

Étude Solitudes 2025 de la Fondation de France

Isolement rural et solitude urbaine, un Français sur 4 se sent seul

À l'occasion de la Journée mondiale des solitudes du 23 janvier, la Fondation de France publie la 15^e édition de son étude sur les solitudes en France. Cette année, elle apporte un éclairage sur la réalité du phénomène en ville et en zone rurale, mais le constat reste alarmant : près d'un tiers des Français (32 %) se trouve aujourd'hui en situation d'isolement relationnel et près d'un quart (24 %) se sent seul.

Isolement et solitude, quelles différences ?

- **L'isolement** désigne la situation d'une personne physiquement coupée des autres, caractérisée par la rareté des liens dans différentes sphères de la vie sociale : famille, amitiés, relations professionnelles, de voisinage ou associatives...
- **La solitude** correspond à un ressenti subjectif de manque ou d'insatisfaction dans les relations sociales. Elle ne coïncide pas nécessairement avec l'isolement : une personne isolée peut ne pas se sentir seule, tandis qu'une personne entourée peut éprouver de la solitude.

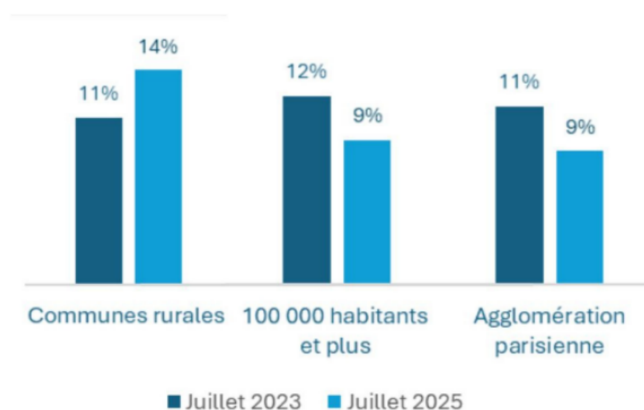
Des taux d'isolement et de solitude toujours préoccupants

- ***Isolement en milieu rural, solitude en ville : une France coupée en deux***

L'étude révèle une **fracture entre les territoires** :

- En **zone rurale**, l'**isolement relationnel** est plus marqué et continue de progresser : **14 % des habitants des communes rurales sont isolés**, contre **9 % des habitants de l'agglomération parisienne et des grandes villes**. En trois ans, ce taux est passé de 11 % à 14 %.
- Dans les **grandes agglomérations**, c'est le **sentiment de solitude** qui domine : **28 % des habitants des villes de plus de 100 000 habitants se sentent seuls**, contre **21 % en milieu rural**.

Part des personnes isolées selon l'agglomération



- ***Trois fois plus de personnes seules chez les plus précaires***

L'étude confirme le lien étroit entre fragilité économique, vulnérabilité physique et isolement relationnel :

- **16 % des personnes aux revenus modestes** sont isolées. C'est **3 fois plus** que chez les **personnes disposant de hauts revenus**.
- **20 % des personnes au chômage** sont en situation d'**isolement** relationnel. C'est **3 fois plus** que les **actifs occupés**.
- Le **sentiment de solitude** touche **45 % des personnes au chômage**, contre **25 % des actifs**.
- **30 %** des personnes dont la **santé** est **fragilisée** sont **isolées**.

- ***Plus de liens familiaux dans le nord de la France que dans le sud***

En 2025, les amis (58 %) et les voisins (54 %) sont les réseaux de sociabilité les plus fréquemment mobilisés, devant la famille (52 %).

Fait notable : les habitants du nord de la France entretiennent plus souvent des contacts réguliers avec leur famille que ceux du sud : 61 % dans le nord contre 48 % dans les régions méditerranéennes, reflet de trajectoires résidentielles et d'ancrages territoriaux différents.

Associations, commerçants... l'importance des autres liens de proximité pour les personnes seules et isolées

- ***Les associations, un pilier majeur pour maintenir le lien social***

L'étude souligne le rôle central des associations, véritables **pivots de la sociabilité des personnes seules et/ou isolées**. Pour ces personnes, elles constituent des **espaces de reconstruction**, des lieux de **sociabilité régulière et sécurisante** et parfois les **seuls liens stables** du quotidien.

Lorsque l'accompagnement débouche sur un engagement bénévole, le sentiment de solitude recule fortement : le passage du statut d'aidé à celui d'acteur renforce l'estime de soi, le sentiment d'utilité et la reconnexion sociale.

