenom.nom@ifop.com)



<b>RAPPEL DE LA METHODOLOGIE</b>	<b>3</b>
<b>A – L’impact du contexte sanitaire sur la vie sociale et affective des Français</b>	<b>6</b>
<b>B – Les causes et les publics concernés par la solitude</b>	<b>19</b>
<b>C – L'impact de l'isolement sur la santé mentale</b>	<b>24</b>
<b>D – Solitude : perceptions et représentations</b>	<b>28</b>



# *Rappel de la méthodologie*

# La méthodologie

*Qui ?*

L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1500** personnes, représentatif de la **population française âgée de 18 ans et plus**.

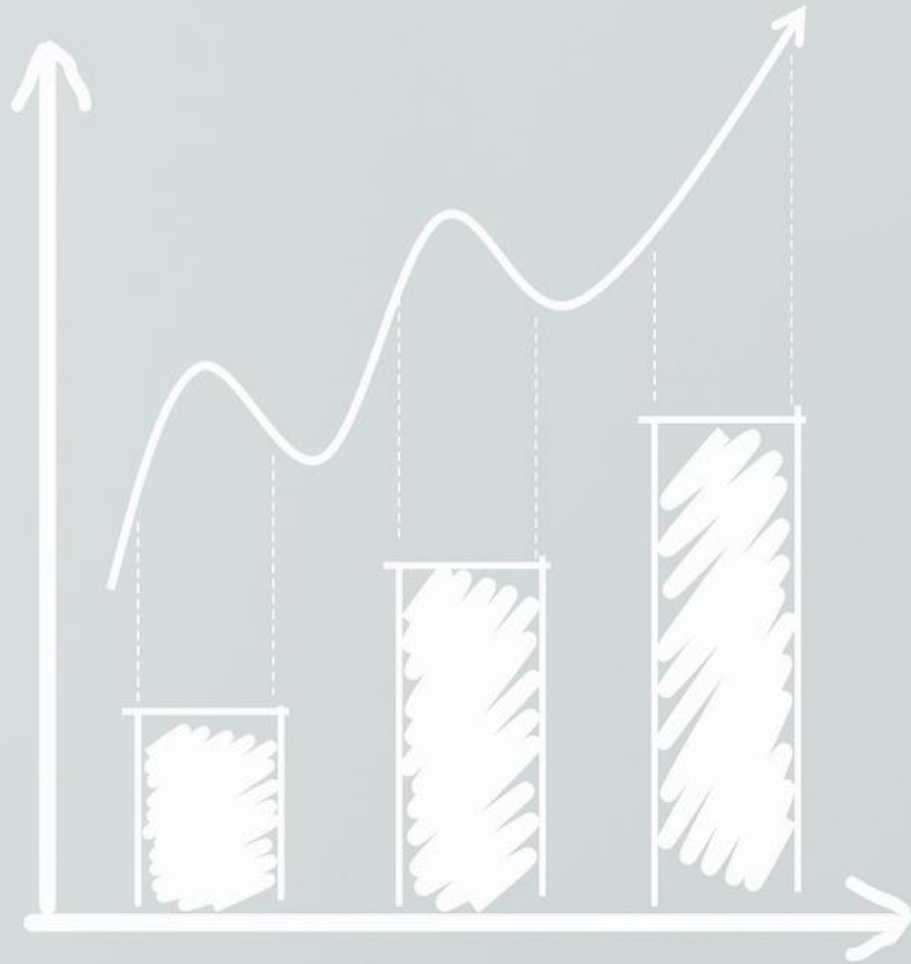
La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.

*Comment ?*

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

*Quand ?*

Terrain du 7 au 13 décembre 2021.



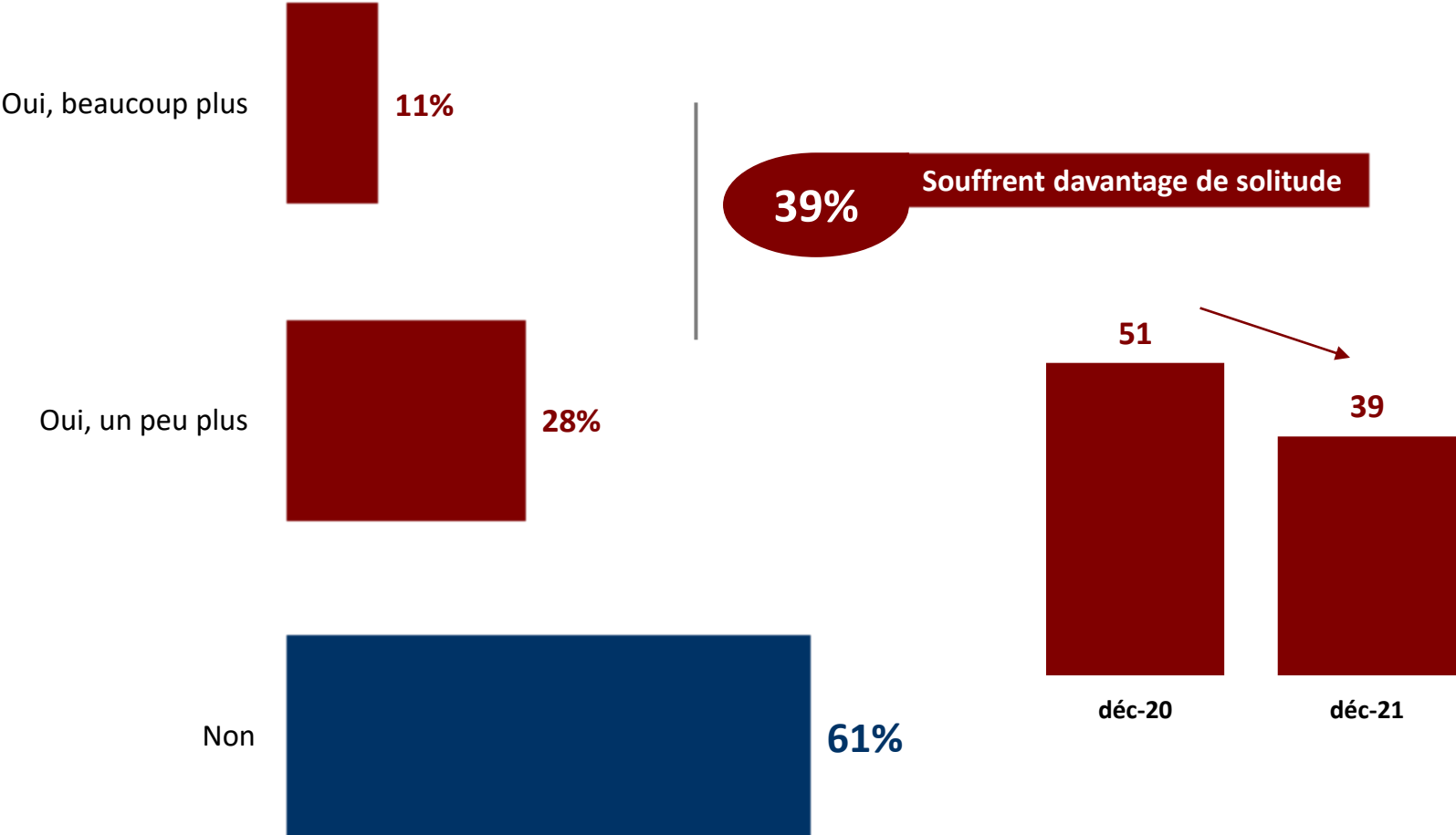
# ***Les résultats de l'enquête***

**A**

# L'impact de la situation sanitaire sur la vie sociale et affective des Français

# La proportion de Français estimant souffrir davantage d'un sentiment de solitude depuis le début de la crise du Coronavirus recule par rapport au niveau mesuré en décembre 2020

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

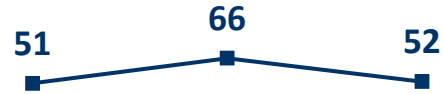




# Après un pic atteint en décembre 2020, la proportion de Français souffrant du manque de la compagnie des autres revient à un niveau proche de celui mesuré avant la crise

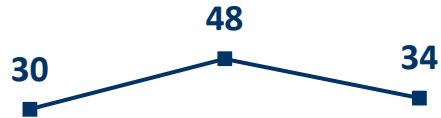
**Question :** Pour chacune des propositions suivantes, indiquez si elle correspond à votre situation actuelle ?

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



Avant la crise (2018)    Pendant la crise (2020)    Pendant la crise (2021)

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



Avant la crise (2018)    Pendant la crise (2020)    Pendant la crise (2021)

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



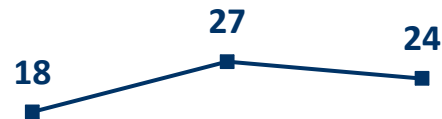
Avant la crise (2018)    Pendant la crise (2020)    Pendant la crise (2021)

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



Avant la crise (2018)    Pendant la crise (2020)    Pendant la crise (2021)

*Proportion de Français qui éprouvent un sentiment général de vide*



Avant la crise (2018)    Pendant la crise (2020)    Pendant la crise (2021)

