

Fondation  
de  
France



# SOLITUDES 2022

## REGARDS SUR LES FRAGILITÉS RELATIONNELLES



**Hadrien RIFFAUT** (direction de la recherche, Cerlis),  
**Séverine DESSAJAN** (Cerlis) et **Delphine SAURIER** (Audencia)

En collaboration avec **Sandra HOIBIAN** et **Solen BERHUET** (Crédoc)



# SOMMAIRE

|                                                                                                              |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>INTRODUCTION</b>                                                                                          | <b>4</b>      |
| Le contexte de l'enquête                                                                                     | 4             |
| Posture d'enquête et protocole méthodologique                                                                | 4             |
| Un terrain qualitatif et quantitatif                                                                         | 5             |
| <br><b>PARTIE I : MESURER LA SOLITUDE</b>                                                                    | <br><b>7</b>  |
| Quantifier et qualifier la solitude et l'isolement : définitions et logiques d'étiquetage                    | 7             |
| Mesurer l'isolement relationnel : l'élaboration d'un premier indicateur                                      | 7             |
| Mesurer le sentiment de solitude                                                                             | 8             |
| Évaluer le degré de souffrance associé à la solitude                                                         | 9             |
| Révéler l'isolement relationnel par des causes structurelles : le cas de la crise sanitaire                  | 11            |
| Enquêter sur les solitudes, c'est enquêter sur la nature du lien social                                      | 12            |
| <br><b>PARTIE II : MOTS ET MAUX DE SOLITUDE</b>                                                              | <br><b>15</b> |
| Paroles d'acteurs associatifs et vécus de personnes seules ou isolées                                        | 15            |
| Parler de la solitude : de l'aisance au tabou                                                                | 16            |
| Effets de légitimité : s'autoriser ou non à se qualifier comme personne seule, isolée ou en rupture de liens | 17            |
| <b>Les maux de solitudes</b>                                                                                 | <b>19</b>     |
| Les fragilités des liens sociaux                                                                             | 19            |
| Être seul face à soi-même                                                                                    | 21            |
| Portrait 1 : Ethan, la lutte pour la reconnaissance                                                          | 22            |
| Conséquences néfastes des environnements et des contextes de vie                                             | 24            |
| Ambivalences de la solitude                                                                                  | 28            |
| <br><b>PARTIE III : CHEMINS DE SOLITUDES</b>                                                                 | <br><b>31</b> |
| La solitude : une expérience qui traverse l'existence                                                        | 31            |
| <b>Des « carrières » de personnes isolées</b>                                                                | <b>33</b>     |
| La « carrière » : un processus en trois temps                                                                | 34            |
| <b>La parole aux personnes concernées : lumière sur des parcours souvent invisibilisés</b>                   | <b>36</b>     |
| Portrait 2 : Patrick, la solitude de l'expérience post-carcérale                                             | 36            |
| Portrait 3 : Demba, solitude et isolement d'un parcours migratoire                                           | 38            |
| Portrait 4 : Jeanne, de ruptures en ruptures                                                                 | 40            |
| <br><b>CONCLUSION : TOUS SEULS TOUS EN LIENS</b>                                                             | <br><b>44</b> |
| Le secteur vu par ses acteurs                                                                                | 44            |
| Propositions-clés pour une meilleure action en faveur du lien social                                         | 46            |
| <br><b>BIBLIOGRAPHIE</b>                                                                                     | <br><b>48</b> |
| <br><b>ANNEXES</b>                                                                                           | <br><b>49</b> |
| Tableau récapitulatif des personnes interrogées                                                              | 49            |
| Liste des membres des associations participantes à l'enquête                                                 | 50            |

# INTRODUCTION

## LE CONTEXTE DE L'ENQUÊTE

Depuis 2010, la Fondation de France et l'Observatoire de la philanthropie explorent le phénomène d'isolement social et relationnel par la réalisation d'études quantitatives et qualitatives annuelles menées d'abord par l'institut TMO et depuis 2016 par le Crédoc. Ces études qui interrogent l'isolement de manière générique ou auprès d'une population ou d'un angle spécifique révèlent toute l'ampleur du phénomène et son impact sur notre société et en particulier chez les plus précaires. Soucieuse de mettre en lumière un des grands maux de notre époque, remis au centre du débat public par la crise sanitaire, la Fondation de France souhaite non seulement accroître les prises de conscience collectives mais aussi encourager des actions en faveur du renforcement et du maintien du lien social.

Après plus de dix années d'analyse et de réflexion sur le sujet, la Fondation de France a souhaité mobiliser une équipe de recherche – sociologues et anthropologues – pour réaliser une enquête ethnographique et compléter l'approche du Crédoc. Il s'agit d'une part, de faire le point sur le matériau collecté au fil des années et d'autre part de **réinterroger le phénomène sous un angle neuf**.

**Cette enquête croise les points de vue des acteurs associatifs mobilisés pour le maintien du lien social et celui des personnes en situation d'isolement** qu'elles soient ou non prises en charge par une association. Cette approche transverse propose de réinterroger la définition même de la solitude en donnant la parole à celles et ceux qui la vivent et la combattent. Elle met l'accent sur les mécanismes qui la déterminent, l'encouragent ou au contraire la freinent.

## POSTURE D'ENQUÊTE ET PROTOCOLE MÉTHODOLOGIQUE

Réalisée en partenariat avec le Crédoc, cette enquête mêle les approches qualitatives et quantitatives. La particularité de ce travail conjoint offre, au sein d'une même recherche, la possibilité de multiplier les points de vue et les échelles d'observation sur le phénomène. Les données quantitatives renseignent les grands mécanismes qui produisent et engendrent l'isolement. Elles permettent, en outre, d'obtenir une cartographie détaillée des profils des personnes concernées, de décrire leurs principales caractéristiques sociales, économiques et culturelles. Les données qualitatives documentent quant à elles le vécu et les parcours des personnes qui sont ou ont été exposées à la solitude. Elles offrent, à travers les récits d'anecdotes, d'événements et des grandes étapes des cycles de vie, une meilleure compréhension des mécanismes à l'œuvre qui favorisent la fragilisation des liens sociaux. Elles permettent également d'obtenir des données concrètes et contextualisées sur l'entrée, l'installation en solitude et ses éventuelles sorties.

# UN TERRAIN QUALITATIF ET QUANTITATIF

## L'approche quantitative :

L'enquête quantitative a été réalisée du 21 décembre 2021 au 14 janvier 2022, auprès d'un **échantillon représentatif de la population** de 15 ans et plus. Les questions de la Fondation de France ont été insérées dans le dispositif permanent d'enquête "Conditions de vie et aspirations des Français" menée par le Credoc.

L'échantillon a été interrogé par questionnaire auto-administré auprès des membres d'un panel en ligne. 3 392 internautes de plus de 15 ans résidant en France (France métropolitaine, Corse et DROM) ont été sélectionnés selon la méthode des quotas. Ces quotas (région, taille d'agglomération, âge, sexe, habitat individuel ou collectif et PCS) ont été calculés d'après le dernier recensement général de la population (2018).

Afin d'assurer la représentativité par rapport à la population nationale, un redressement final a été effectué en fonction des critères suivants : variable croisée sexe par âge, région, taille d'agglomération, PCS de la personne interrogée, logement individuel ou collectif ainsi qu'une variable croisée âge par niveau de diplôme qui permet de limiter le biais de sélection lié au mode de recueil.

## L'approche qualitative :

La méthodologie d'enquête proposée relève de l'**ethnographie**. Elle combine techniques formelles et informelles de recueil des données. L'entretien, les discussions informelles, l'écoute flottante et les observations des lieux, des espaces et des comportements ont été les principaux outils méthodologiques utilisés dans cette enquête. **L'approche est compréhensive**. Elle rend compte du point de vue des acteurs et de la manière dont ils vivent et se représentent leur existence. Elle est également inductive. Elle adopte une posture très ouverte et laisse émerger les éléments du terrain tout en restant fidèle aux objectifs fixés.

Le terrain d'enquête s'est déroulé d'avril à septembre 2022. Il a couvert Paris, sa proche périphérie ainsi que des territoires situés en région à Nantes, Lyon et Amiens notamment, en zone urbaine et en zone rurale. **La population enquêtée dans cette recherche est double. Elle renseigne à la fois le point de vue des professionnels associatifs qui œuvrent pour le maintien du lien social et le vécu des personnes seules ou isolées<sup>1</sup>**. L'analyse met en perspective les résultats recueillis dans les deux populations. Interroger les acteurs associatifs permet d'accéder à un savoir vivant, découlant de leur expérience de terrain. Un savoir qui, en creux, souligne les cadres idéologiques et conceptuels qui appuient les actions et les modalités de prise en charge des publics.

**Le profil des publics interrogés dans l'enquête est volontairement hétérogène**. Il regroupe des personnes confrontées à des fragilités relationnelles accompagnées par les associations participantes à l'enquête<sup>2</sup>. Parmi elles, on peut compter – selon les domaines d'intervention des associations – des jeunes, des personnes placées sous-main de justice, des personnes âgées, inscrites dans un parcours migratoire ou des jeunes en transition genrée. Une part du corpus se compose également de groupes plus inclus socialement<sup>3</sup>. L'exposition aux fragilités relationnelles n'étant pas exclusivement propre aux populations précaires ou marginalisées, il semble important d'élargir le spectre des trajectoires afin de renseigner une diversité de vécus, d'expériences et de situations.

**1** Un tableau récapitulatif des personnes rencontrées dans l'enquête ainsi que la liste des associations participantes sont disponibles en annexe du rapport.

**2** Certaines personnes interrogées dans l'enquête sont sélectionnées hors cadre associatif. Il était important de renseigner également le parcours et le vécu d'individus non pris en charge par ces réseaux et de comprendre les raisons de cette distance.

**3** Une inclusion sociale comprise comme une plus forte dotation en ressources économiques et sociales, mais aussi de statut d'emploi et de niveau de diplôme.

## Au-delà de la diversité des parcours et des situations, un indicateur commun : souffrir de la solitude

Si la solitude est différemment appréciée selon les personnes, les contextes et les situations, mais aussi selon les types d'indicateurs retenus pour l'appréhender et l'apprécier, **cette enquête prend le parti de ne retenir que les récits présentant la solitude et l'isolement comme une source de souffrance**. Même si, comme nous le verrons, le rapport que les personnes entretiennent avec la solitude peut être ambivalent, qu'elle peut à certains moments de l'existence être souhaitée, recherchée ou contribuer à une reprise d'autonomie, il était essentiel d'identifier un indicateur discriminant - en l'espèce la souffrance - pour apprécier les parcours dans leur diversité et dans la pluralité des façons de vivre et de se représenter la solitude.

