

35 % des jeunes âgés de 25 à 39 ans se sentent seuls La Fondation de France publie la 14^e édition de son étude sur les solitudes en France

A la veille de la journée mondiale des solitudes (23 janvier), la Fondation de France publie la 14^e édition de son étude annuelle sur les solitudes en France, menée en collaboration avec une équipe de recherche (Cerlis et Audencia) et le Crédoc. Cette édition confirme l'ampleur de la solitude dans le pays : en 2024, 12 % de Français se trouvent en situation d'isolement relationnel, à savoir qu'ils n'ont aucun réseau de sociabilité. Le sentiment de solitude quant à lui continue d'augmenter puisqu'il touche 1 personne sur 4 et ce chiffre atteint un pic notable chez les jeunes actifs âgés de 25 à 39 ans : plus d'1 sur 3 se sent particulièrement seul, soit deux fois plus que les 60-69 ans. Cette édition propose un focus qualitatif sur le temps des solitudes, pour mieux comprendre les liens entre périodes de la vie ou de l'année et isolement social.

L'ISOLEMENT OBJECTIF : 12 % DES FRANÇAIS SONT OBJECTIVEMENT SEULS

Un taux d'isolement qui reste élevé

- Aujourd'hui, **12 % des plus de 15 ans se trouvent en situation d'isolement relationnel** (+1 % par rapport à 2023), c'est-à-dire qu'ils n'ont aucun ou très peu de contacts physiques avec d'autres personnes.

L'isolement touche davantage les personnes les plus précaires

- L'isolement concerne tout particulièrement les **personnes aux ressources les plus modestes**. En 2024, **17 %** des personnes disposant de **bas revenus** sont isolées, contre seulement **7 %** de celles disposant de **hauts revenus**. Cet écart a **progressé de 4 points en un an**.
- L'isolement touche avant tout les **personnes au foyer** et les **ouvriers** : leur taux d'isolement dépasse respectivement de 8 et 4 points le taux moyen.

LE SENTIMENT DE SOLITUDE : 1 FRANÇAIS SUR 4 AFFIRME SE SENTIR SEUL

Le **sentiment de solitude** concerne **24 % des Français âgés de plus de 15 ans**, qui affirment se sentir régulièrement seuls.

La solitude affecte davantage les chômeurs : 44 % d'entre eux se sentent seuls

- La solitude frappe avant tout les **personnes sans emploi** : **44 %** d'entre elles se sentent seules, contre **23 % des actifs** occupés.
- Parmi les actifs, on note un **fort sentiment de solitude chez les travailleurs indépendants** (agriculteurs, exploitants, artisans, commerçants et chefs d'entreprise) : **32 %** d'entre eux se sentent très régulièrement seuls, illustrant la difficulté de travailler sans entourage.

Plus de 8 personnes seules sur 10 souffrent de la solitude

- Ce sentiment de solitude produit de la **souffrance** chez celles et ceux qui y sont exposés : en juillet 2024, **24 %** des personnes déclarant se sentir seules affirment **souffrir beaucoup** de ce sentiment, et **57 %** déclarent en **souffrir un peu**, une proportion en hausse de 6 points en un an.

- Au total, ce sont **plus de 8 personnes esseulées sur 10 qui souffrent** de ce ressenti.
- Le **sentiment d'abandon, d'exclusion ou d'inutilité** demeure toujours très élevé : **33 %** des répondants le ressentent souvent ou de temps en temps. Ils appartiennent, tendanciellement, aux catégories les plus précaires de l'échantillon, tout comme les personnes isolées.

LE TEMPS DES SOLITUDES

Les âges intermédiaires : 15 % des personnes entre 40 et 59 ans sont isolées

- L'**isolement relationnel** est un phénomène **particulièrement présent chez les personnes âgées de 40 à 59 ans**, puisque **15 % d'entre elles sont isolées** contre **7 % des moins de 25 ans**.
- Cette période de la vie correspond souvent à des **changements majeurs** (départ des enfants du foyer, changement d'emploi), voire à des **ruptures** (chômage, divorce) qui peuvent pousser vers l'**isolement**. Cette période peut aussi se caractériser par l'**accumulation de contraintes**, entre **travail, enfants à charge** et **parents vieillissants**, ce qui réduit mécaniquement le temps disponible pour la sociabilité extérieure.