*Proportion de Français qui se sentent souvent rejetés*

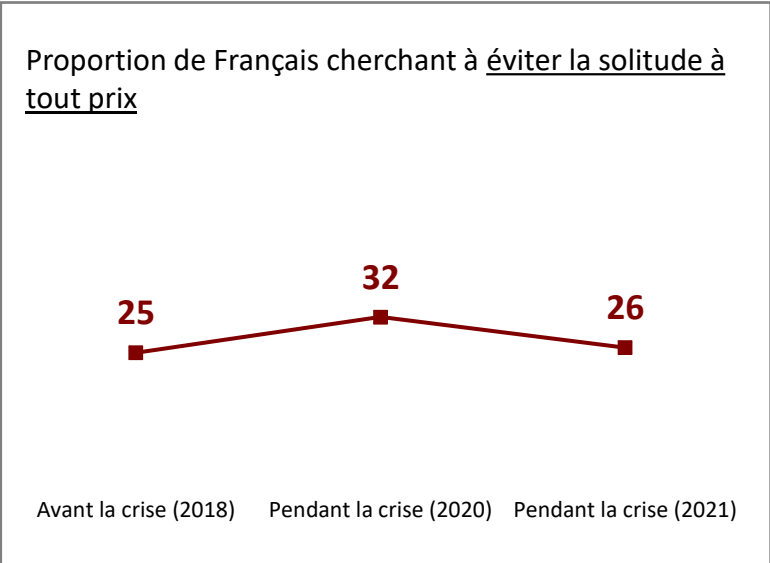
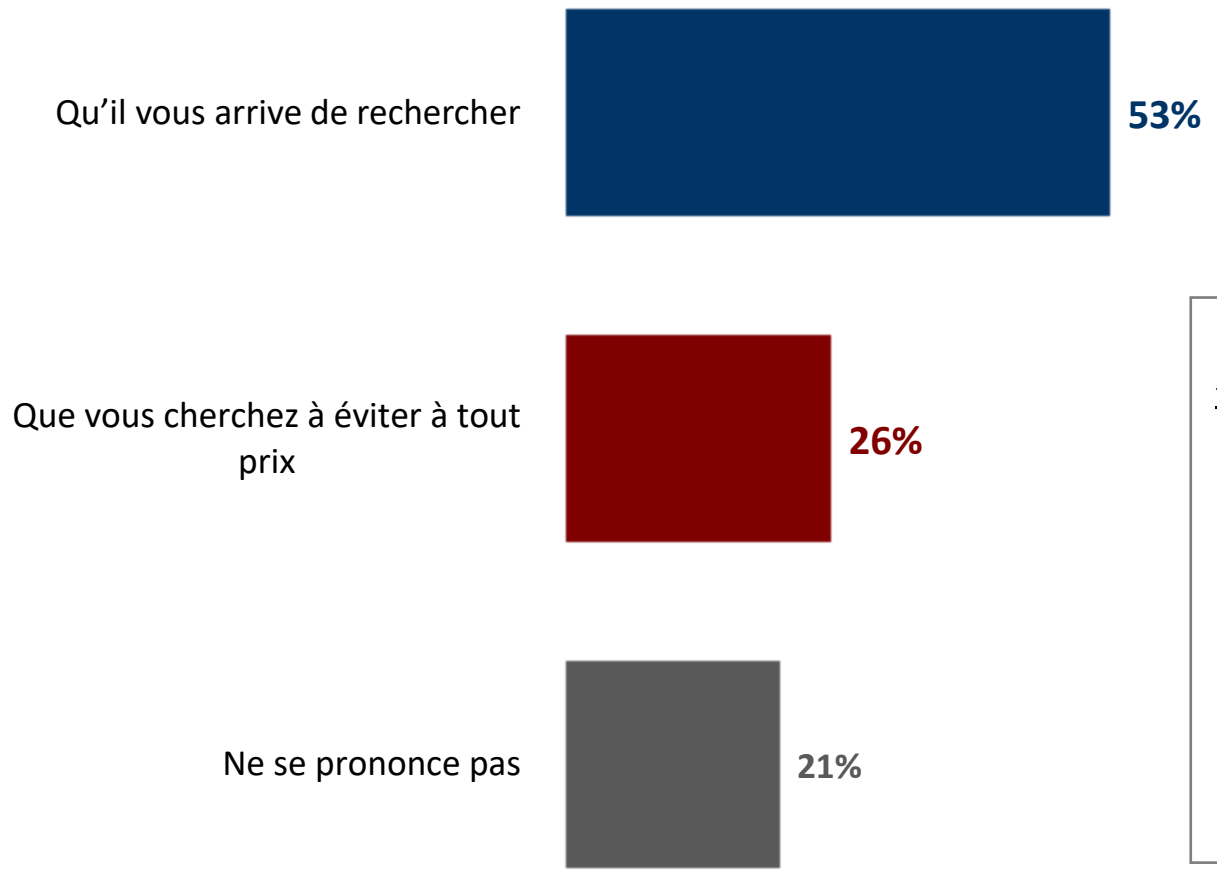


Avant la crise (2018)    Pendant la crise (2020)    Pendant la crise (2021)



# Alors que les Français sont moins nombreux à déclarer souffrir du manque de la compagnie des autres, ils sont aussi moins nombreux à déclarer chercher à éviter la solitude à tout prix

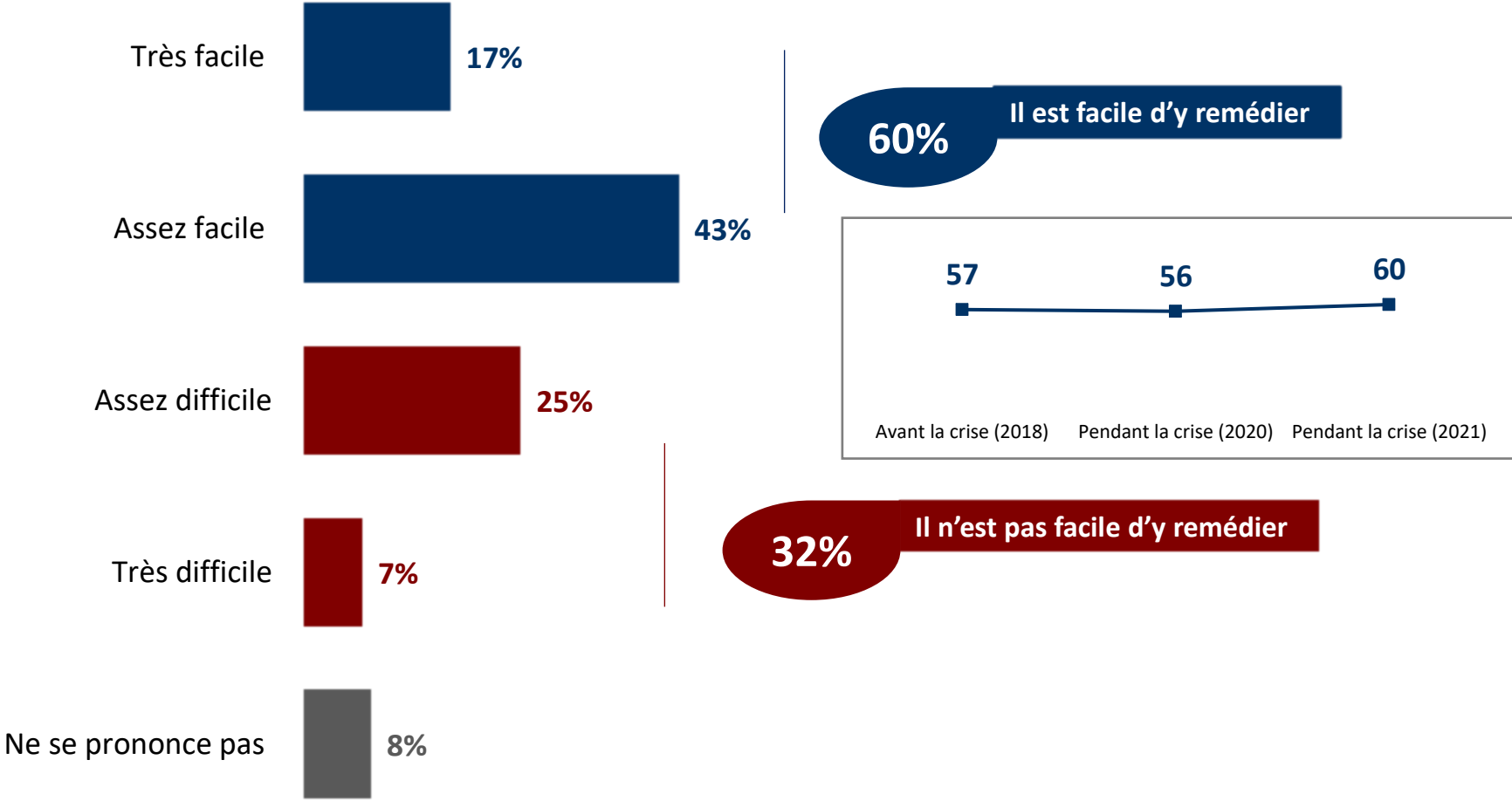
Question : La solitude est plutôt quelque chose... ?



# Alors que les restrictions ont été en partie levées, les Français concernés par la solitude sont aussi plus nombreux à estimer qu'il est facile de remédier à ce problème

**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 ?

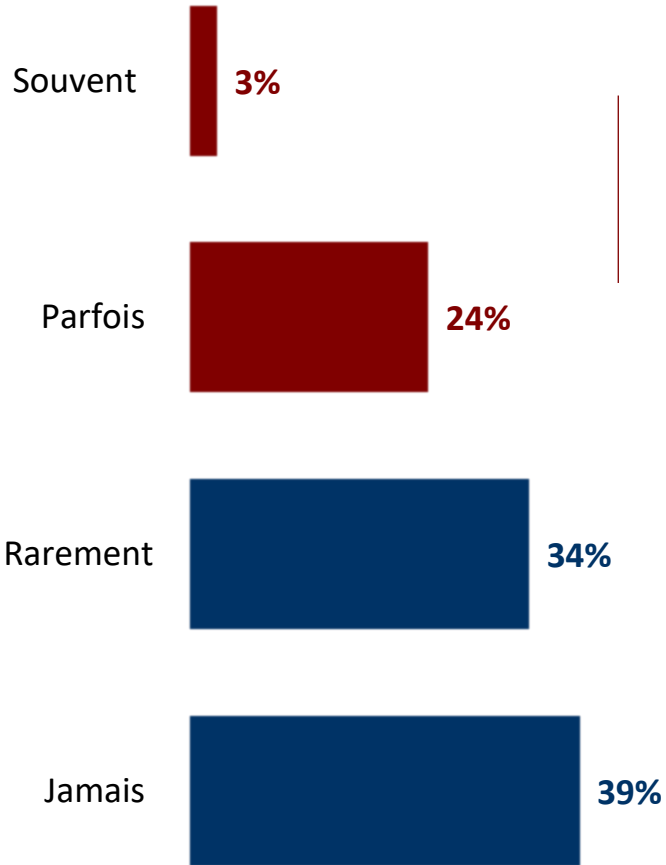
Base : Français se sentant au moins occasionnellement seuls, soit 82% de l'échantillon



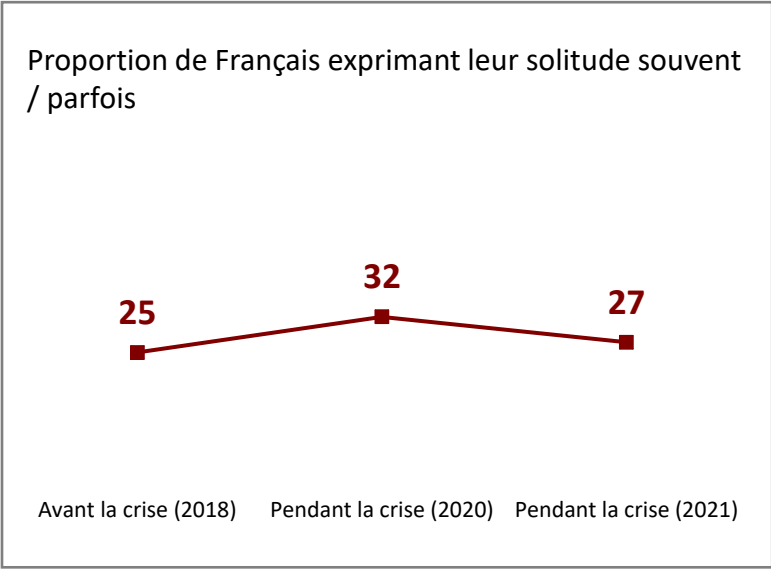
# Alors que l'expression du sentiment de solitude était devenue plus acceptable pendant le confinement, les personnes concernées ne sont désormais plus qu'un quart en en parler