### Solitude ou isolement : quels termes employer ?

**La solitude fait ici référence au sentiment** engendré par le fait d'être seul ou peu entouré. Elle renvoie à un **vécu subjectif**. **L'isolement, quant à lui, fait davantage référence à une donnée objective**. Il renvoie à la **rareté des liens entretenus par un individu dans plusieurs sphères de la vie sociale**, comme la famille, le travail ou la sphère amicale. Il peut se mesurer, comme nous le verrons dans le chapitre suivant, à l'aide d'un indicateur.



# PARTIE I : MESURER LA SOLITUDE

Plusieurs approches sont envisagées ici pour définir l'isolement relationnel. L'observer sous différents angles, diversifier les méthodes d'approche et construire des indicateurs pour l'évaluer constituent les prémices d'une définition du phénomène. Comment qualifier et quantifier la solitude et l'isolement ? Sous quel angle les approcher ? Comment coupler les données objectives et les expériences plus subjectives ?

## QUANTIFIER ET QUALIFIER LA SOLITUDE ET L'ISOLEMENT : DÉFINITIONS ET LOGIQUES D'ÉTIQUETAGE

Les méthodes quantitatives permettent d'esquisser des profils de personnes en situation d'isolement selon la quantité de liens entretenus dans différents réseaux de sociabilité au cours de l'année, le sentiment de solitude exprimé et le degré de souffrance qu'il occasionne. Ces données sont complétées par une approche plus qualitative qui appréhende la solitude non plus à l'aune de données quantifiables ou de la plus ou moins grande souffrance qu'elle engendre mais au regard de la nature des liens et de la manière dont ils sont qualifiés par les personnes concernées.

### Mesurer l'isolement relationnel : l'élaboration d'un premier indicateur

La mesure de l'isolement relationnel est une affaire complexe puisqu'elle nécessite de s'accorder sur une définition de ce que serait la faiblesse des contacts. Elle requiert de définir **le nombre et le type de réseaux de sociabilité** à prendre en compte (famille, amis, voisins, collègues de travail, membres d'une association, etc.), **la fréquence des contacts** (plus ou moins d'une fois par mois par exemple), ainsi que **la nature de ces contacts** (des contacts en face-à-face uniquement ou aussi des contacts par téléphone, internet, courriers postaux). La vie sociale est également soumise à des variations selon les périodes de la vie, mais aussi selon les périodes de l'année. Les fêtes de fin d'année ou encore la période estivale, peuvent être des occasions privilégiées de temps partagés en famille ou entre amis notamment.

#### L'indicateur d'isolement relationnel

Depuis 2010, la Fondation de France s'intéresse au phénomène de l'isolement relationnel en prenant en compte les contacts en face à face avec cinq réseaux de sociabilités (la famille extérieure au foyer, les amis, les voisins, les collègues de travail et les membres d'une association, d'un groupe). Sont considérées comme isolées objectivement les personnes **ne rencontrant jamais physiquement** les membres de

l'ensemble de leurs réseaux de sociabilité (famille, amis, voisins, collègues de travail ou des activités associatives) ou ayant uniquement **des contacts très épisodiques** avec ces différents réseaux : quelques fois dans l'année ou moins souvent. L'analyse des données permet ainsi de **partager la population en trois groupes distincts : les personnes isolées**, qui n'ont aucun contact de visu avec les cinq réseaux de sociabilité mentionnés ; **les mono-réseaux**, qui disposent d'un seul réseau de sociabilité et **les individus qui disposent de deux réseaux de sociabilité ou plus**.

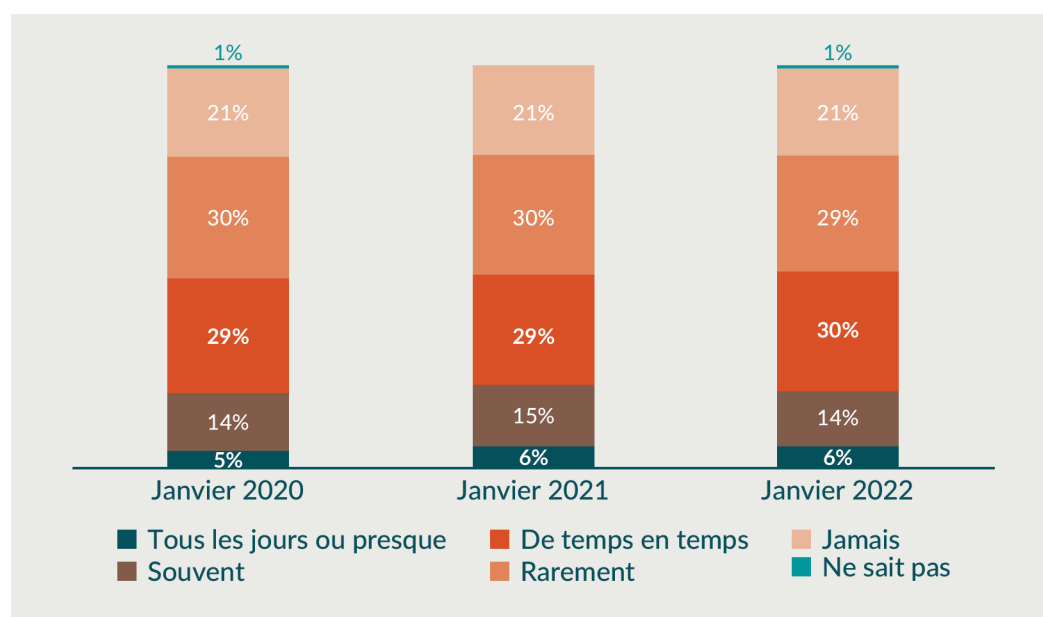
## Mesurer le sentiment de solitude

Parler d'isolement relationnel contient en creux la question de la solitude qui, elle, renvoie davantage à un sentiment subjectif. Pour le sociologue Jean-Claude Kaufmann, la solitude fait référence « aux attentes relationnelles d'un individu »<sup>4</sup>. Elle renvoie à un « sentiment subjectif [qui] dépend du regard que l'individu porte sur sa propre situation et de son jugement personnel de la solitude »<sup>5</sup>.

Une personne sur cinq indique se sentir régulièrement seule. Cette proportion est identique à celle observée un an plus tôt où 21% des individus avaient répondu en ce sens et très proche de celle mesurée avant la crise sanitaire de la Covid 19 (Figure 1).

<sup>4</sup> Jean-Claude Kaufmann, 1995, « Les cadres sociaux du sentiment de solitude », *Sciences sociales et santé*, volume 13, n°1, p.123

<sup>5</sup> Ibid., p.126



**Figure 1**

Vous arrive-t-il de vous sentir seul ?

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2022  
Champ : personnes de 15 ans et plus  
Note de lecture : en janvier 2022, 6% des personnes se sentent seules « Tous les jours ou presque »

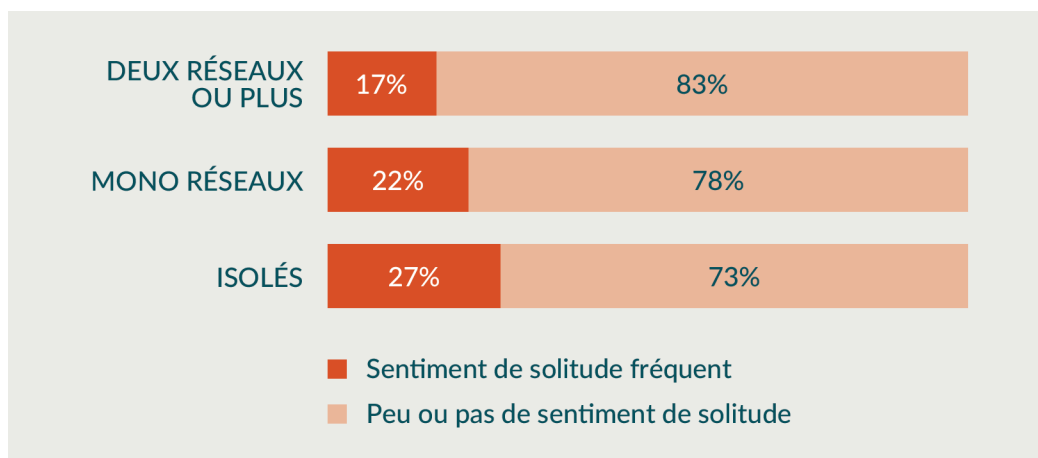
Si l'on croise à présent les deux indicateurs, on remarque que **s'il n'existe pas de corrélation systématique entre sentiment de solitude et isolement relationnel, ces deux phénomènes se recoupent largement**. Les derniers résultats de l'enquête « Conditions de vie et aspirations de vie » du Crédoc pour la Fondation de France vont dans le sens de ce constat. Ils montrent que les personnes isolées expriment plus souvent un sentiment de solitude (Figure 2). Mais l'existence d'une vie sociale dense ne protège pas du sentiment de solitude et 17% des personnes qui disposent de deux réseaux de sociabilité ou plus, expriment se sentir seules « tous les jours ou presque » ou « souvent ».



**Figure 2**

Les personnes isolées déclarent plus souvent un sentiment de solitude que le reste de la population

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2022  
Champ : personnes de 15 ans et plus  
Note de lecture : en janvier 2022, 27% des personnes isolées se sentent seules « tous les jours ou presque » ou « souvent » contre 17% des personnes disposant de deux réseaux de sociabilité ou plus.



### Évaluer le degré de souffrance associé à la solitude

Comme évoqué en introduction, c'est bien la solitude, objet de souffrance, qui est au cœur de la réflexion. La souffrance est évaluée ici à l'aune d'un indicateur qui distingue trois grands profils : les personnes qui ne se sentent pas seules ; les personnes qui déclarent être seules et en souffrir ; les personnes qui déclarent être seules et ne pas en souffrir.