Un sentiment de solitude différent selon les périodes de la vie : 1 jeune actif sur 4 y est confronté

- **Certains tournants de la vie peuvent s'accompagner d'un plus ou moins grand sentiment de solitude** : ainsi, chez les jeunes, le **passage du lycée à l'enseignement supérieur** peut représenter un point de bascule qui isole et favorise le repli sur soi. Plus tard dans la vie, **les épreuves ou les chocs** (chômage, maladie, handicap, divorce, violences conjugales, deuil...) peuvent également pousser ceux qui en sont victimes à **s'isoler**, de peur de lasser leur entourage.
- **Ce sentiment de solitude varie également en fonction de l'âge des répondants**, et connaît un **pic marqué entre 25 et 39 ans**. 35 % des répondants de cet âge déclarent se sentir fréquemment seuls, contre 16 % des 60-69 ans.

L'impact des saisons sur la solitude : près de 40 % des Français se sentent souvent seuls en hiver

- Globalement, le sentiment de solitude s'affirme **plus élevé en hiver qu'en été** : **38 %** des personnes interrogées en juillet 2024 se sentent souvent ou de temps en temps seules en hiver contre **29 %** en été.
- Parmi elles, on retrouve notamment des personnes qui, du fait de leur situation sociale, restent plus fréquemment à leur domicile. C'est le cas des **chômeurs (57 % d'entre eux déclarent se sentir seuls en hiver)** et des **personnes au foyer (55 %)**.
- Les **jeunes**, de leur côté, ressentent plus fortement cette solitude hivernale : elle touche **18 % des moins de 25 ans**, contre seulement 9 % des 60-69 ans (soit 9 points d'écart).

Le sentiment de solitude pendant les périodes de fêtes et de vacances

- Les **périodes de fêtes et de vacances** peuvent générer un fort sentiment de solitude : ces temps de partage ritualisés font ressentir un **sentiment d'exclusion à ceux qui n'y participent pas**, ou peu, faute de moyens financiers suffisants.
- **52 % des chômeurs** se sentent souvent ou de temps en temps seuls **pendant les fêtes** et **45 % des personnes disposant de bas revenus** ressentent le même sentiment durant **les vacances et les fêtes**.

Un sentiment plus fort selon les jours de la semaine : plus d'un foyer monoparental sur deux subit la solitude le weekend

- Près de deux tiers des **demandeurs d'emploi (59 %)** se sentent souvent ou de temps en temps seuls **en semaine** (contre 37 % pour la population générale).

- Ce sentiment s'aggrave encore chez les personnes exposées au **chômage de longue durée**, qui vivent encore plus difficilement le décalage avec le reste de la société.
- Durant le weekend, la solitude touche prioritairement les **personnes disposant de bas revenus** : **49 %** d'entre elles s'affirment touchées. Contraintes de limiter activités et sorties, elles ressentent plus fortement, durant ces fins de semaine, une mise à l'écart du monde social.
- Les **personnes à la tête de foyers monoparentaux** subissent encore plus fortement (**53 %**) cette solitude le **weekend** : contraints de maximiser leur temps de présence avec leurs enfants, ces parents isolés voient leur sociabilité à l'extérieur se réduire.

EXEMPLES D' ACTIONS SOUTENUES PAR LA FONDATION DE FRANCE POUR FAIRE FACE À CE FLÉAU

Pour lutter contre l'isolement relationnel et pour la revitalisation du lien social, la Fondation de France soutient chaque année plus de 1 000 actions sur tout le territoire. Elle agit notamment sur les principaux facteurs aggravants de l'isolement, en apportant des solutions concrètes, comme la mise en place de lieux d'entraide, l'accès à diverses activités culturelles et sportives, la création de logements solidaires, etc. Parmi elles :

- **Un lieu d'accueil pour les familles monoparentales**

Moi et mes enfants (Paris) accompagne les parents seuls, en particulier les mères de famille, dans le rééquilibrage de leurs temps de vie professionnel, personnel et familial. Activités à destination des familles, lieu de coworking, de garderie, événements sur mesure... Les espaces créés par l'association ré-enchantent le quotidien de plus d'un millier de familles depuis quatre ans.