- ***Le potentiel sous-estimé des petits commerces pour créer du lien***

Les **petits commerces de quartier** permettent aux personnes seules ou isolées de maintenir des contacts réguliers près de chez elles, et ce notamment en ville : **23 % des habitants des grandes agglomérations** déclarent avoir échangé sur des sujets personnels au cours des 12 derniers mois avec des commerçants de leur quartier **contre 18 % des habitants des zones rurales**. Ces derniers privilégient les espaces naturels tels que les forêts, les montagnes ou le bord de mer pour rompre leur isolement.

Exemples d'actions soutenues par la Fondation de France pour faire face à ce fléau

Pour lutter contre l'isolement relationnel et pour revitaliser le lien social, la Fondation de France soutient chaque année des centaines d'associations sur tout le territoire. Parmi elles :

- ***Créer du lien par la cohabitation intergénérationnelle en zone urbaine***

Génération et Cultures (Hauts-de-France) agit depuis plus de 40 ans pour lutter contre l'isolement et favoriser les solidarités entre les générations. L'association développe des dispositifs de **cohabitation intergénérationnelle** qui mettent en relation des jeunes en recherche de logement et des personnes âgées disposant d'une chambre libre. Plus de **1 400 binômes** ont été accompagnés dans la région, favorisant l'entraide et le vivre-ensemble.

- **Lutter contre l'isolement en zone rurale grâce à un café associatif et un laboratoire numérique**

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.

- **Dynamiser les quartiers populaires via l'entraide entre voisins**

VoisinMalin agit depuis 2010 dans les quartiers populaires **pour recréer du lien entre les habitants**. L'association forme des « Voisins Malins », des habitants-ressources qui vont à la rencontre de leurs voisins pour **écouter, informer et mobiliser** sur les droits, les services et les projets qui les concernent mais qui sont souvent méconnus. Présente aujourd'hui dans près de **19 villes**, *VoisinMalin* a déjà rencontré **plus de 400 000 habitants**.

- **Transformer une pause professionnelle en moment de partage en zone urbaine**

Activ'Action accompagne les **personnes en recherche d'emploi ou en transition professionnelle** pour faire de cette période un moment constructif et collaboratif plutôt qu'un obstacle. Grâce à des **ateliers gratuits et collectifs**, l'association favorise les rencontres et le développement de compétences et renforce ainsi le lien social et la confiance en soi. Depuis sa création en 2014, *Activ'Action* a animé plus de **7 200 ateliers auprès de 28 000 participants** et a formé **plus de 660 personnes en France et en Belgique**.

- **Faciliter l'engagement bénévole sur tout le territoire**

Benenova (Lille, Marseille, Nantes, Paris, Rennes) propose des missions de bénévolat courtes et collectives, adaptées aux disponibilités de chacun. Créée en 2013, l'association permet de lever les freins à l'engagement bénévole et de **faciliter la rencontre entre citoyens et associations**. Depuis sa création, plus de **21 000 bénévoles** ont été mobilisés sur tout le territoire.

Méthodologie de l'enquête Solitudes 2025 de la Fondation de France

- Une **enquête statistique** conduite par le Crédoc en juillet 2025 a permis d'interroger **plus de 3 000 personnes** résidant en France.
- En parallèle, une **enquête ethnographique** a été menée **sur le territoire français, en milieu rural, urbain et périurbain, dans les régions Île-de-France, Grand Est et Normandie** par une équipe de recherche en sociologie et en anthropologie auprès de personnes seules ou isolées, accompagnées ou non par des structures associatives, ainsi qu'auprès d'acteurs et d'actrices engagés sur le terrain.
- L'enquête couvre ainsi trois grandes catégories de personnes : la **population générale**, les **professionnels et bénévoles associatifs** investis dans la lutte contre l'isolement, et les **personnes directement exposées** à la solitude ou à l'isolement.
- L'ensemble des résultats présentés repose sur **une analyse croisée de ces différentes approches**.

Retrouvez l'intégralité de l'étude sur le site de la Fondation de France [ICI](#)

Synthèse de l'étude : [ICI](#)

À propos de la Fondation de France

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 982 fondations qu'elle abrite, elle soutient chaque année 12 300 initiatives prometteuses et innovantes, en France et à l'international. Indépendante et privée, elle agit grâce à la générosité des donateurs.

www.fondationdefrance.org/ / @Fondationfrance



Contacts presse :

Fondation de France : Agathe Djelalian - 07 86 48 75 82 / Anyssa Lagneau – 07 85 93 55 61/ presse@fdf.org

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