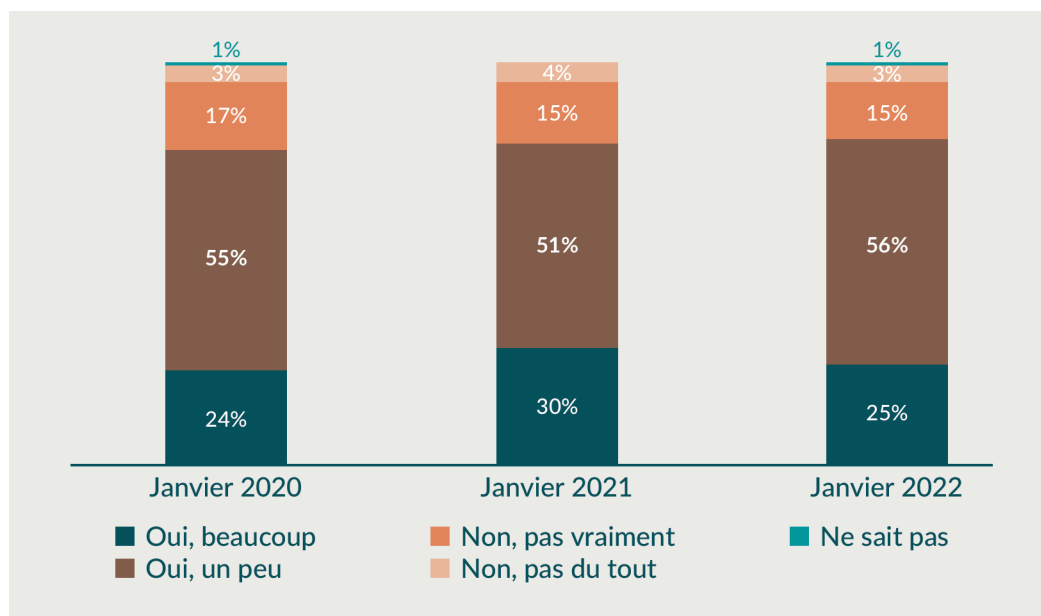
#### Les personnes qui ne se sentent pas seules

Au total en janvier 2022, 80% de la population déclare ne pas se sentir seule régulièrement. Certaines catégories de la population se retrouvent plus souvent dans cette perception : 85% des hommes, 84% des 60-69 ans et 85% des 70 ans et plus. 85% des cadres et 84% des retraités se retrouvent également plus souvent dans cette expression, ainsi que 90% des hauts revenus. Du point de vue de la situation familiale, 87% des personnes vivant en couple ne se sentent pas seules. Les données sur le lieu d'habitation ou le lieu de naissance ne font pas ressortir d'écarts par rapport à la moyenne sur le sentiment de solitude.

Au-delà des variables socio-démographiques, les personnes qui ne se sentent pas seules se caractérisent par une plus grande capacité à faire confiance aux autres. 85% des personnes qui estiment qu'il est possible en général de faire confiance aux autres ne se sentent pas seules. C'est également le cas pour 85% des personnes interrogées certaines de pouvoir compter sur le soutien de leur famille en cas de coups durs ou de difficultés et 87% de ceux qui se montrent très optimistes sur le soutien qui leur serait apporté par leurs amis. La présence et le sentiment d'être soutenu par l'État dans sa vie opère comme une protection supplémentaire sur les représentations de la solitude. 88% des personnes qui estiment être « rarement » confrontées à des difficultés que les pouvoirs publics ne voient pas, ne se sentent pas seules.

#### Les personnes qui déclarent se sentir seules

20% de la population indique ressentir un sentiment de solitude « tous les jours ou presque » ou « souvent ». L'expression d'un sentiment de solitude n'occasionne pas nécessairement un sentiment de tristesse, même si en majorité, les personnes ayant déclaré se sentir seules en janvier 2022, indiquent en souffrir. Parmi les personnes qui se sentent régulièrement seules, 25% indiquent qu'elles souffrent beaucoup de cette situation, une proportion en baisse par rapport à celle de 2021 (-5 points en un an). Mais si l'on tient compte des personnes qui souffrent « un peu » de cette situation, ce sont huit personnes esseulées sur dix qui déclarent souffrir de cette situation, soit une proportion équivalente à celle notée en janvier 2021 (Figure 3).



**Figure 3**

Souffrez-vous du fait de vous sentir seul ?

Source : Crédoc, enquêtes "Conditions de vie et aspirations", janvier 2020, janvier 2021 et janvier 2022  
 Champ : ensemble des personnes ayant indiqué se sentir seules « Tous les jours ou presque » ou « Souvent »

Note de lecture : en janvier 2022, parmi les personnes ayant indiqué se sentir seules, 25% déclarent beaucoup souffrir de ce sentiment de solitude.

### Les personnes qui déclarent être seules et en souffrir

81% des personnes qui se sentent régulièrement seules font part de la peine associée à ce sentiment (soit 16% de la population).

Les hommes et les femmes apparaissent égaux face à l'affliction liée au sentiment de solitude et déclarent dans des proportions identiques ce sentiment (82% des femmes et 81% des hommes).

Indépendamment du sexe, certaines catégories de la population déclarent plus souvent qu'en moyenne souffrir de leur esseulement. C'est le cas notamment des personnes confrontées au deuil de leur partenaire. En janvier 2022, 90% des personnes veuves expriment un douloureux sentiment de solitude (+9 points par rapport à la moyenne). On retrouve d'ailleurs plus souvent des personnes de plus de 60 ans qui s'expriment en ce sens (89% des 60-69 ans, soit +8 points).

La séparation ou le divorce constitue un autre événement majeur de la vie, susceptible d'occasionner un lourd sentiment de solitude. En janvier 2022, 88% des personnes séparées ou divorcées font état d'une solitude pénible à vivre au quotidien (+7 points par rapport à la moyenne).

Le sentiment de solitude concerne également plus souvent en moyenne les personnes invalides ou en maladie de longue durée. 95% des personnes confrontées à ces situations d'empêchement majeur ou de limitations dans les actes de la vie quotidienne, expriment également l'épreuve générée par la solitude.

En janvier 2022, au sein des groupes qui éprouvent un sentiment douloureux de solitude, on retrouve en particulier : 89% des personnes au foyer ; 88% des personnes dépourvues de diplôme ; 86% des 25-39 ans ; 84% des classes moyennes supérieures ; 86% des habitants des agglomérations de 2 000 à moins de 20 000 habitants et 84% des habitants de l'agglomération parisienne. **Ces chiffres entérinent certains constats mais battent aussi en brèche plusieurs idées reçues.** Ils confirment notamment que le travail domestique à temps plein accentue la sensation de retrait du monde social, que les métiers peu qualifiés – majoritairement occupés par des personnes peu diplômées – comportent une faible valeur ajoutée en matière relationnelle. Par ailleurs la solitude s'exprime davantage chez

---

*“ La solitude s’exprime davantage chez les jeunes adultes, dans les catégories aux revenus intermédiaires et dans des zones où la densité de population et la promiscuité sont plus importantes. ”*

---

les jeunes adultes, dans les catégories aux revenus intermédiaires et dans des zones où la densité de population et la promiscuité – caractéristiques de la vie en ville – sont paradoxalement plus importantes.

**L’expression de la solitude va également de pair avec la moindre possibilité de compter sur le soutien de ses proches en cas de difficultés ou de coups durs.**

89% des personnes interrogées certaines de ne pas pouvoir compter sur l’aide de leur famille souffrent de solitude. Il reste difficile toutefois d’indiquer ce qui prime dans le sentiment de solitude. S’agit-il d’une conséquence de l’absence de soutien des proches, ou le ressenti de solitude conduit-il à envisager, à lui seul, l’absence d’aide de l’entourage ? Une solitude douloureuse probablement liée à des formes d’invisibilité sociale. 88% des personnes interrogées estiment être « très souvent » confrontées à des difficultés que les pouvoirs publics ou les médias ne voient pas vraiment souffrir de la solitude.

### **Les personnes qui déclarent être seules et ne pas en souffrir**

Si pour l’essentiel des personnes qui se sentent seules, ce sentiment s’accompagne de tristesse, voire de souffrance, pour une partie de la population qui se sent seule, cette perception ne génère pas de morosité particulière. C’est le cas de 19% des individus éprouvant de la solitude (soit 4% de la population).

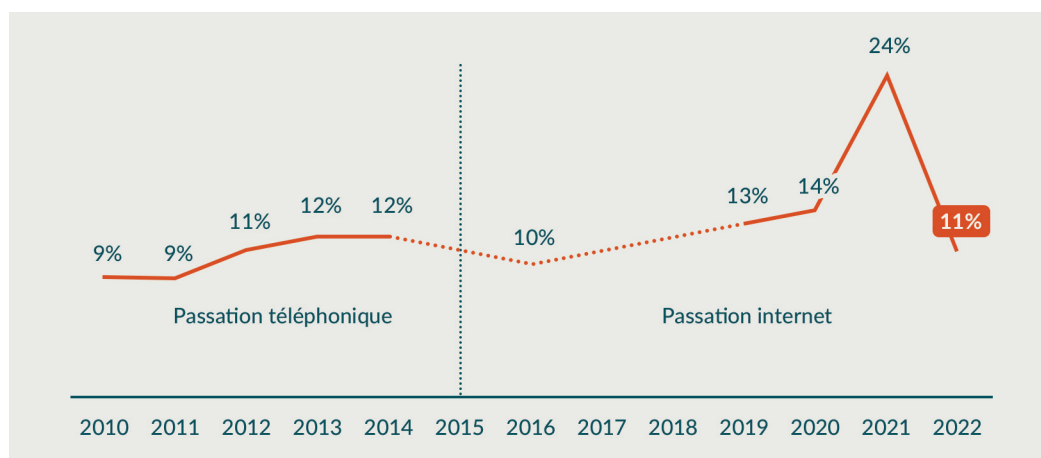
Certaines catégories de la population décrivent plus souvent cette situation : 26% des moins de 25 ans (+7 points par rapport à la moyenne) ; 28% des couples sans enfant (+9 points) et 24% des titulaires du baccalauréat (+5 points). Ils se démarquent d’ailleurs par un sentiment de bonheur plus important. 28% des individus qui se disent « assez souvent heureux » se sentent seuls mais n’en souffrent pas (+9 points). Ceci laisse suggérer que **le sentiment de solitude ne rime pas nécessairement avec une sensation de « vide »** ou avec une nécessité impérieuse de relations sociales denses pour éprouver un sentiment de joie dans sa vie. Et 23% des personnes qui estiment « certainement » pouvoir compter sur le soutien de leurs amis en cas de coups durs indiquent se sentir seules sans toutefois en souffrir.

### **Révéler l’isolement relationnel par des causes structurelles : le cas de la crise sanitaire**

Des événements conjoncturels peuvent avoir une incidence sur la sociabilité des individus. L’épidémie de Covid 19 et les mesures inédites adoptées partout dans le monde pour l’endiguer constitue un exemple notable de ce phénomène. Les données recueillies par le Crédoc pour la Fondation de France ont montré comment **la vie sociale de la population s’est effondrée entre janvier 2020 et janvier 2021**, à la suite de deux périodes de confinement (du 17 mars au 10 mai 2020 puis du 30 octobre au 14 décembre 2020) et de périodes de couvre-feu. **Ainsi, en janvier 2021, un quart de la population s’est retrouvée en situation d’isolement, soit 10 points de plus qu’en janvier 2020, à la veille de la crise sanitaire.** Pour contrebalancer la diminution de leur sociabilité de visu, les individus ont largement investi les outils numériques. Un tiers a intensifié les échanges vocaux et la même proportion s’est emparée de la visioconférence pour garder le contact avec ses proches.