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

Base : Français se sentant au moins occasionnellement seuls, soit 82% de l'échantillon

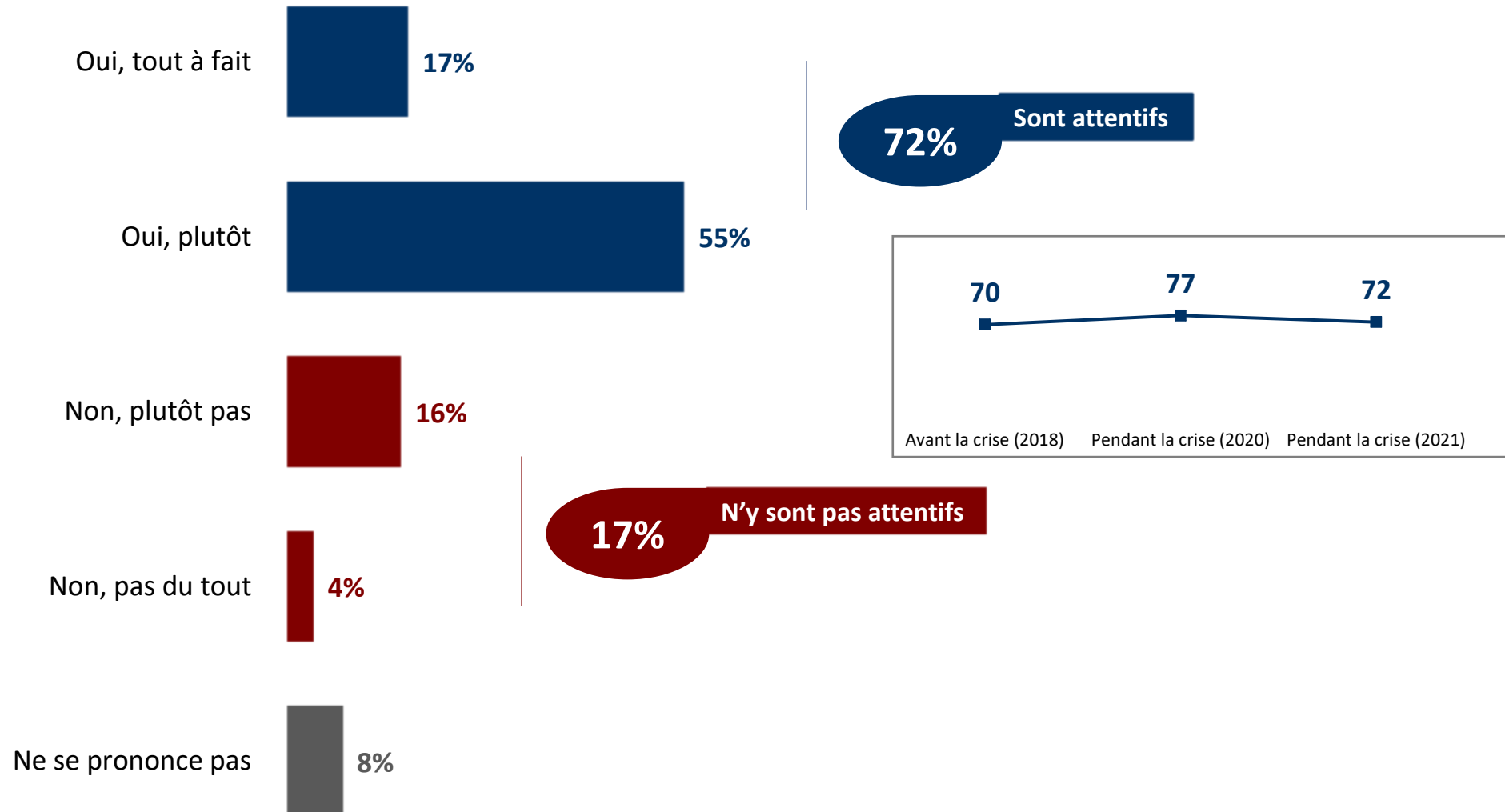


**27%** Expriment leur sentiment de solitude



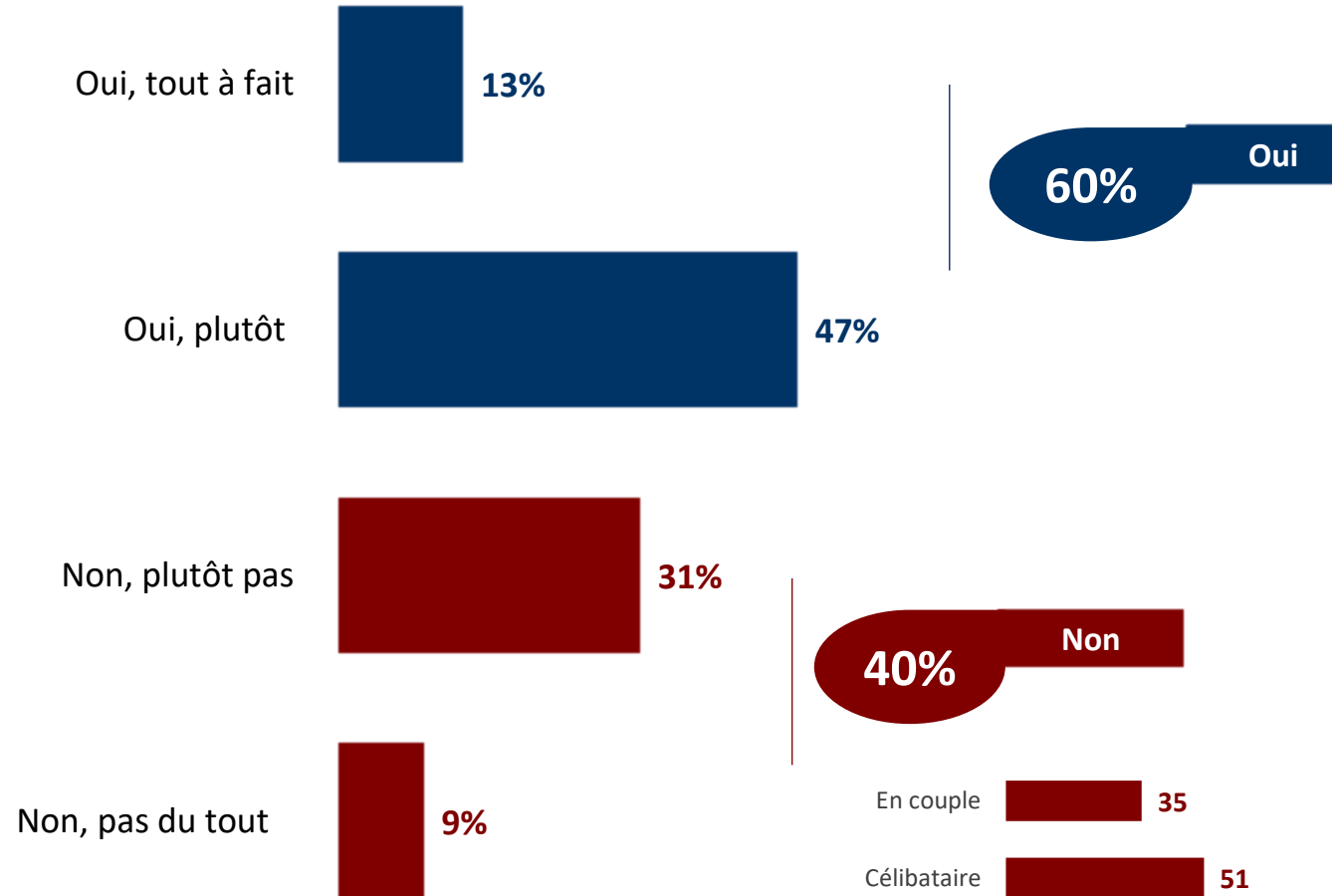
# Les Français sont également un peu moins nombreux à déclarer être attentifs aux personnes souffrant de solitude

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



# 40% des Français estiment ne pas avoir retrouvé une vie affective normale depuis la levée des restrictions, une réalité vécue par une majorité de célibataires

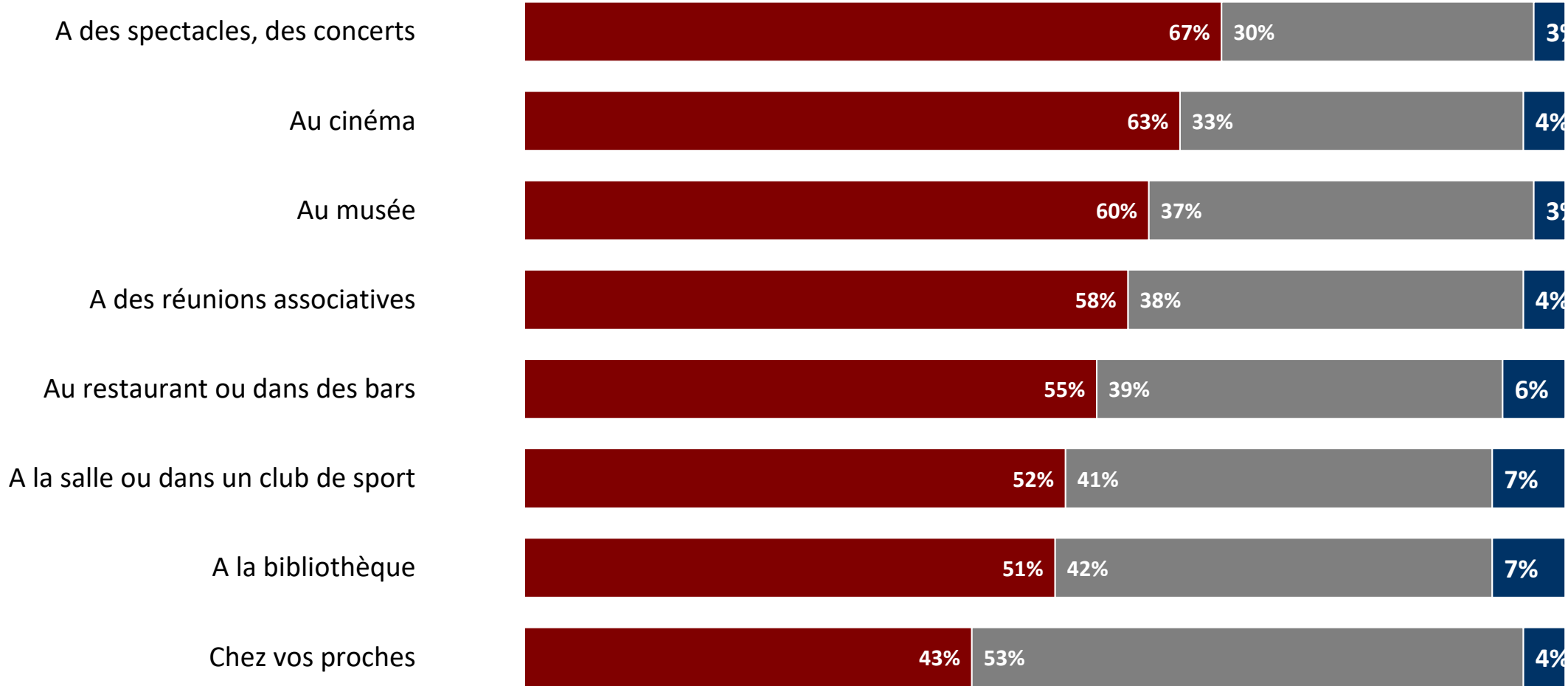
**Question :** Vous personnellement, depuis la levée des principales restrictions sanitaires en juin 2021, diriez-vous que vous avez retrouvé une vie sociale et affective normale... ?