- **Des activités pour (re)créer du lien social auprès de personnes en situation de précarité**

Autremonde (Paris) propose des activités culturelles et sportives, des maraudes ou encore des formations pour favoriser la rencontre et le partage entre les personnes (salariés, bénévoles, personnes accueillies...). Des permanences sont aussi organisées pour aider les personnes en recherche d'emploi dans leur démarche.

- **Un café associatif et un laboratoire numérique sur un territoire rural**

Situé au cœur d'une forêt à la croisée de l'Oise et de l'Aisne, l'**Hermitage** (Autrêches) est un tiers-lieu dédié à la transition écologique, énergétique et sociale. Il abrite un café associatif, accueille chaque semaine une distribution alimentaire, dispose d'une ferme maraîchère et d'un laboratoire consacré à des projets numériques... Ce lieu aux activités variées contribue à améliorer le vivre-ensemble entre les habitants du territoire.

- **Des colocations mixtes et solidaires**

Caracol (sur tout le territoire) transforme des lieux inoccupés en colocations temporaires et interculturelles entre personnes de différents âges, origines et parcours. Ces colocations offrent la possibilité pour beaucoup de vivre dans un cadre agréable et équilibré pour un prix abordable.

- **Sport et bien-être pour accompagner les femmes en situation de vulnérabilité**

La **Fraternité Belle de Mai** (Marseille) permet aux femmes en situation de précarité et d'isolement de participer à de nombreuses activités dans le domaine du sport et du bien-être : cours de yoga, randonnées, découverte de la ville à vélo... Les activités proposées encouragent les participantes à faire des rencontres, à renforcer leur confiance en elles et leur autonomie.

L'intégralité de l'étude Solitudes 2024 est à retrouver [ici](#)

Depuis 2010, la Fondation de France et l'Observatoire Philanthropie & Société explorent le phénomène d'isolement social et relationnel par la réalisation d'études quantitatives et qualitatives annuelles.

Méthodologie de l'enquête Solitudes 2024 :

- **L'approche quantitative** : une vague d'enquête a été réalisée en juillet 2024 auprès d'un échantillon représentatif de la population de 3000 individus résidant sur tout le territoire (France métropolitaine, Corse et DOM-TOM) âgés de 15 ans et plus. Les personnes interrogées sont sélectionnées selon la méthode des quotas (région, taille d'agglomération, âge, sexe, habitat individuel ou collectif et PCS). Le questionnaire adressé s'articule autour de trois grandes thématiques. La première mobilise des questions permettant de construire l'indicateur d'isolement relationnel, la seconde rend compte du sentiment de solitude et la troisième mobilise une série d'items sur le rapport au temps et les activités pratiquées lorsqu'on se sent seul.
- **L'approche qualitative** : pour le terrain de cette édition, quatre régions ont été privilégiées : l'Île-de-France, la Nouvelle Aquitaine, la Bretagne et les Pays de la Loire. L'investigation concerne aussi bien les zones urbaines, péri-urbaines que les territoires ruraux. Trois populations ont été interrogées : les acteurs de terrain, œuvrant dans le domaine de la lutte contre l'isolement, des personnes isolées accompagnées par les structures partenaires de l'enquête, et enfin des personnes seules non accompagnées par une structure d'aide ou d'accompagnement. Au total, 34 entretiens approfondis ont été réalisés.

À propos de la Fondation de France - www.fondationdefrance.org

Chacun de nous a le pouvoir d'agir pour l'intérêt général. Cette conviction est, depuis plus de 50 ans, le moteur de la Fondation de France. Chaque jour, elle encourage, accompagne et transforme les envies d'agir en actions utiles et efficaces pour construire un monde plus apaisé, solidaire et durable. La Fondation de France a développé un savoir-faire unique, en s'appuyant sur les meilleurs experts, des centaines de bénévoles et des milliers d'acteurs de terrain, dans tous les domaines de l'intérêt général : aide aux personnes vulnérables, recherche médicale, environnement, culture, éducation... Avec les 977 fondations qu'elle abrite, elle soutient chaque année plus de 12 000 initiatives prometteuses et innovantes, en France et à l'international. Indépendante et privée, elle agit grâce à la générosité des donateurs.



Contacts presse

Fondation de France : Agathe Djelalian – presse@fdf.org / 07 86 48 75 82

Anyssa Lagneau – presse@fdf.org / 07 85 93 55 61

The desk : Laurence de la Touche / 06 09 11 11 32 – laurence@agencethedesk.com