Progressivement au cours de l’année 2021, les restrictions sanitaires ont été levées. Les occasions de rencontres ont été moins contrariées et la vie sociale a progressé. Les conséquences de cet assouplissement généralisé se sont rapidement vues sur la sociabilité

qui a repris des couleurs. Et en janvier 2022, l'isolement relationnel a fortement diminué pour concerner 11% de la population, soit 13 points de moins que l'année précédente. Le taux d'isolement se situe même à un niveau plus bas que celui observé en janvier 2020, à l'aube de la crise sanitaire (- 3 points). Difficile de savoir à ce stade si cette amélioration s'inscrira durablement dans le temps après une tendance à la hausse de l'isolement sur ces dernières années. S'agit-il d'un effet de rattrapage à court-terme en lien avec la pénibilité des restrictions dans la vie sociale subies ces deux dernières années ? Ou s'agit-il d'une réelle rupture dans les habitudes de la population, plus désireuse de retrouver les plaisirs d'une vie sociale dense ?



**Figure 4**

Évolution de la part d'individus isolés dans la population française depuis 2010

Sources : Institut TMO Régions de 2010 à 2014 et Crédoc de 2016 à 2022 dans l'enquête "Conditions de vie et Aspirations". Champ : personnes de 18 ans et plus entre 2010 et 2014 et personnes de 15 ans et plus de 2016 à 2022.

Note de lecture : en janvier 2022, 11% de la population vivant en France est en situation d'isolement relationnel.

L'indicateur d'isolement relationnel, tout comme l'évaluation du degré de souffrance ressenti à l'égard de la solitude sont de bons outils pour penser le phénomène dans sa globalité, sous ses dimensions objectives et subjectives. **Les personnes rencontrées dans cette enquête se sont aussi exprimées sur la qualité de leurs relations, sur la manière dont elles se les représentent et les perçoivent.** Ces informations, qui complètent les précédentes, augmentent encore un peu plus le degré de finesse de leur rapport à l'objet.

## ENQUÊTER SUR LES SOLITUDES, C'EST ENQUÊTER SUR LA NATURE DU LIEN SOCIAL

En complément de l'indicateur d'isolement relationnel conçu par la Fondation de France et le Crédoc<sup>6</sup> qui renseigne surtout la fréquence et la quantité des relations entretenues, **cette édition a souhaité inclure à l'analyse la perception que les individus ont de ces liens et la manière dont ils les entretiennent.** Le croisement de ces trois indicateurs permet d'éclairer les dimensions objectives de l'isolement sans omettre ses aspects plus subjectifs. Ces derniers, qui s'attachent à comprendre ce que les gens disent et pensent sur ce qu'ils sont et font offrent une série de réponses qui varient selon les publics, les situations et les temporalités.

**Certaines personnes rencontrées sont objectivement entourées mais estiment que la qualité et la nature de leurs liens sont insuffisantes ou source de souffrance.** À ce titre, les profils dessinés par le Crédoc qui tiennent compte du degré de souffrance perçu et

<sup>6</sup> Pour rappel : « sont considérées comme étant en situation d'isolement objectif les personnes qui n'ont pas ou très peu de contacts en face à face au sein des cinq grands réseaux de sociabilité : réseau familial (hors personnes du ménage), réseau professionnel, réseau associatif, réseau amical, réseau de voisinage. »

ressenti sont particulièrement éclairants pour comprendre le matériau qualitatif recueilli sur le terrain. Par exemple, nous verrons comment le cas de Jeanne, 46 ans, célibataire, sans emploi, connue de ses voisins et qui a d'elle-même desserré certains liens a davantage souffert de la qualité de ses relations que de leur absence ou de leur manque. Nous verrons également comment les personnes objectivement entourées et encadrées par des professionnels ou une institution (foyer d'hébergement, administration pénitentiaire, associations, EHPAD etc.), tout en étant au contact des autres, attribuent une faible valeur à ces liens pourtant essentiels à leur maintien et se sentent, pour une part, seule.

**D'autres encore, alors qu'elles ne peuvent compter que sur un nombre très réduit de personnes en cas de besoin, se sentent malgré tout « entourées ».** Nous verrons ainsi comment les jeunes étrangers, pour la plupart de moins de 20 ans, accompagnés par l'association Lou Novio Jouen<sup>7</sup> déclarant ne pas se sentir seuls et être entourés, révèlent à demi-mots, un manque manifeste de lien avec le pays d'origine et avec d'autres jeunes qui ne partagent pas leur situation en raison de l'éloignement géographique du centre (situé dans la campagne lyonnaise). Si la souffrance n'émerge pas spontanément en tant que telle, la difficulté à s'exprimer – principalement due à la barrière de la langue et à leurs difficultés à exprimer ce qu'ils ressentent – et à être localisés en pleine campagne, apparaît en revanche quant à elle plus clairement.

Ces constats nous conduisent à penser que **c'est par l'étude des liens sociaux, de leur nature et de la manière dont les individus se les représentent, que la solitude et l'isolement surgissent des discours.** Elle peut ainsi être évoquée de manière manifeste, dite et parfois même revendiquée ou au contraire de façon plus implicite, tue ou murée dans la honte.

<sup>7</sup> Association lyonnaise soutenant des jeunes migrants isolés à s'installer durablement en milieu rural.

### La précarité : un facteur aggravant l'isolement

Si la quantité et la nature des relations sociales entretenues sont de bons outils de mesure des fragilités relationnelles, l'état des ressources économiques d'un foyer est un indicateur fort pour explorer le phénomène. **Les études menées sur le sujet révèlent depuis plusieurs années un lien de corrélation évident entre inégalités et isolement.** Plus un individu est pauvre, plus ses liens sociaux se fragilisent. La faiblesse de ses ressources économiques augmentant la probabilité de son exposition à des formes d'isolement.

L'édition des Solitudes 2014 de la Fondation de France montraient déjà que les personnes disposant de moins de 1000 € par mois sont presque trois fois plus nombreuses à être en situation d'isolement que celles disposant d'un revenu mensuel de plus de 3500 €. Le rapport à l'emploi est aussi de ce point de vue particulièrement éclairant avec des demandeurs d'emplois proportionnellement plus nombreux à vivre des situations d'isolement que les actifs. La durée du chômage renforce d'autant plus le phénomène.

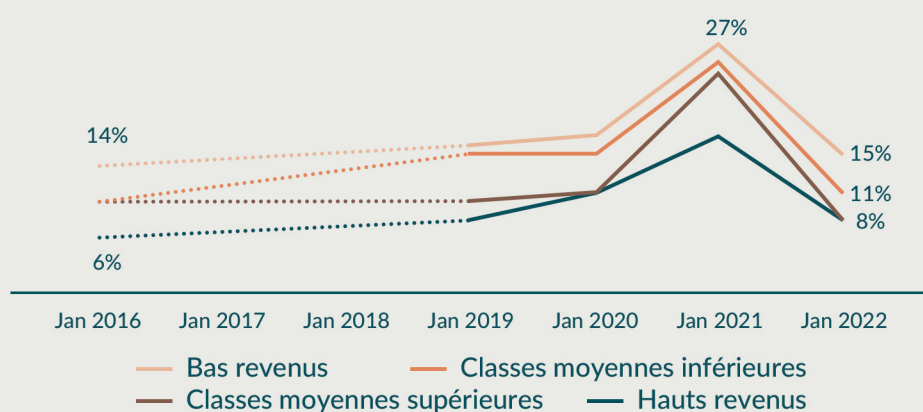
**Quand la précarité économique se combine avec l'évolution en âge alors le risque d'isolement est encore plus net.** Les personnes âgées bénéficiaires des minima sociaux – et en particulier les femmes, plus souvent veuves et moins disposées à se remettre en couple après leur veuvage ou une séparation<sup>8</sup> – comptent parmi les

<sup>8</sup> Recensement INSEE 2010

individus les plus touchés par la réduction progressive de leurs contacts sociaux. Le rapport 2017 sur la solitude et l'isolement des Petits Frères des Pauvres<sup>9</sup>, confirme ce constat. Le profil type de la personne isolée en France serait une femme de plus de 75 ans aux revenus modestes. La perte d'autonomie, la réduction des activités, le manque de personnes sur qui l'on peut compter au quotidien ou avec qui parler de choses intimes sont les principaux déterminants de l'affaiblissement des liens sociaux.

Il est également important de rappeler que la grande pauvreté, en particulier celle des personnes sans logement, migrantes ou en proie à une marginalisation extrême est très souvent associée à une rupture des liens sociaux, familiaux et amicaux qui, cumulés, les conduisent à des formes de retrait du monde pouvant aller jusqu'à des processus avancés de désinsertion sociale<sup>10</sup>.

Les travaux menés pour la Fondation de France confirment le lien avéré entre pauvreté et isolement relationnel (Figure 5). En janvier 2022, 15% personnes disposant de bas revenus sont isolées (contre 8% des hauts revenus).



**9** Baromètre 2017 : Les Petits frères des pauvres : Solitude et isolement, quand on a plus de 60 ans en France, septembre 2017.

**10** Processus traduisant un mouvement de descension sociale, de déclassement de certains individus et de rupture des liens sociaux in de Gaulejac Vincent, Taboada Leonetti Isabelle. La désinsertion sociale [Déchéance sociale et processus d'insertion]. In: Recherches et Prévisions, n°38, décembre 1994. Pauvreté Insertion RMI. pp. 77-83.

**Figure 5**  
Évolution de la part des personnes isolées en fonction du niveau de revenu

Source : Crédoc, Enquêtes « Conditions de vie et aspirations », 2016, 2019, 2020 à 2022  
Champ : ensemble des Français âgés de 15 ans ou plus.  
Lecture : De 2016 à 2022, la part des individus disposant de faibles ressources en situation d'isolement relationnel passe de 14% à 15%.

# PARTIE II : MOTS ET MAUX DE SOLITUDE

La solitude est un phénomène pluriel. Cette pluralité peut, comme nous l'avons vu, s'observer par le biais d'outils ou de méthodes jouant sur des échelles et des points de vue différents. Mais comment celle-ci est-elle perçue par ceux qui la vivent et ceux qui luttent pour l'endiguer ? Il s'agit ici de s'en saisir de l'intérieur en donnant la parole aux personnes qui y sont confrontées, soit dans le cadre de leur activité professionnelle, soit parce qu'elles y sont personnellement exposées. Comment les institutions qui luttent pour le maintien ou la création de liens sociaux parlent de la solitude ? Comment ceux qui la vivent l'évoquent ou au contraire la taisent ? Quelles sont les représentations et les images associées au phénomène ?