# Mais pour autant, les Français n'ont pas retrouvé leurs habitudes pré-crise du Covid 19, notamment concernant la fréquentation des salles de spectacle et de cinéma

**Question :** Et en comparaison avec la période précédant la crise du Covid 19, diriez-vous que vous allez plus souvent qu'avant, aussi souvent qu'avant ou moins souvent qu'avant ?

Base : résultats exprimés sur base concernée

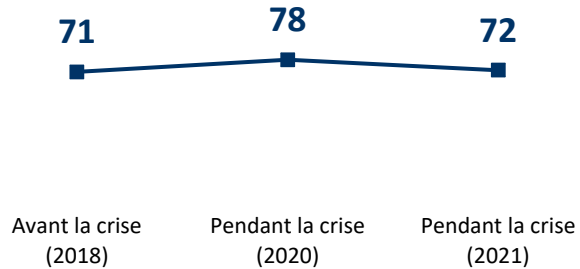


■ Moins souvent qu'avant ■ Aussi souvent qu'avant ■ Plus souvent qu'avant

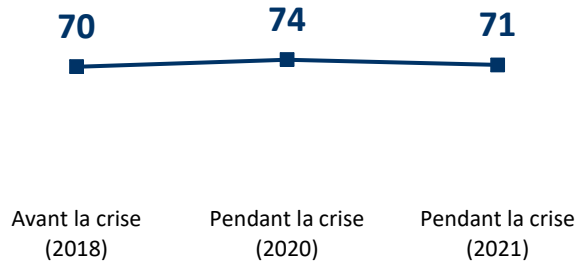
# Après une hausse en décembre 2020, la proportion de Français estimant pouvoir appeler leurs amis quand ils en ont besoin revient au niveau mesuré avant la crise du Covid 19...

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

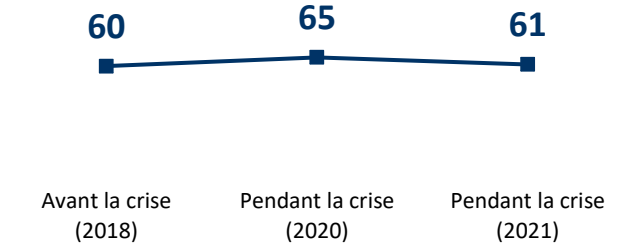
*Proportion de Français qui estiment qu'ils peuvent appeler leurs amis quand ils en ont besoin*



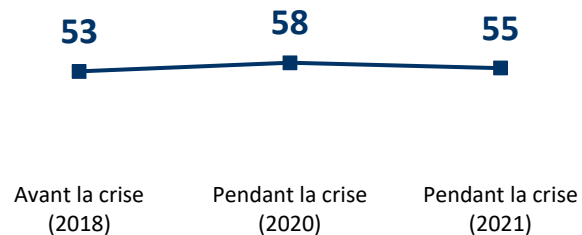
*Proportion de Français qui estiment qu'il a assez de personnes dont ils se sentent proches*



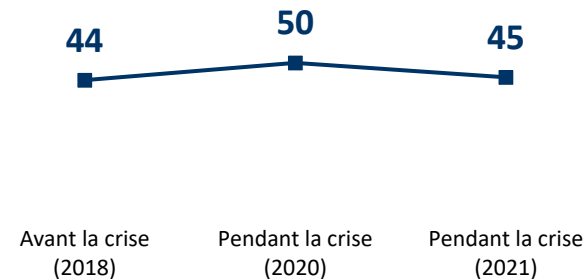
*Proportion de Français qui estiment qu'ils ont toujours quelqu'un à qui parler de leurs problèmes au quotidien*



*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*

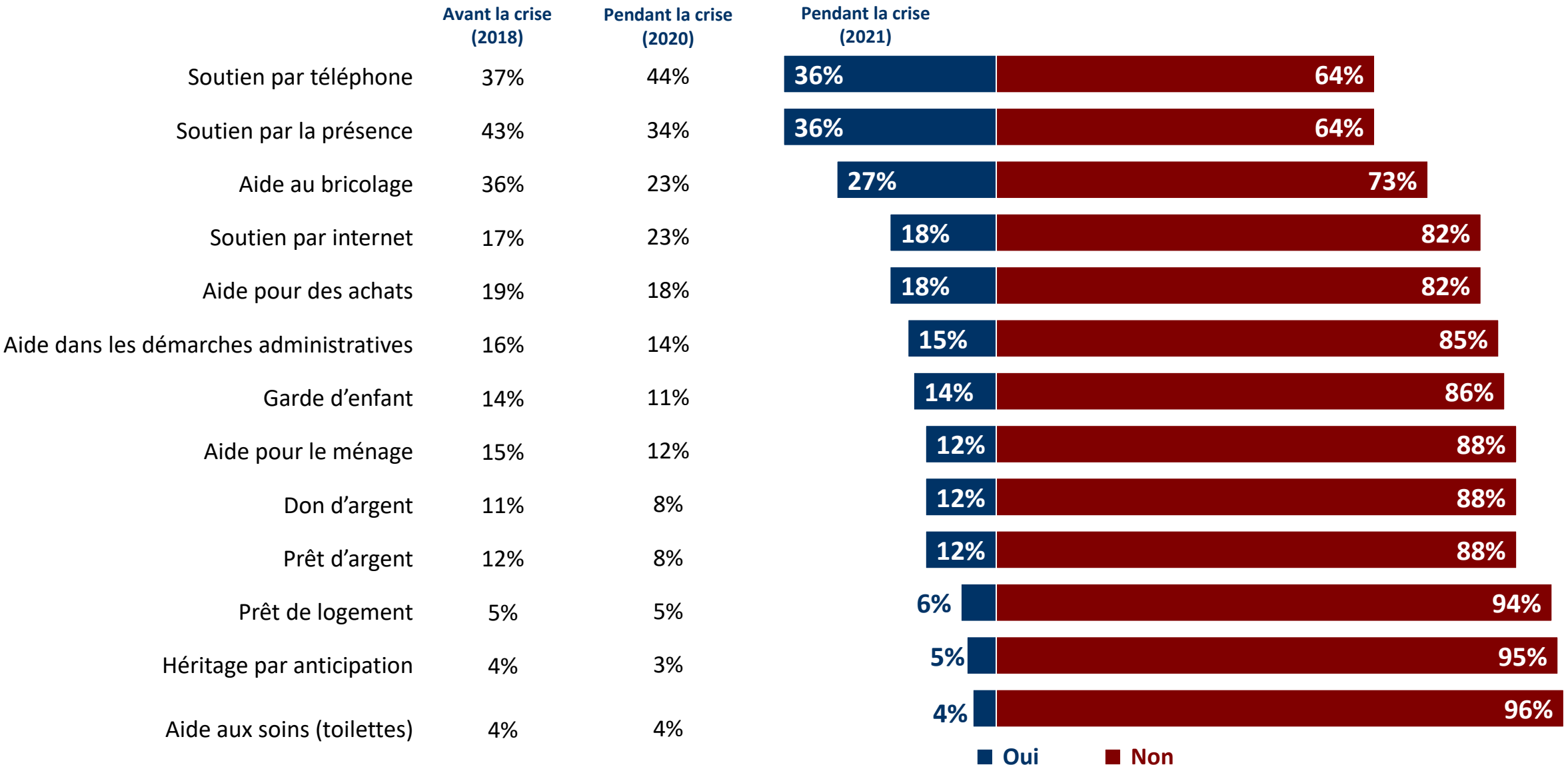




# ...Les logiques de solidarité et de soutien par téléphone observées pendant le confinement en décembre 2020 n'ont pas perduré après la levée des mesures de distanciation sociale

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

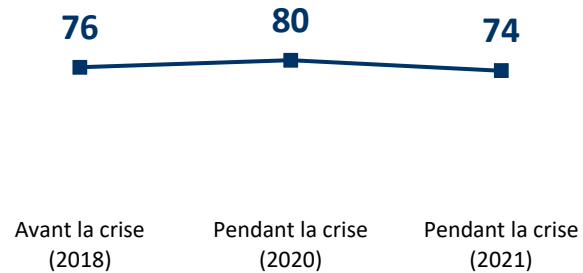
*Base : Français se sentant au moins occasionnellement seuls, soit 82% de l'échantillon*



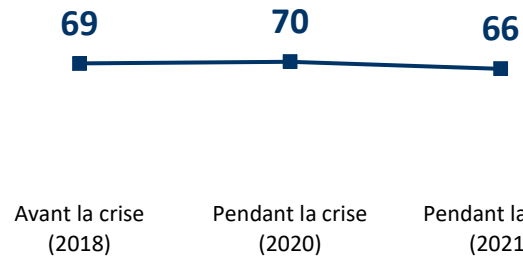
# ...De la même manière, après la hausse observée en décembre 2020, l'appréciation positive à l'égard des réseaux sociaux reflue au niveau mesuré avant la crise du Covid 19

**Question :** Pour chacune des affirmations suivantes, dites si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord ou pas d'accord du tout. A propos d'internet, des réseaux sociaux et des nouvelles technologies...