## PAROLES D'ACTEURS ASSOCIATIFS ET VÉCUS DE PERSONNES SEULES OU ISOLÉES

La question du choix des termes employés pour qualifier le phénomène étudié dans cette enquête s'est très vite imposée comme un élément central de la réflexion. Les contacts avec les acteurs associatifs rencontrés mettent en évidence une diversité de termes pour mentionner le vécu et l'expérience des personnes qu'ils accompagnent. Si certains emploient plus volontiers le terme solitude, d'autres lui préfèrent celui d'isolement. Parfois ce sont davantage les conséquences qui mènent aux marges du monde social qui sont mises en avant. C'est alors la rupture, l'abandon, le repli ou l'exclusion qui sont privilégiés. L'état des ressources économiques et sociales peut également être invoqué. On parlera alors plus globalement de « précarité », terme contenant en lui-même une vulnérabilité tant économique, sociale que relationnelle.

On note également que les logiques d'étiquetage peuvent varier d'un individu à l'autre. Certains se désignent et se présentent comme seuls ou en rupture de liens, alors que d'autres – bien qu'étant objectivement en situation d'isolement – ne se caractériseront pas comme tels. Ces postures d'autodéfinition de soi sont particulièrement éclairantes pour penser les améliorations possibles liées à l'accompagnement et à la prise en charge de ces différents publics.

La solitude ou le retrait sont par ailleurs différemment appréciés selon les parcours et les situations. La possibilité d'être seul ou de s'isoler peut-être recherchée et vécue positivement. On pense ici notamment aux personnes ayant séjourné de manière prolongée en collectivité (détention, foyer d'hébergement, structures d'accueil, etc.) qui, ayant souffert d'une trop forte promiscuité aspirent à retrouver un peu de leur intimité. L'éventualité d'obtenir un logement individuel, de recréer un environnement personnel à travers l'aménagement d'un chez soi est souvent très bien accueillie. **On comprend dès lors qu'un individu en rupture de liens peut vouloir se distancier d'un certain type de relation aux autres et vouloir parallèlement créer d'autres formes de liens.** Dans une perspective similaire, la « communauté » basée sur le regroupement de personnes issues d'une même



aire géographique (migrants) ou sur le vécu d'expériences similaires (foyer de réinsertion d'ex-détenus, foyer de jeunes exclus pour leur orientation sexuelle, etc.) peut, selon les moments et les situations, être une aide précieuse ou un frein à la création de liens sociaux extérieurs, indispensables à toute tentative de réinsertion. Aussi, les relations sociales produites à l'intérieur de ces groupes de référence supposent parfois d'être desserrées pour se construire et avancer.

Enfin, la solitude peut davantage renvoyer à un rapport à soi qu'à un rapport à l'autre. Bien que l'altérité soit, dans tous les cas, convoquée, il ne s'agit pas ici d'un problème lié à un déficit relationnel<sup>11</sup> mais plutôt de situations où l'individu lutte avec une dimension de son identité, un pan de lui-même qu'il ne peut ni partager ni affirmer. Les expériences vécues de coming out difficiles ou de transidentité récusée ou même celles qui soulèvent la question de la gestion individuelle de la maladie qui enferme le patient dans son monde ou plus spécifiquement de la mort en détention ou en EPHAD en sont des exemples.

**11** Même si souvent les deux dimensions se superposent.

### Parler de la solitude : de l'aisance au tabou

On ne peut penser la solitude et l'isolement sans considérer la réception des termes qui les qualifient sur celles et ceux qui vivent ce phénomène et son impact sur l'image de soi. Si les mots qui nomment la solitude sont multiples et nuancés, on observe, selon les publics, une plus ou moins grande aisance à parler ouvertement de cette expérience. **La solitude n'est pas neutre. Elle cristallise une série de représentations et de stéréotypes polarisés dessinant une**

---

*“ La solitude n'est pas neutre. Elle cristallise une série de représentations et de stéréotypes. ”*

---

**ligne de fracture entre ceux qui la taisent et ceux qui, au contraire, en parlent sans tabou.**

Dire que l'on est seul ou isolé, c'est exposer un pan de son intimité. C'est afficher, dans une société qui valorise la production et l'entretien de liens, une incapacité relationnelle, un rejet ou une mise à l'écart. C'est apparaître aux yeux des autres comme amputé d'une disposition consubstantielle de l'existence : le « faire société ». Certains choisissent de ne pas en parler. D'autres éprouvent des difficultés à mettre des mots sur ce qu'ils vivent. Ce choix de la réserve, cette incapacité à parler de soi, préserve du regard d'autrui, qu'il soit compassionnel ou jugeant. Un regard qui d'un bout à l'autre du spectre peut s'avérer lourd et pesant pour ceux qui en sont l'objet. C'est le cas de Pierre, 67 ans, jeune retraité d'un poste de cadre de direction dans le domaine médical, accompagné pendant plus de deux ans par une association d'écoute et d'aide aux personnes isolées. Par crainte d'être jugé et incompris il a tenu secret à ses proches et son entourage ses entretiens hebdomadaires avec son écoutant. Il précise dès les premiers échanges que : « *personne ne sait dans mon entourage que j'ai été chez X [nom de l'association] (...) dans nos sociétés latines la solitude c'est le dernier pas avant le précipice, les gens ne veulent pas entendre ça, ils fuient les gens seuls, ils ne nous comprennent pas* ». Ayant grandi dans une famille privilégiée et entourée, où la pudeur des sentiments était de mise, faire part de ses difficultés, même à ses proches lui était impossible : « *pour moi le plus grand des luxes c'était d'éviter de demander de l'aide à qui que ce soit, de ne pas avoir à dire merci* ». On comprend par cette formule les réticences de Pierre et de bien d'autres personnes rencontrées dans l'enquête à consentir à la dette. Le cas de Béatrice, 48 ans, mère au foyer, mariée à un cadre de la SNCF, deux enfants, évoque, elle aussi ses difficultés à parler de son sentiment de solitude, de la non reconnaissance de son investissement domestique au sein de sa famille et plus largement auprès des autres : « *je n'en parle pas autour de moi et finalement je suis seule face à mes problèmes* ». Ces hommes et ces femmes socialement inclus et investis dans des réseaux de sociabilité ou d'entraide comme le bénévolat ou l'aide familiale éprouvent, du fait de leur position sociale



avantageuse, de grandes difficultés à révéler leur fragilité comme le souligne Béatrice : « *il y a des moments où je me sens plus seule alors qu'il y a du monde autour de moi. Pour moi, la solitude c'est ne pas se sentir épaulée et reconnue* ».

Pour d'autres au contraire, l'évocation d'une fragilité relationnelle est vécue comme une voie possible vers la reconnaissance. Cette façon d'exister – certes en négatif – dessine, en creux, des perspectives tournées vers la création de nouveaux liens basés sur l'échange, l'écoute et l'entraide. Le cas d'Elisabeth, 57 ans, divorcée, deux enfants en recherche d'emploi, illustre en contrepoint, la nécessité de dire la souffrance : en l'espèce son licenciement et son divorce à l'origine de son isolement. Si comme Béatrice, elle éprouve des difficultés à aborder ses « *problèmes* » en famille, elle se montre, en revanche, plus ouverte quant à l'éventualité de se tourner vers un tiers pour déposer sa parole et recueillir en retour un soutien : « *ma mère ne me prend pas au sérieux, elle me dit toujours arrête avec tes boniments (...) et c'est pour ça que je suis ici dans cet SOS solitude parce que je traverse ça seule* ». Elisabeth est prise en charge par plusieurs institutions qui sont pour elle autant d'espaces où la parole peut être dite et écoutée. Elle est suivie par un psychologue, participe à des groupes de paroles autour de la dépression et a récemment intégré un dispositif d'écoute individuel avec une intervenante bénévole. C'est en multipliant ces espaces de parole qu'elle trouve le réconfort dont elle a besoin ; une voie vers sa reconstruction. Elle évoque l'association en ces termes : « *ici je parle, j'ai de la bienveillance, du câlin, comme si j'avais une maman de substitution. La dame qui me suit m'écoute, elle est comme un réceptacle humain. Elle entend ma douleur. Elle me dit souvent, Elisabeth vous n'êtes pas seule, je suis là* ». **Si les personnes rencontrées parlent de leur solitude avec plus ou moins d'aisance, la libération de la parole est aussi liée à une autre dimension : celle de la légitimité à parler de soi comme une personne seule ou isolée.**

### **Effets de légitimité : s'autoriser ou non à se qualifier comme personne seule, isolée ou en rupture de liens**

Parler de la solitude est une chose, s'autoriser à se définir comme personne seule ou isolée en est une autre. Sur ce sujet, les effets de légitimité sont forts. **Un clivage important est observé entre celles et ceux qui se reconnaissent comme seuls et parfois même éprouvent un sentiment d'appartenance à un groupe – celui des exclus, des isolés, voire à l'extrémité du spectre des ostracisés – et celles et ceux qui, du fait de leur configuration sociale,**

**de leur personnalité ou de leur contexte de vie ne se définissent pas comme tel.** Ces phénomènes d'étiquetage ou de catégorisation ont d'autant plus de poids lorsqu'ils concernent des sujets sensibles touchant à l'image de soi et ses conséquences sur la vie sociale. Accepter de se reconnaître comme seul ou isolé c'est aussi s'accorder le "droit" de se plaindre, d'être entendu. Les propos des acteurs associatifs comme les témoignages recueillis rendent tous compte d'effets de légitimité, variables selon

---

*“ Ces phénomènes d'étiquetage ou de catégorisation ont d'autant plus de poids lorsqu'ils concernent des sujets sensibles touchant à l'image de soi et ses conséquences sur la vie sociale. ”*

---

les publics et les situations. **Certains se sentent plus légitimes que d'autres à pousser la porte d'une association, à parler de soi ou simplement à demander de l'aide.** Le cas d'Elisabeth qui évoque aujourd'hui ouvertement sa solitude revient sur l'épreuve liée à la reconnaissance par elle-même de son isolement : « *même si on sait ce qui nous arrive et ce qu'on traverse, s'auto définir comme seule c'est difficile* ». Certains vivent cette expérience comme une violence. Pour Alice, 46 ans, en arrêt maladie, célibataire sans enfant, ayant

découvert le terme d'isolement relationnel dans un article, évoque avec âpreté la soudaine prise de conscience d'appartenir à la population concernée : « *le terme d'isolement relationnel n'est pas agréable. Il y a quelque chose de froid, d'utilitariste. C'était atroce et ce que je lisais était si peu humain* ». Comme Pierre, elle rend compte des mêmes difficultés à demander de l'aide. Une démarche qui suppose d'avoir, en amont, accepté une situation qu'elle fuyait sans vouloir l'admettre.