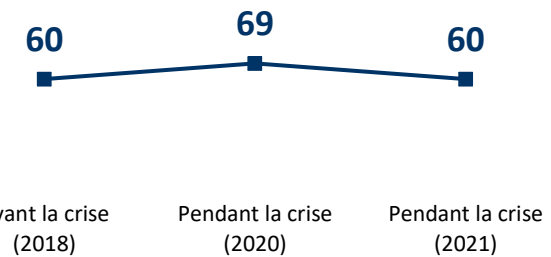
*Proportion de Français qui estiment que les réseaux sociaux permettent de garder contact plus facilement avec la famille et les amis*



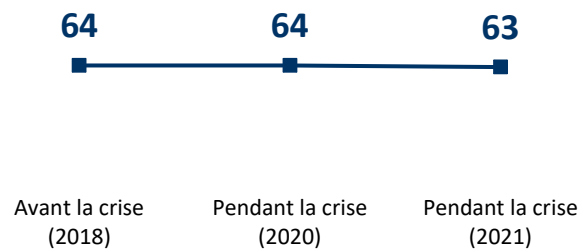
*Proportion de Français qui estiment que les réseaux sociaux réduisent les échanges dans la vie réelle*



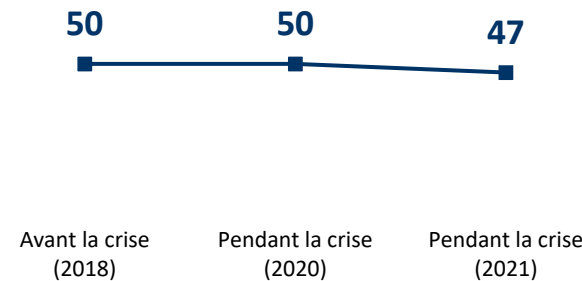
*Proportion de Français qui estiment que les réseaux sociaux apportent un plaisir d'échanger*



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

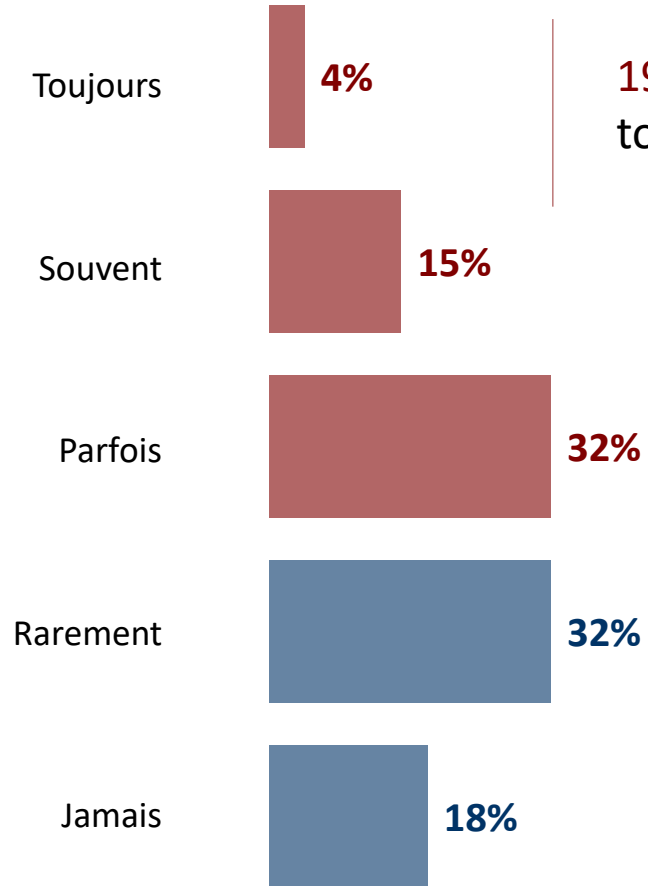


*Proportion de Français que les réseaux sociaux estiment qu'ils permettent de rencontrer des nouvelles personnes*

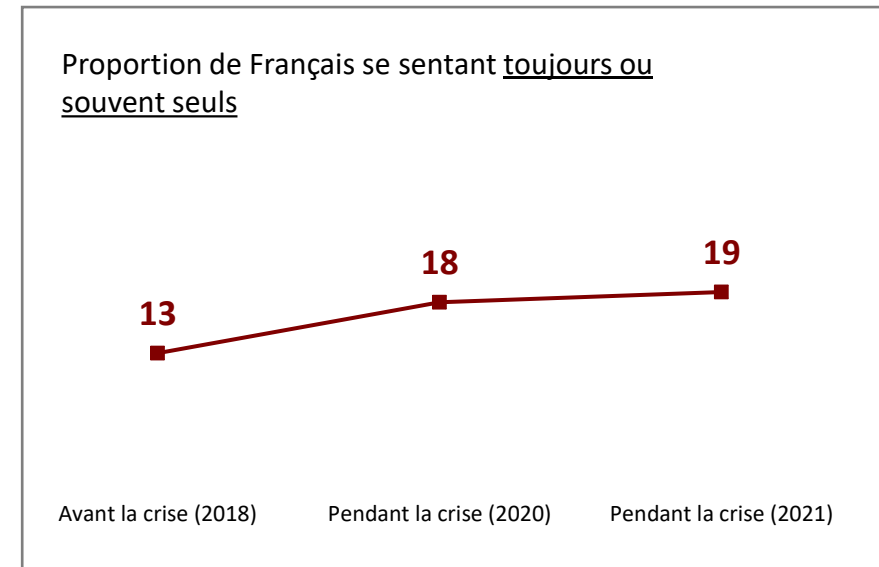


# Et la proportion totale de Français faisant l'expérience de la solitude « souvent » ou « parfois » se maintient à niveau élevé et comparable à celui enregistré en décembre 2020

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



19% des Français se sentent toujours ou souvent seuls



**B**.

**Les publics concernés par la solitude  
et les causes du phénomène**

# La solitude concerne davantage les jeunes, les célibataires et les Français appartenant aux catégories modestes

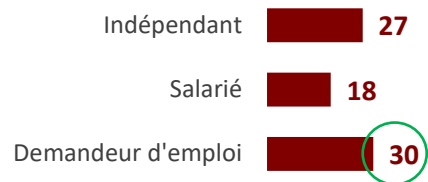
**Question :** Vous-même, vous arrive-t-il de vous sentir seul(e) ?

19% des Français se sentent toujours ou souvent seuls

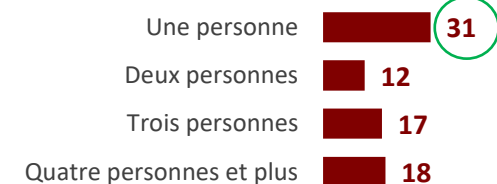
## Selon le sexe



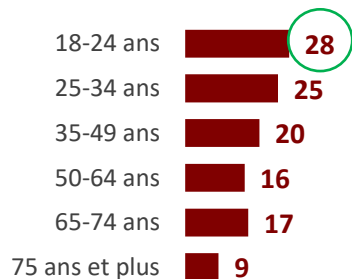
## Selon la situation professionnelle



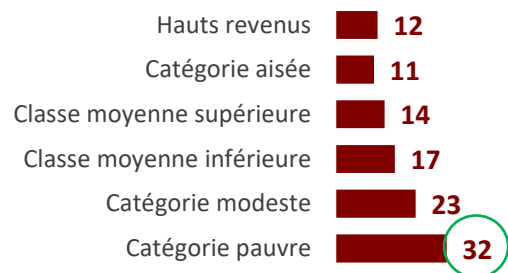
## Selon le nombre de personne dans le foyer



## Selon l'âge



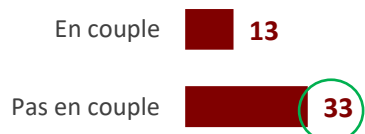
## Selon le niveau de revenus



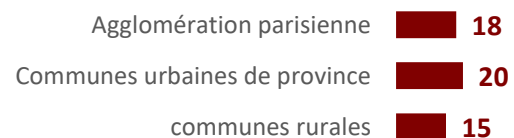
## Selon l'engagement dans une association



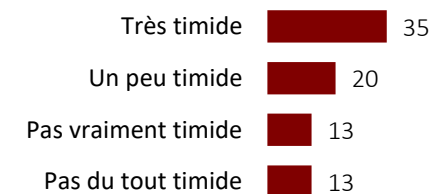
## Selon la situation maritale



## Selon la catégorie d'agglomération



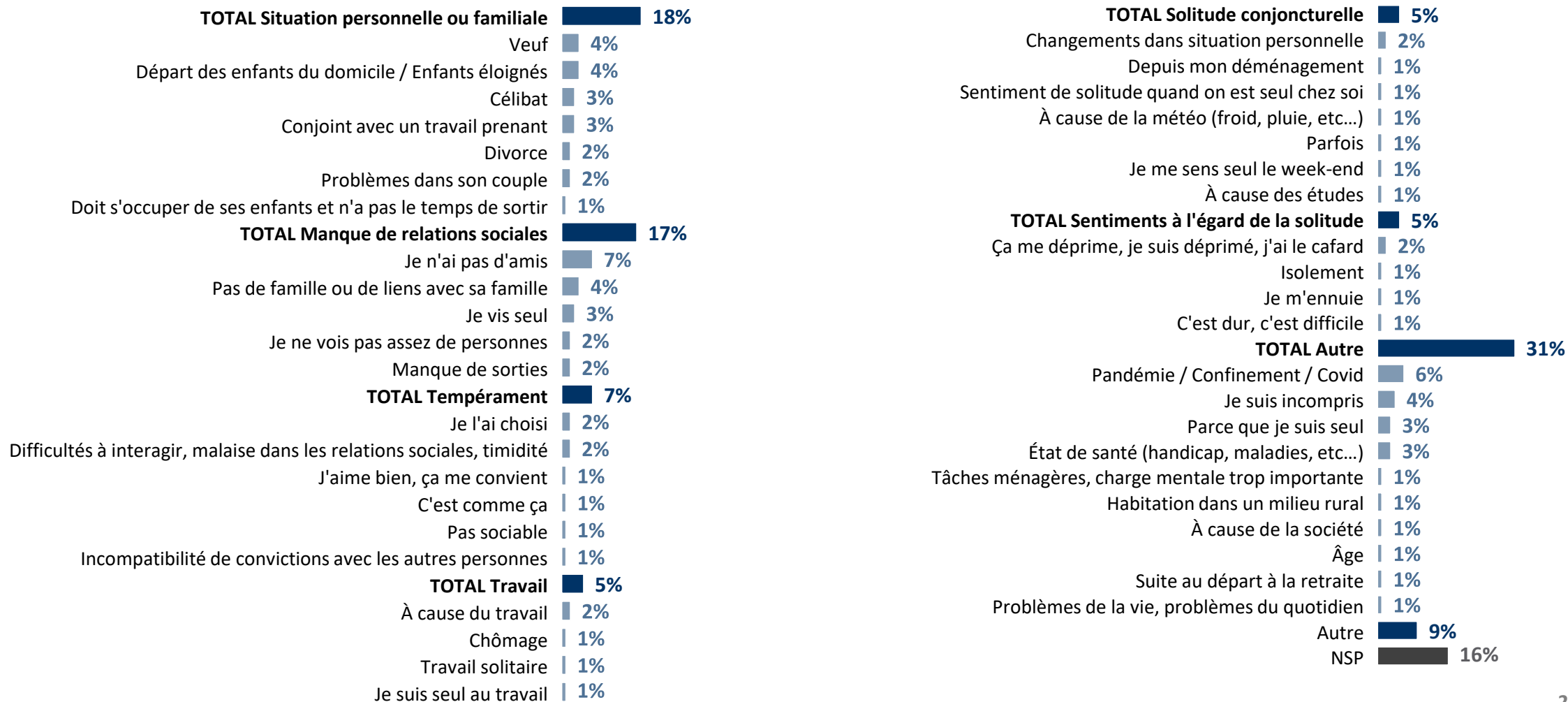
## Selon le fait d'être timide



# La solitude trouve ses sources dans des raisons multiples

**Question :** Vous personnellement, pour quelle(s) raison(s) vous arrive-t-il de vous sentir seul(e) ? Pourquoi êtes-vous seul(e) ?