Dans un autre contexte, les jeunes accompagnés par les services de l'Aide Sociale à l'Enfance (ASE), aux difficultés matérielles et familiales lourdes et complexes, sont eux aussi peu enclins à entendre un discours sur leur isolement et à se qualifier eux-mêmes comme isolés. Les acteurs associatifs qui les accompagnent ont tous insisté sur les difficultés voire le refus de ces jeunes de reconnaître en eux-mêmes une quelconque fragilité relationnelle : « *les jeunes ne se considèrent pas isolés tant leurs problèmes par ailleurs sont importants et prennent leur énergie. Certains transitent d'un CHRS à un hôtel, d'autres sont soumis à des processus complexes de régularisation administrative. Ces jeunes multi accompagnés ont plusieurs référents et sont souvent perdus dans l'immensité des démarches dans lesquelles ils sont engagés et l'isolement pour eux est presque accessoire. Ils ne le considèrent pas comme un frein concret alors même que le lien social pourrait faciliter leurs démarches* » (Louis Falga, directeur de Tirelires d'avenir<sup>12</sup>). Ce même responsable insiste par ailleurs sur l'improductivité d'évoquer le mot solitude avec les jeunes qu'il accompagne. Un terme qui crée chez eux un effet repoussoir : « *on ne parle pas d'isolement aux jeunes, ils ne le comprennent pas bien et ça rompt le dialogue* ». Certains jeunes liés à d'autres groupes de pairs extérieurs à leur association, souvent dans la même situation qu'eux, évoluent « *dans des cercles peu vertueux qui n'encouragent pas les références d'identification positives* » et ont par ces relations, malgré tout, le sentiment d'être reliés. Ces sociabilités intégrées au quotidien de ces jeunes, contribuent aussi à masquer encore un peu plus l'isolement objectif dans lequel ils sont enfermés.

**Pour d'autres en revanche, la solitude est une dimension de l'existence où les problèmes de légitimité ou d'identification sont moins prégnants.** Les personnes accompagnées par l'association Astrée<sup>13</sup> ou les publics plus âgés, accompagnés notamment par l'association des Petits frères des Pauvres<sup>14</sup> ou de l'Olivier des sages<sup>15</sup> éprouvent moins de difficultés que les jeunes à se reconnaître comme seuls et à évoquer leur solitude. Dans certains cas, et en particulier pour les proches qui assistent ou accompagnent des personnes vulnérables ou exclues (malades, personnes dépendantes, handicapées, détenus), les groupes de parole sont même recherchés. Pour Gérard Benoist, président de l'UFRAMA<sup>16</sup>, « *les familles de personnes détenues, ont des difficultés à trouver des interlocuteurs pour partager ce qu'elles vivent. Ces personnes, souvent des femmes d'ailleurs sont, au parloir, confrontées à un grand isolement. Le parloir c'est la rencontre entre deux solitudes* ». Alors même que la détention demeure toujours un sujet tabou, auréolé du stigmate du crime et de la marginalité<sup>17</sup>, les proches de détenus cherchent malgré tout à partager leur expérience dont ils peuvent, par ailleurs, difficilement faire état en dehors de ces groupes restreints. L'appartenance à un groupe de référence libère la parole et confère des ressources qui aident à surmonter l'épreuve. Zorah Ferhat, directrice de l'Olivier des sages, évoque quant à elle la plus grande aisance des personnes âgées qu'elle accompagne à se reconnaître isolées sans avoir le sentiment d'usurper un droit ou un statut. Ces hommes et ces femmes pour la plupart d'anciens migrants vieillissants, aux trajectoires invisibles et précaires, trouvent à l'association une reconnaissance et un moyen d'exister qui passent par l'énonciation de leurs difficultés et d'éventuelles demandes de soutien qui s'ensuivent : « *les hommes, ils sont bloqués ici, souvent pour des raisons de santé. Et puis ils ont une déconnexion forte avec leurs femmes et leurs enfants restés au pays. Ils restent les "pères portefeuilles", ils connaissent peu*

**12** Association parisienne d'aide et de soutien financier aux jeunes majeurs en rupture familiale.

**13** Association œuvrant pour restaurer le lien social et rompre la solitude à tous les âges.

**14** Association nationale d'aide et de soutien aux personnes âgées isolées.

**15** Association lyonnaise de lutte contre l'isolement des personnes vieillissantes issues de l'immigration.

**16** Association nationale d'aide et de soutien aux familles et aux proches de personnes incarcérées.

**17** Tant pour ceux qui la vivent que pour les proches de détenus.

leur famille et donc ils trouvent ici le soutien dont ils ont besoin. Et les femmes, elles, souvent veuves et touchées par la dépression. Souvent elles me disent : "moi je parle au mur". »

Les représentations de la solitude ont un impact fort sur les conduites des personnes qui y sont exposées. Elles conditionnent, pour partie, leur rapport plus ou moins décomplexé au phénomène, et la manière dont elles peuvent s'en emparer. La solitude est aussi, dans les représentations collectives, associée à des groupes spécifiques dans lesquels certains individus, bien que touchés par elle, peinent à se reconnaître et à s'identifier. Si les mots pour dire et parler de la solitude ont une influence sur la manière de la vivre et de se la représenter, qu'en est-il des maux qui traduisent son expérience ? Comment celle-ci est vécue ? Comment peut-elle être caractérisée et déclinée ?

## LES MAUX DE SOLITUDES

Les maux de solitudes peuvent renvoyer à des expériences multiples. On peut souffrir car les liens qui nous entourent sont fragiles. La douleur peut aussi renvoyer à une expérience plus intérieure où l'individu, replié sur lui-même et ses problèmes se trouve dans l'incapacité d'exprimer qui il est vraiment. L'épreuve de la solitude peut être aussi générée par des conséquences liées à des environnements et des contextes de vie qui la favorisent. Ces difficultés ne sont pas sans rappeler le caractère ambivalent de la solitude qui, à certains moments de l'existence peut être recherchée, souhaitée ou attendue.

### Les fragilités des liens sociaux

La solitude se conjugue au pluriel. Elle est multiple, protéiforme et les récits rapportés de son expérience renvoient à des vécus contrastés qui permettent de mieux la comprendre de l'intérieur. Être seul ou isolé c'est d'abord sentir son réseau relationnel se fragiliser. **Nombreuses sont les personnes rencontrées à avoir fait état d'un manque de relations sociales positives et structurantes.** C'est d'ailleurs l'une des principales raisons qui les poussent à franchir le pas d'une association, à demander de l'aide ou du soutien ou à s'engager dans un bénévolat. Le bénévolat représente, en effet, une sphère de la vie sociale accessible qui favorise la rencontre autour d'activités valorisantes et valorisées par la société<sup>18</sup>. Nombreux sont les récits d'engagements entrepris pour « *casser la routine* » et créer de nouveaux liens. Béatrice, 48 ans mère au foyer, deux enfants et très investie dans l'association sportive de handball de son fils, rend compte de l'importance de cette activité dans sa vie. Une activité qui la « *sort de chez [elle]* » et à travers laquelle elle peut faire valoir d'autres compétences que celles liées au travail domestique qui l'enferme. Elisabeth, 57 ans, divorcée, 2 enfants, en recherche d'emploi, parle de son bénévolat (soutien scolaire) comme d'une thérapie : « *le bénévolat ça équivaut au moins à quatre Lexomil* ». Le bénévolat de Myriam, 62 ans retraitée, deux enfants, intervient quant à lui au moment de son passage en retraite et du départ de ses enfants du domicile familial : « *je me suis toujours dit que je ferais pour les autres ce que j'aurais aimé qu'on fasse pour moi* ». L'engagement bénévole

<sup>18</sup> Riffaut, H. *S'aider soi-même en aidant les autres. Le bénévolat un espace de construction de soi et de réalisation personnelle*. Thèse de doctorat de sociologie, sous la direction de François de Singly, Université Paris-Des-cartes, 2012. 452p

---

*“ L'engagement bénévole est une solution qui permet de renouer avec des sociabilités, de tisser du lien, de se sentir valorisées. ”*

---

est, pour ces femmes, une solution qui permet de renouer avec des sociabilités, de tisser du lien, de se sentir valorisées dans une posture d'aidant. La reconnaissance induite par l'engagement revalorise l'image écornée qu'elles ont d'elles-mêmes et les aide à se sentir reliées et appartenir à la société.

La fragilité du lien peut aussi revêtir les traits du décalage, de la mise à l'écart ou dans les cas les plus extrêmes ceux de l'ostracisation. Cette distance par rapport à la norme, Julie, 46 ans, chercheuse, séparée, deux enfants, l'a vécue dans sa jeunesse. Douée à l'école et rejetée par ses camarades du fait de ses bons résultats scolaires, elle se souvient de ses années de primaire et de collège comme : « *d'un mauvais souvenir, d'une souffrance liée à des formes de rejets des autres du fait d'être en haut du panier scolairement* ». Le ressentiment et la jalousie exprimés à son égard l'ont enfermée dans un rôle qui la marque encore aujourd'hui.

La fragilité du lien peut aussi s'enraciner dans la distance et l'éloignement d'avec les personnes qui comptent. C'est un argument avancé par les jeunes accompagnés par l'association Lou Novio Jouen qui ayant migré de leur pays se retrouvent en France sans attaches familiales. Sylla, 19 ans, jeune guinéen arrivé en France à l'âge de 16 ans, après avoir traversé pendant plus d'un an le Sénégal, la Mauritanie, le Maroc et l'Espagne, tout en étant scolarisé, en alternance dans son entreprise et engagé dans un club de football verbalise à demi-mot le manque associé à la distance qui le sépare de sa mère restée en Guinée. Il ne l'a pas vu depuis trois ans, essaye de lui parler au téléphone dès qu'il peut ou dès qu'elle est à proximité de quelqu'un qui a du réseau sur son téléphone. Le récit de Demba 24 ans, célibataire, originaire du Tchad actuellement en foyer de jeunes travailleurs évoque aussi l'absence de sa mère avec beaucoup de tristesse<sup>19</sup>. Les chibanis<sup>20</sup> de l'Olivier des sages, qui pour une grande majorité d'entre eux sont séparés de leur famille restée au pays souffrent aussi de cet éloignement : « *on est tout seul ici, on est malheureux (...) on est malheureux parce qu'on est seuls, nos familles et nos enfants sont loin* » (Farid, 78 ans retraité manœuvre, marié, trois enfants).