Base : Français se sentant toujours, souvent ou parfois seuls, soit 67% de l'échantillon



# Le sentiment de solitude est répandu parmi les télétravailleurs : un tiers se sentent toujours ou souvent seuls

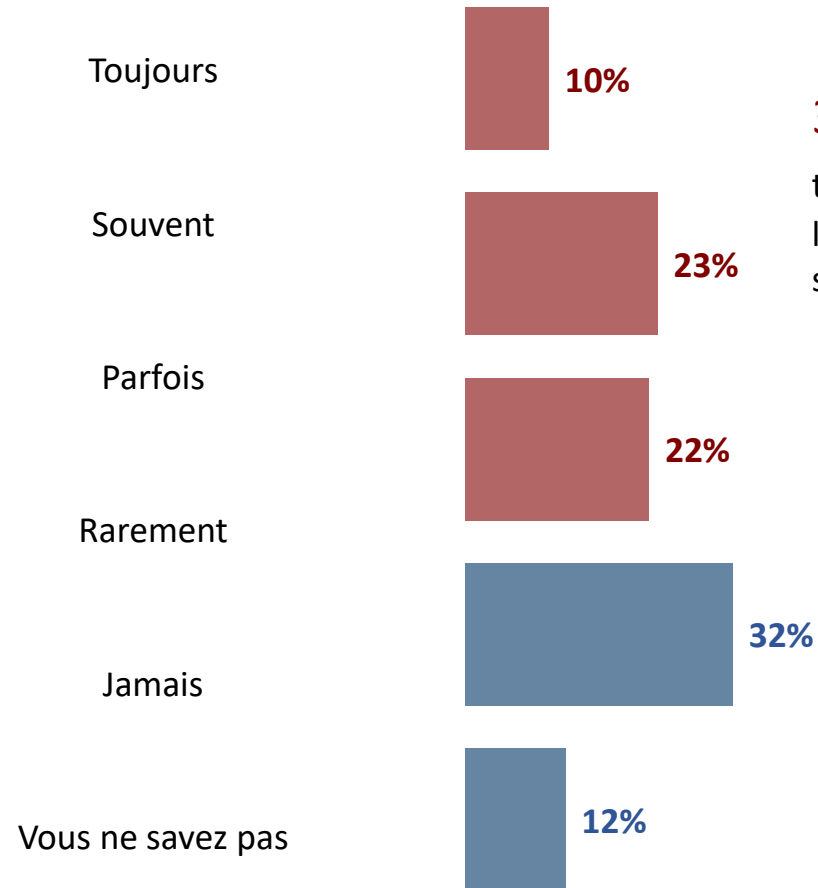
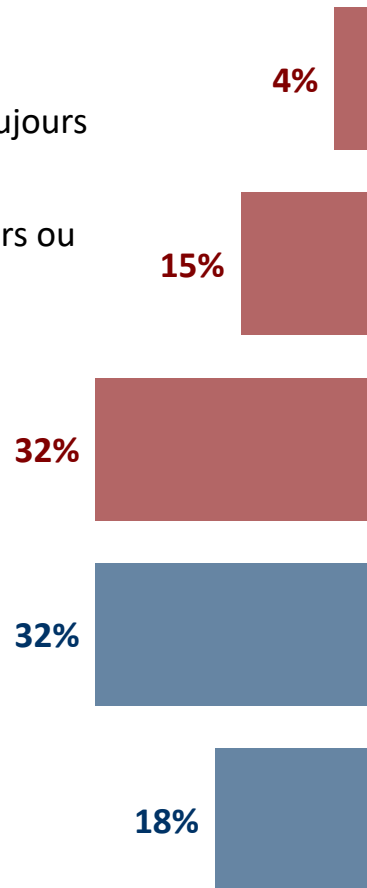
Question : Vous-même, vous arrive-t-il de vous sentir seul(e) ?

## Ensemble des Français

## Télétravailleurs (au moins 3 jours dans la semaine)

**19%** des Français se sentent toujours ou souvent seuls et **51%** font l'expérience de la solitude toujours ou parfois

**34%** des télétravailleurs se sentent toujours ou souvent seuls et **56%** font l'expérience de la solitude toujours, souvent ou parfois



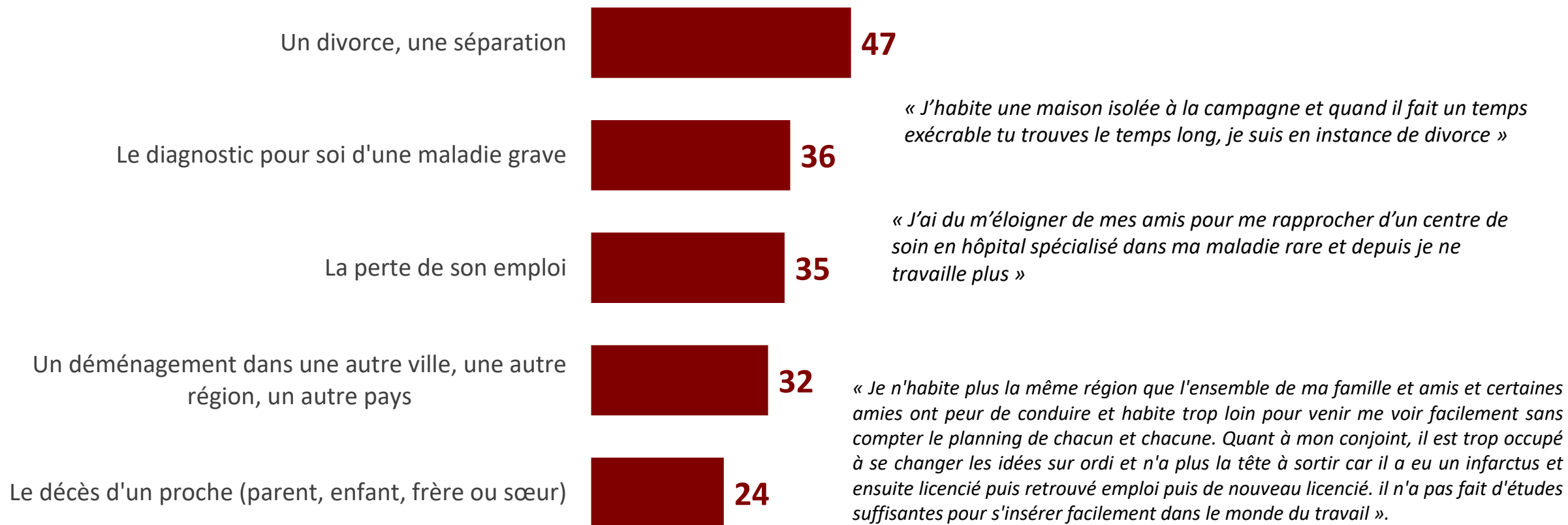


# La solitude est exacerbée parmi les personnes qui ont subi une rupture biographique : séparation, diagnostic d'une maladie grave ou encore perte d'emploi

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

**19%** des Français se sentent toujours ou souvent seuls

*Expérience de la solitude selon différentes situations au cours de l'année écoulée :*