Dans les cas où la souffrance n'est pas clairement exprimée, c'est entre les lignes du discours où par la description des activités quotidiennes que l'on peut la saisir, lorsque la vie est perçue comme monotone, lorsque le rapport au temps pose problème. Farid qui évoque la souffrance de l'éloignement familial raconte un quotidien solitaire rythmé par des activités répétitives qui sécurisent et traduisent le peu de relations qui l'entourent : « *je me réveille tous les jours à 7h30, je prends mon petit déjeuner, je prends ma douche et je sors, je marche dans la rue pour voir un peu de monde, je rentre déjeuner, là je regarde BFM et je pars à l'association (l'Olivier des sages) et quand je rentre je mange et je me couche vers 20h, 21h* ». Dans d'autres cas, c'est la **déstructuration du rapport au temps** qui est source de souffrance. Les personnes détenues y sont particulièrement exposées, car elles sont à la fois coupées de leur entourage et d'une temporalité sociale commune. La déstructuration du rapport au temps subie entraîne alors un dérèglement des habitudes de lever et de coucher et, par exemple, un relâchement des contraintes liées à l'absence de travail ou aux rythmes familiaux, génératrice d'une vacuité généralisée. Les activités occupationnelles culturelles, sportives, professionnelles ou éducatives encore insuffisantes dans les prisons au regard des règles européennes laissent une large place à l'ennui.

<sup>19</sup> Le récit détaillé du parcours de Demba est présenté dans le portrait 3, Partie III.

<sup>20</sup> Terme qui désigne une catégorie de population immigrée originaire du Maghreb, venue en France durant les Trente Glorieuses dont les membres ne sont pas parvenus à stabiliser leur situation et dont les familles sont pour la plupart restées au pays. Ces personnes vivent leur retraite dans des conditions précaires, sans attaches familiales.

## Lieux de solitudes

La souffrance de la solitude n'est pas nécessairement dite. On peut l'observer dans certains lieux publics comme les parcs, les marchés ou les places attirant des populations en quête d'animation et de contacts avec autrui. **Outre la co-présence d'individus aux caractéristiques sociales hétérogènes, ces lieux marqués par des temporalités sociales fortes réinscrivent ceux qui souffrent d'une déstructuration de leur emploi du temps dans un rythme et des normes sociales positives.**

Les hommes rencontrés à l'Olivier des sages, pour la plupart chibanis, ont déclaré fréquenter les marchés plusieurs fois par semaine davantage pour « *sortir et voir du monde* » que pour y faire leurs courses : « *quand je sais pas quoi faire je vais au marché, je vais toujours faire un petit tour au marché, c'est bien, on voit du monde* » (Farid, 78 ans, retraité manœuvre, marié, trois enfants). Ces mêmes hommes fréquentent aussi les places publiques pour « *voir passer du monde et faire passer le temps* » (Amar, 74 ans, retraité ouvrier, père de six enfants).

Tandiwe, 24 ans, qui a fui sa famille et le Congo il y a quatre ans et qui, avant de stabiliser sa situation dans le centre d'hébergement qui l'accueille aujourd'hui, a vécu à la rue et transité dans de nombreux centres d'hébergement d'urgence, évoque les parcs comme un refuge où passer ses journées : « *j'arrivais à 7h à l'ouverture et je repartais à 20h à la fermeture* ». Ce lieu, qui accueille les pauses déjeuner des travailleurs les jours de beau temps, les sportifs, les promeneurs de chiens, les écoliers, les étudiants et qui bénéficient d'un accès libre et gratuit à l'eau et aux toilettes est rassurant pour Tandawe.

Ces lieux rassembleurs où s'exercent des sociabilités variées permettent aux personnes à la rue ou exposées à une forte précarité de sortir de leurs marges, de s'inscrire à nouveau dans une norme, d'occuper une place qui, malgré l'isolement, donne le sentiment de reprendre part à des formes de vie collective.

## Être seul face à soi-même

L'isolement est un phénomène relationnel. Il existe toutefois des parcours et des situations où **la solitude est une expérience intérieure**, de l'intime, renvoyant à un rapport à soi-même complexe et tourmenté plus qu'à une carence ou une difficulté à créer du lien. La souffrance qui en résulte ne renvoie pas ici à une absence ou à un manque de lien social. Celle-ci procède plutôt de l'impossibilité pour un individu d'exprimer, de valider ou de partager une dimension de son identité qu'il est le seul à connaître. Cette partie de soi cachée, généralement l'objet de réprobations, de moqueries ou source d'angoisse pour l'entourage occupe une place centrale, voire envahissante dans l'existence. On parle ici de **retrait intérieur pour qualifier ces situations de repli, où l'individu, seul face à lui-même, dans l'incapacité d'exprimer sa peine, de dire ce qu'il vit, pense ou ressent, se mure dans le silence**. Ce sont ces expériences rapportées de coming out difficiles, de transitions genrées, d'annonces de maladie grave ou d'incarcération qui sont documentées ici. **Ces épreuves, particulièrement stigmatisantes et difficiles à vivre, conduisent les personnes qui les traversent à se retirer du monde.**

Le propos de Jean-Philippe Chapelin, responsable de l'association Hom'Up<sup>21</sup> en charge d'aider des jeunes hommes et femmes de 18 à 25 ans exclus de leur famille en raison

<sup>21</sup> Centre d'hébergement nantais, membre de l'association Aurore proposant à des jeunes hommes et femmes exclus de leur famille en raison de leurs orientations affectives et sexuelles une mise à l'abri et un accompagnement psycho-social.

de leur orientation sexuelle confirme ce constat. Les jeunes dont ils s'occupent sont « plus repliés sur eux-mêmes et ont plus de difficultés à se lier aux autres (...) On a aussi pour mission de les ramener dans le lien et d'apporter un peu d'ouverture ». Recréer du lien avec l'extérieur, apprendre à s'ouvrir aux autres en confiance, telles sont, en partie, les missions de l'association.

Dans un autre contexte, les personnes ayant été confrontées à l'expérience carcérale, sont aussi nombreuses à conserver pour elles-mêmes cette épreuve. Véronique Castelain, responsable de L'îlot Chemin Vert<sup>22</sup> souligne les difficultés avec lesquelles les anciens détenus « continuent de vivre avec leur délit, un délit qui reste toujours marqué à leur identité et qui les renvoie à une solitude inexorable ».

<sup>22</sup> Association d'aide et de soutien aux personnes ayant connu la prison ou placées sous-main de justice. Elle est basée à Amiens, Paris et en région parisienne.

### Portrait 1 : Ethan, la lutte pour la reconnaissance

Le récit d'Ethan, 25 ans, jeune garçon transgenre, l'une des seules personnes à avoir insisté pour témoigner à visage découvert dans l'enquête illustre le parcours d'une jeunesse contenue par le secret. Originaire de Troyes, il grandit dans un milieu plutôt favorisé. Son père est gynécologue, sa mère a occupé plusieurs métiers dans la vente, l'immobilier et l'accueil à domicile de personnes âgées. Lui et ses cinq frères et sœurs évoluent dans un environnement influencé par les religions catholique et musulmane. Un code de conduite et une morale rigide régissent les relations familiales. Très tôt la question des places et des rôles occupés au sein du foyer intervient dans son récit : « j'étais la première fille, j'ai eu le rôle de mère de substitution, de grande sœur, de sœur même pour mes parents et...j'étais plein de choses sauf moi-même ». Ne pas être soi, s'occuper des autres, investir des rôles d'un autre âge, voilà comment Ethan résume son adolescence. Une période de sa vie qu'il évoque avec un goût amer, celui du repli.

Au cours de l'entretien Ethan affiche un sourire pudique, une assurance dans le regard, masquée du voile de la timidité. Sa posture et ses gestes marquent l'empreinte de l'hésitation. Dans son élocution, une réserve. Les traces d'un bégaiement, résidus de honte et d'humiliation passées encore perceptibles au détour d'une phrase ou de l'enchaînement d'un mot. Conduits dans un petit bureau exigü, tout de volets clos, l'endroit souligne le face-à-face, il ravive l'expérience de l'enfermement. Ethan s'assoit, mains jointes, il s'avance comme pour mieux faire valoir sa parole et poser les mots justes sur son parcours qu'il s'apprête à livrer. Après une longue période de silence, c'est à l'âge de vingt ans qu'il annonce son homosexualité à ses parents : « c'est la débandade de jugements, en plus avec la religion, ils me disent que c'est un truc de blanc ». Le désaveu de ses proches accentue les épisodes dépressifs apparus au cours de son adolescence et le plonge dans une profonde détresse, émaillée d'épisodes anorexiques : « je rentre dans une grande période où je ne veux plus sortir de ma chambre, je reste dans le noir, je ne parle plus, je ne pouvais plus parler, j'étais mort intérieurement ». L'école n'est pas un refuge. Bien au contraire, le harcèlement dont il est l'objet le pousse encore un peu plus dans le silence. Il évoque une scolarité difficile « j'ai toujours été dans la team paria, je n'étais pas populaire, j'étais le paria chez moi mais aussi à l'école ». Solitaire, il s'invente un alter ego, un moi imaginaire, un idéal dans lequel il s'évade et se construit : « j'avais une vie imaginaire avec un moi qui grandissait à côté de moi, c'est moi qui ne bégaye pas, qui m'assume, qui a confiance en moi, qui ose dire les injustices et qui n'en a rien à faire du jugement des autres ». C'est grâce à cet alter ego qu'il intègre sa différence de genre, qu'il comprend ce qu'il est et comment il veut vivre. Il tente, à travers cette médiation, de se trouver un prénom masculin :

---

*“ J'avais une vie imaginaire avec un moi qui grandissait à côté de moi ”*

---



« j'ai beaucoup cherché, je suis parti de Jérémie à Bradley et je suis tombé sur Ethan ! Ethan c'est trop bien, juste le son Ethan, c'est fort et en même temps mignon. Et puis j'ai cherché la signification après et ça veut dire fort, courageux et impétueux ». Si l'alter égo permet d'aménager la vie intérieure, d'alléger certaines souffrances, il ne peut en aucun cas servir de rempart aux agressions extérieures. Ethan s'isole, se retire progressivement d'un monde qui ne l'accepte pas et l'effraie. Il vivra toute son adolescence, sans s'affirmer, muré dans un silence qui le ronge. Des pulsions suicidaires envahissent ses pensées. Il se met en danger à plusieurs reprises.

**23** Association qui héberge et accompagne les jeunes LGBT+ chassés du domicile familial pour leur orientation sexuelle.