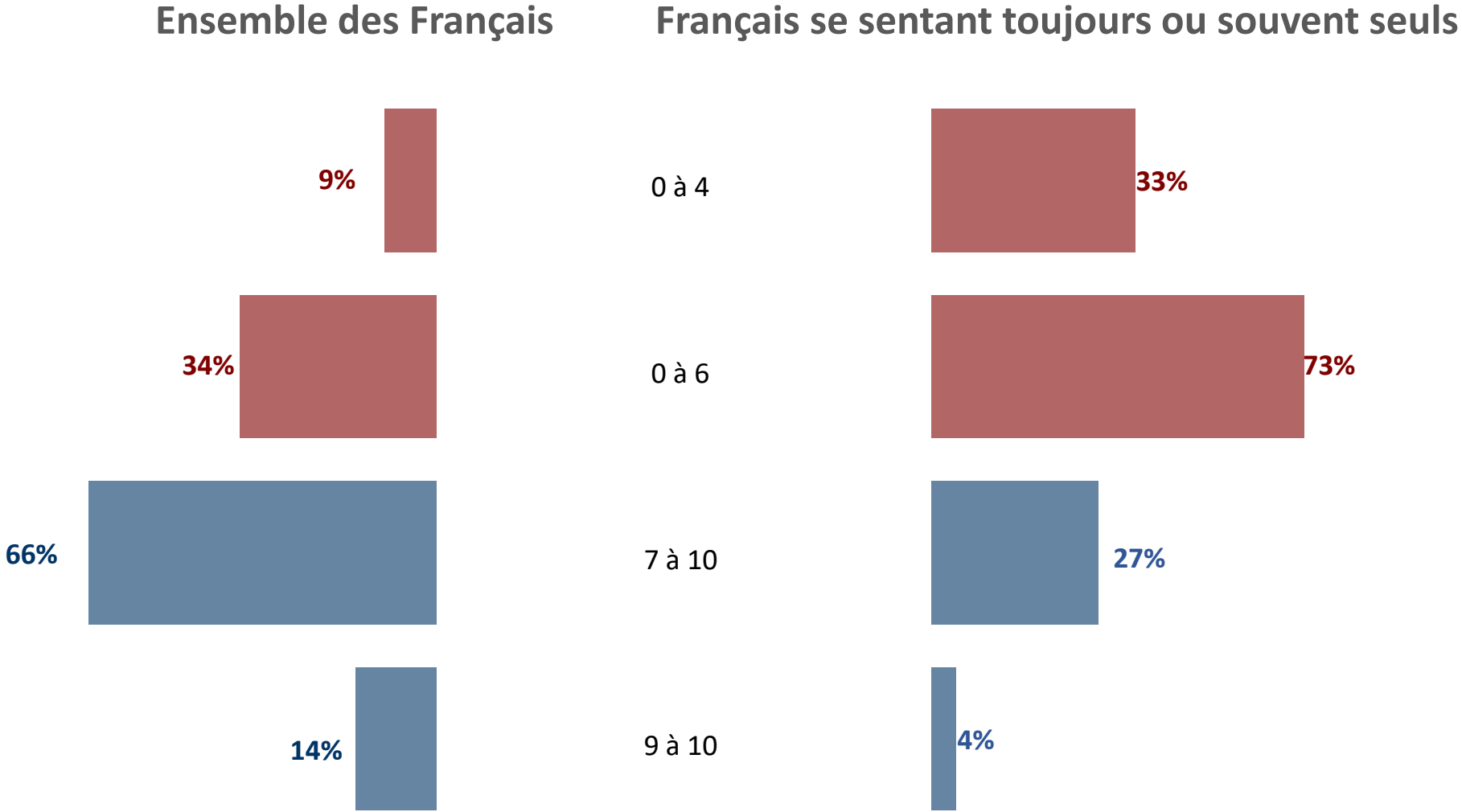


**C.**

## L'impact de la solitude sur la santé mentale

# Les Français faisant l'expérience de la solitude sont plus nombreux à se déclarer malheureux

**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) ?

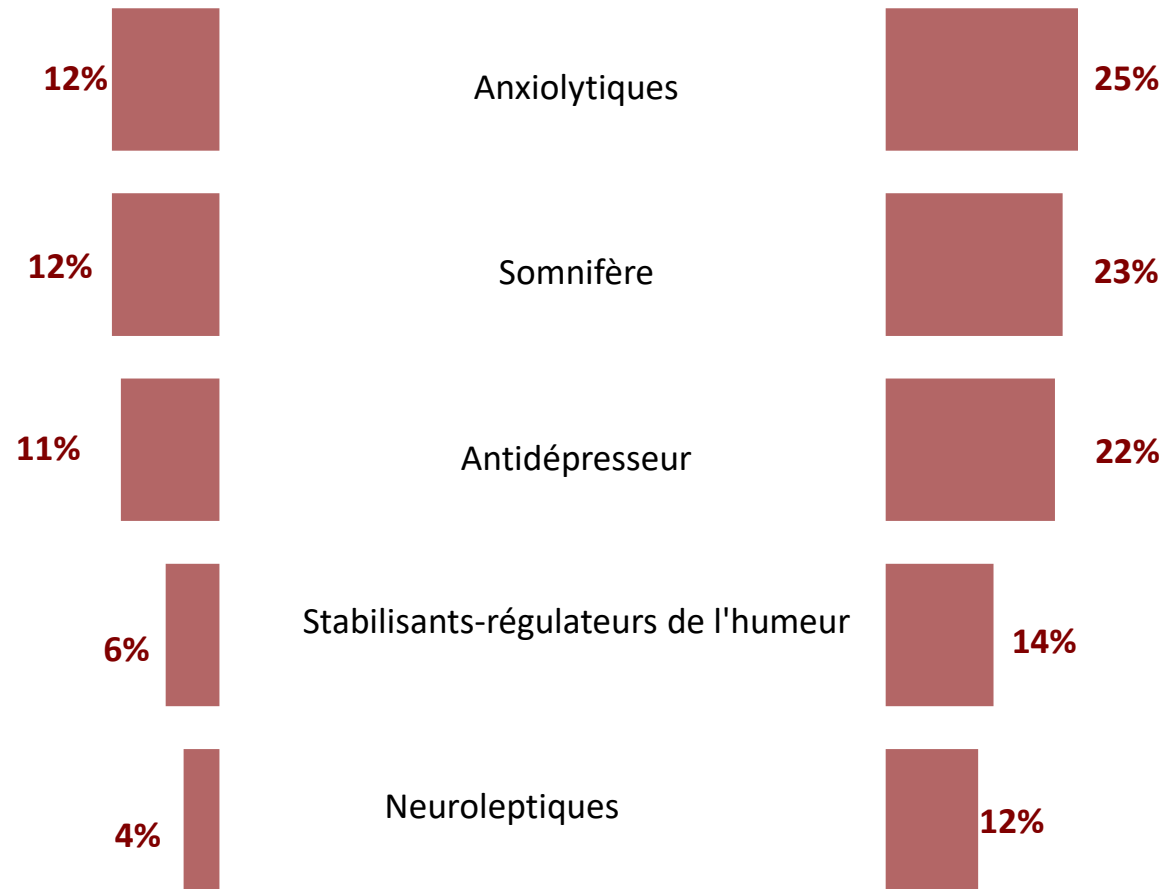


# Les personnes se sentant seules sont aussi significativement plus enclines à utiliser des médicaments psychotropes...

Question : Au cours de l'année écoulée, avez-vous déjà pris ?

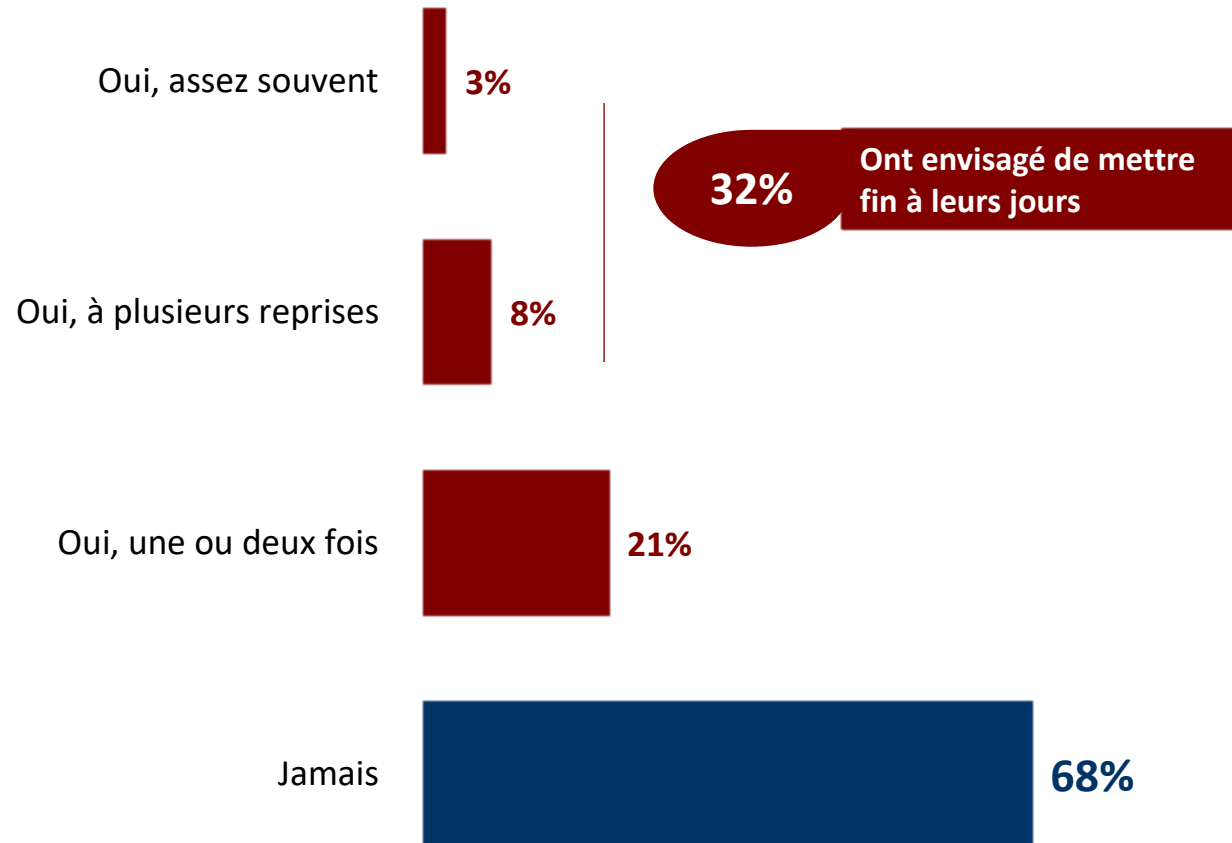
Ensemble des Français

Français se sentant toujours ou souvent seuls

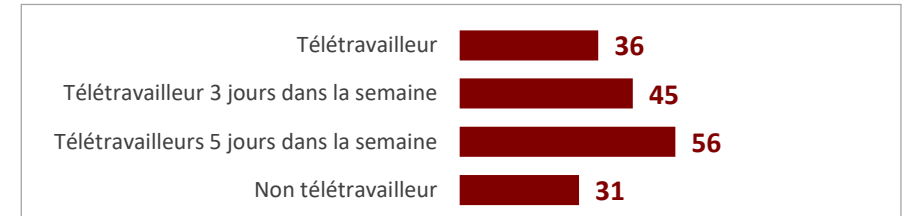


# ... Elles sont également plus sujettes aux pensées suicidaires

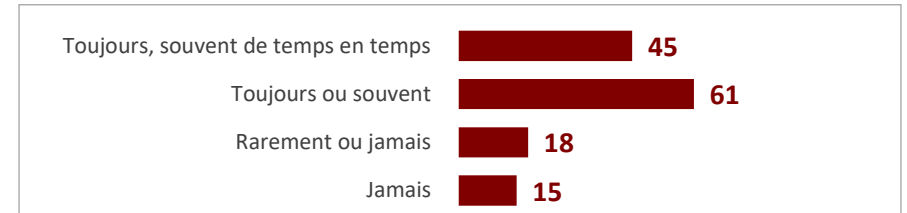
**Question :** Vous-même, avez-vous déjà envisagé sérieusement de mettre fin à vos jours ?



## Selon la pratique du télétravail



## Selon le sentiment de solitude



## Selon la fréquence des relations sociales\*

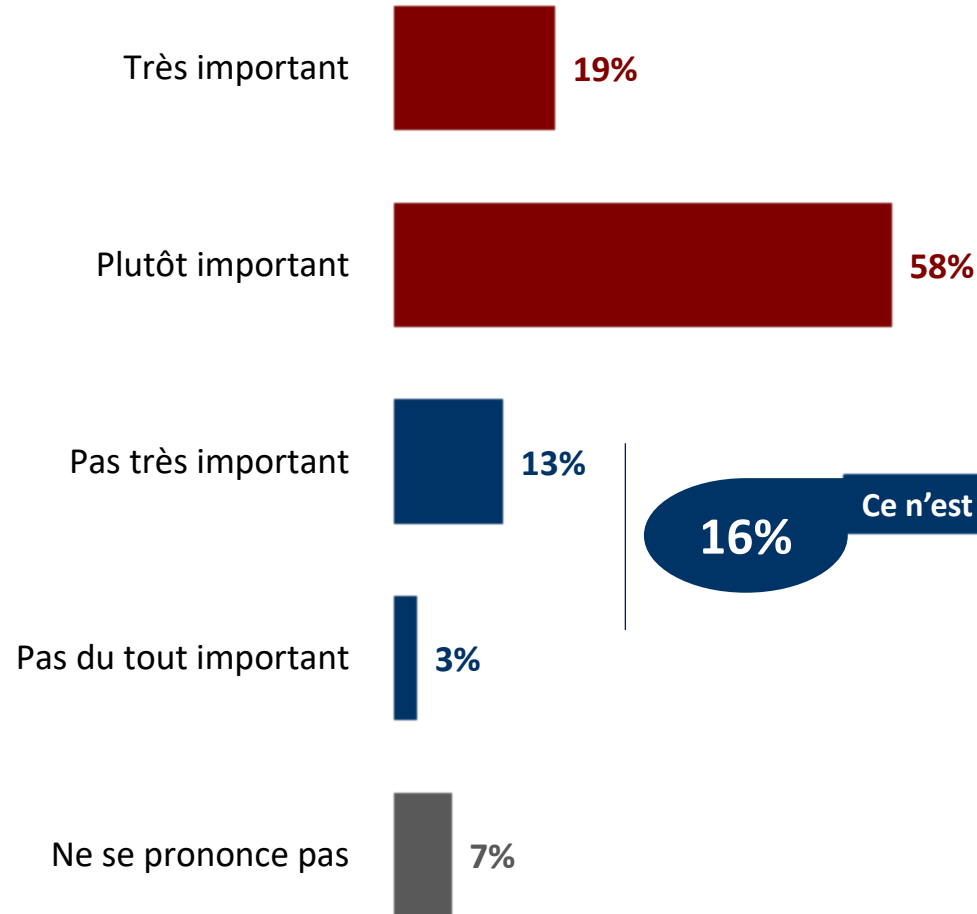


**D** .

## **La solitude : perceptions et représentations**

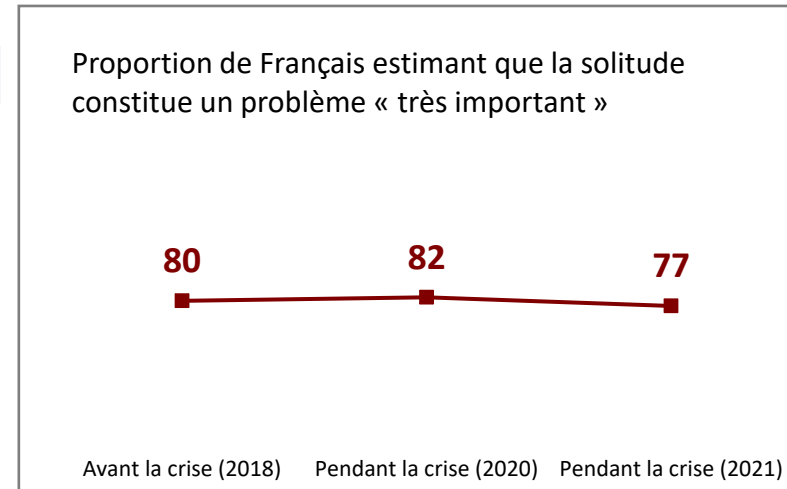
# La solitude en France est perçue comme étant un problème important par trois quart des Français

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



**77%** La solitude constitue un problème important

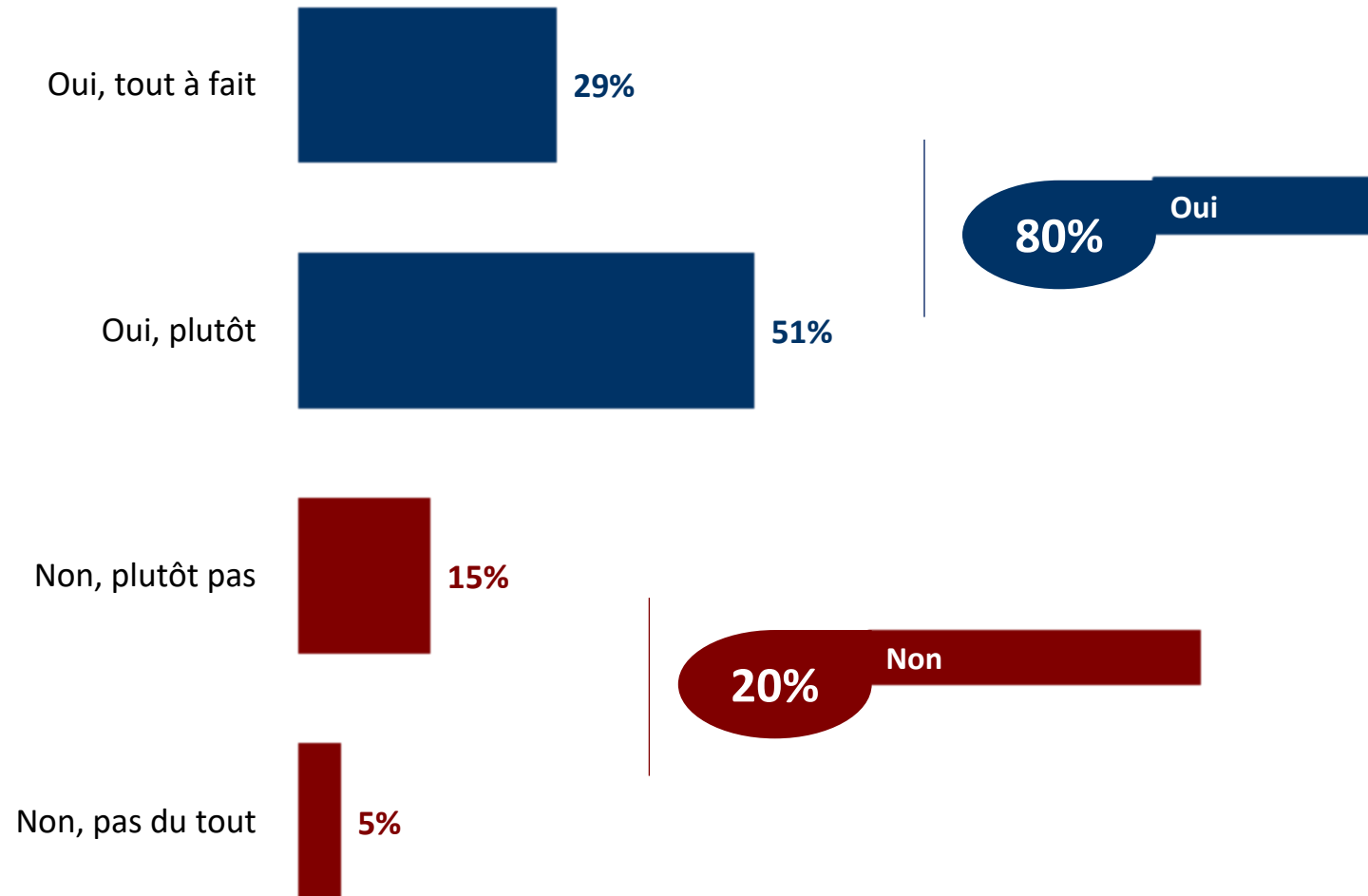
**16%** Ce n'est pas important





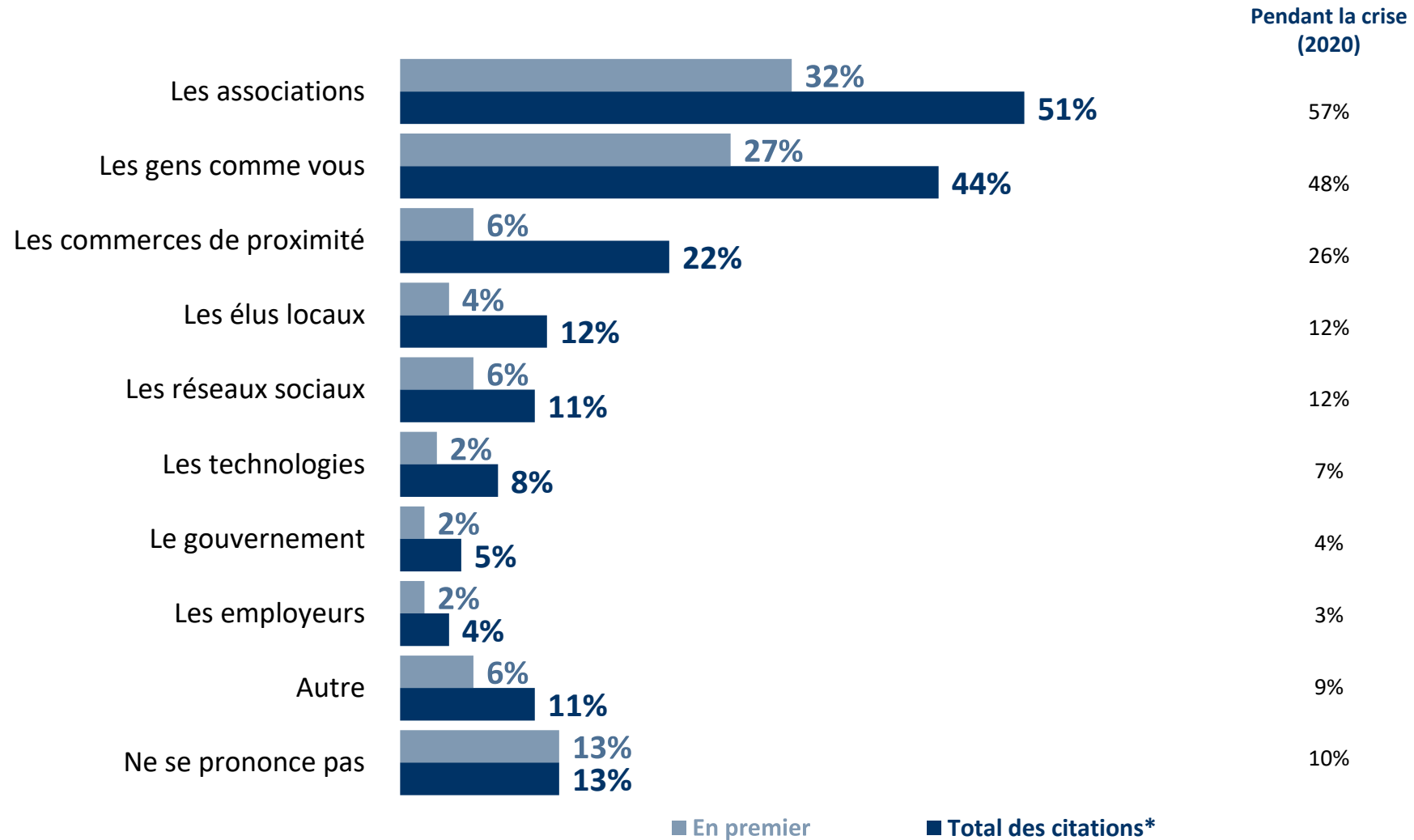
# Et ces derniers estiment très largement que la solitude doit être considérée comme étant un enjeu de santé publique

**Question :** Diriez-vous que la lutte contre la solitude doit être considérée par les pouvoirs publics comme un enjeu de santé publique (par exemple au même titre que la lutte contre le tabagisme ou l'obésité) ?



# Les Français font avant tout confiance aux associations pour réduire la solitude

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

# Et la lutte contre la solitude passe avant tout par l'identification des personnes souffrant de solitude

**Question :** Parmi les différentes mesures suivantes, quelles sont celles qui selon-vous devraient être mises en œuvre en priorité par les pouvoirs publics pour lutter contre la solitude en France ?