Face à l'incompréhension de son entourage, il contacte à 22 ans Le Refuge<sup>23</sup> pour fuir le domicile familial. Deux mois après son arrivée, il annonce son second coming out : la déclaration de sa transition genrée. De fille aimant les filles, il souhaite vivre, être vu et perçu comme un garçon hétérosexuel. En colocation avec d'autres jeunes dans sa situation, il peut enfin s'exprimer, partager son expérience et vivre comme il l'entend. Son bégaiement disparaît peu à peu. Il parle du Refuge comme de sa seconde famille avec des bénévoles qui le prennent tel qu'il est et qui perçoivent son évolution. Bien que la distance soit de mise entre les équipes encadrantes et les résidents du centre, les éducateurs incarnent des figures parentales réconfortantes : « le nombre de fois où j'ai pleuré dans leurs bras, je ne l'ai jamais fait avec mes parents ». À travers eux, il raconte son histoire, pose des mots sur les maux et peut ainsi tenter « de reconstruire [ses] fondations ». Il évoque avec tendresse et nostalgie son premier Noël au Refuge : « On a eu un repas, on a eu une carte personnalisée que j'ai encore et qui me dit que je suis une très belle personne, que ce n'est que le début et que je vais faire des grandes choses et que deux ans après je témoigne pour le film du Refuge qui va passer à la télé et sur pas mal de chaînes. ». Ces mots délivrés, cette tendresse affichée le sécurise et l'aide à prendre soin de lui. Il accorde une grande importance à la force du témoignage qui le valorise et lui permet, comme en thérapie, de mieux s'accepter. Une façon pour lui de se poser en exemple, de s'exposer et transmettre aux autres ce qu'il a vécu.

**24** Lors des entretiens l'équipe de recherche demandait – dans la mesure du possible – à ce que les personnes interrogées amènent avec elles un objet symbolisant pour elles le lien ou l'absence de liens. Ces objets (matériels ou non) étaient décrits et commentés. Ils font partie intégrante du matériau recueilli dans cette enquête.

Il entame aujourd'hui une tournée de sensibilisation pour lutter contre l'homophobie et la transphobie dans plusieurs villes de France, participe à un forum, à une exposition artistique, au projet My Refuge, à des shooting photos « avec des professionnels, des stylistes, des maquilleurs, la totale. On était vraiment des stars ! ». Ethan passe de l'ombre à la lumière, de la transparence à la visibilité. Aujourd'hui en couple avec une femme trans rencontrée au Refuge, sa relation étaye sa reconstruction. Il présente en fin d'entretien les objets qui, pour lui, symbolisent l'isolement<sup>24</sup>. Une chanson de Keny



Photo prise en fin d'entretien : le serpent de la colère tatoué sur son majeur.

Arkana *Le syndrome de l'exclue*, écoutée en boucle à son arrivée au Refuge. Des vers qui résonnent en lui et l'encouragent à résister : « j'ai le syndrome de l'exclue, (...) L'impression d'être à ma place. Mal jugée et mal vue. Depuis que j'suis même j'en ai ras le bol. Je m'auto-exclue. Car de l'exclu j'ai le syndrome (...) J'ai le syndrome de l'exclu, J'cache mes blessures (...) Catégorie «tête dure». Et en manque d'air pur, j'ai le syndrome de l'exclu (...) Laissez-moi dans mon coin car de l'exclue, j'ai le syndrome ». Il montre également ses tatouages imprimés sur ses doigts. Un serpent symbolisant la colère érigée en étendard : « je l'ai longtemps eu cette colère et ma mère l'a toujours dénigrée et c'est pour ça que je l'ai mis sur le doigt d'honneur ». À l'issue de l'entretien Ethan signifie son souhait d'être photographié de plain-pied. Sa façon à lui d'affirmer aujourd'hui qui il est.



Cette expérience de retrait intérieur est commune à d'autres personnes rencontrées dans l'enquête. Luna, 23 ans, jeune femme transsexuelle hébergée par l'association Hom'Up de Nantes retrace elle aussi une adolescence repliée sur elle-même. Elle évoque « *la galère du collège* », devient, par sa différence apparente, le bouc émissaire de ses camarades, subit le harcèlement. Pourtant Luna ne dit rien de son identité, elle se referme sur elle-même au point de ne plus avoir aucun contact excepté avec sa sœur : « *durant ces années collège, ma petite sœur, c'est la seule personne à qui je parle, le matin dans la salle de bain quand on se brosse les dents, c'est la seule personne à qui je raconte ce qui se passe* ». Elle fuit, comme Ethan, les brutalités de l'existence, se réfugiant dans les jeux de rôle. Les personnages féminins l'attirent, elle s'identifie à eux, autant d'avatars qui autorisent une vie par procuration que la réalité rend impossible : « *je me disais, ce serait bien si je pouvais être ces personnages* ». Elle aussi envisage le suicide pour échapper au monde qui l'entoure : « *très sincèrement je ne me voyais pas dépasser les 16 ans, parce que j'étais complètement seule, je parlais de mes idées noires à personne* ». Après un coming out difficile à l'âge de 21 ans, Luna quitte le domicile familial, prend contact avec l'association Hom'Up, obtient un logement en colocation. Malgré le soutien de l'association, une prise en charge psychologique, elle se dit très peu entourée, passant l'essentiel de son temps dans sa chambre. Une vie qu'elle préfère vivre la nuit, aux marges du monde qui l'apaise : « *j'aime le calme de la nuit* ». Elle entretient l'essentiel de ses relations sur les réseaux sociaux. Une bulle protectrice qui garantit, malgré l'absence physique de liens, une ouverture vers l'extérieur.

On retrouve une illustration de ce retrait intérieur chez les personnes ayant vécu l'expérience carcérale. Un retrait qui dessine ici davantage les traits de la dissimulation. Il n'est pas rare que les détenus ou ex détenus cachent à leur entourage leur passage en détention. On assiste ici à un phénomène d'effacement qui conduit souvent les détenus, ou leurs familles à mentir sur les raisons de leur mise à l'écart. Ainsi, Marco, 44 ans, hébergé à la maison d'accueil L'îlot des Augustins d'Amiens revient sur son séjour en détention. Une expérience qu'il vit seul pour ménager son entourage : « *mon père vu son âge j'ai préféré lui dire que j'étais en cure pour l'alcool. Comme il n'est pas très bien, je ne voulais pas lui mettre mon incarcération dans la tête* ».

Ce souci de préserver l'entourage apparaît également chez les personnes atteintes d'une maladie grave qui préfèrent conserver, un temps, l'annonce de l'événement pour elles-mêmes et vivre seules l'expérience de la maladie. Cette posture de sauvegarde adoptée à l'égard des proches à des conséquences délétères, notamment celles d'affronter l'événement sans soutien manifeste. Une épreuve traversée sans protection ni support qui pousse au repli et dissuade toute forme de verbalisation pourtant indispensable à leur reconstruction.

## Conséquences néfastes des environnements et des contextes de vie

Certains environnements ou contextes de vie accentuent l'isolement et aggravent la souffrance qu'il occasionne. La fracture numérique et la complexité des démarches administratives conduisent les plus fragiles à s'éloigner encore un peu plus du monde qui les entoure. L'enclavement géographique entrave les mobilités et freine les relations. Être parent isolé complexifie le développement de relations à l'extérieur du foyer. L'expérience carcérale, est en elle-même un facteur majeur de rupture et d'isolement. Enfin, les conduites addictives et les prises médicamenteuses, nombreuses

---

*“ La fracture numérique et la complexité des démarches administratives conduisent les plus fragiles à s'éloigner encore un peu plus du monde qui les entoure. ”*

---

chez les personnes à la rue ou en détention, les poussent encore un peu plus au retrait et à l'affaiblissement de leurs relations sociales.

### Fracture numérique et surconsommation des réseaux sociaux

Le constat de Zorah Ferhat, directrice de l'Olivier des sages, est sans appel. La multiplication des usages du numérique et leur plus grande complexité poussent les publics âgés qu'elle accompagne encore un peu plus vers l'exclusion. Une situation qui s'est aggravée durant la pandémie de Covid 19 où la dématérialisation et les usages du « sans contact » ont été encouragés (pass vaccinal, QR codes etc.). Cette société « sans contact », peu soucieuse des anciennes générations Zorah Ferhat la dénonce : *« maintenant tout est en ligne, c'est terrible pour eux [les chibanis et les chibanias]. On a constaté après la pandémie une explosion des adhésions [à l'association] »*. Les personnes qu'elle accompagne, qui pour la plupart maîtrisent mal le français, rencontraient déjà des difficultés à effectuer leurs démarches administratives et remplir les documents qui leur sont demandés. Pour pallier cette difficulté, l'association a récemment recruté un conseiller numérique, dédié à l'accompagnement des personnes isolées dans leurs démarches en ligne. Grâce à lui, les chibanis peuvent aujourd'hui activer leurs chèques énergie, déclarer leurs impôts, poursuivre leur demande d'aide au logement ou d'attribution de logement social, faire valoir leurs droits à la retraite ou leur dossier de sécurité sociale. Ces démarches autrefois source d'angoisse sont aussi pour eux l'occasion de créer la rencontre et d'entretenir de nouvelles sociabilités. Pour l'association : *« l'exclusion numérique a aggravé l'isolement des personnes âgées, à l'heure où le numérique est devenu obligatoire pour tous. Toute cette communauté [de chibanis et de chibanias] parle peu la langue et sont les laissés pour compte du numérique. Ils sont également exclus de toutes les démarches administratives qui se font exclusivement en ligne. La dématérialisation est un atout écologique et pratique mais pénalise les anciens migrants vieillissants qui ont une méconnaissance importante de leurs droits sociaux. Ils sont illettrés et ne peuvent pas faire face, seuls, à leurs démarches administratives »*<sup>25</sup>. Leur difficulté à maîtriser certains outils de communication – comme les vidéos appels – a pour certains d'entre eux réduit la quantité comme la qualité des contacts avec leurs proches restés au pays et ce en particulier durant les confinements : *« je n'arrive pas à activer la vidéo, je ne sais pas comment ça marche et pendant tous les confinements je suis resté comme ça sans jamais les voir »* (Farid, 78 ans, retraité manœuvre, marié, 3 enfants). Zorah Ferhat insiste, par ailleurs, sur l'importance de l'accessibilité de ses locaux et de la disponibilité de ses équipes dans l'accompagnement de ce public vulnérable et âgé : *« on est sans rendez-vous, c'est fondamental pour ce public-là »*. Ces constats sont également partagés par l'association Alynéa<sup>26</sup> qui, au-delà de l'aide administrative qu'elle apporte, rend compte de la complexification des démarches administratives qui vient parasiter les processus de réinsertion des personnes isolées.

25 Extrait du site Internet de l'association

26 Association lyonnaise d'aide et de soutien aux personnes en situation de précarité

27 Réseau non lucratif de cantines de quartier favorisant la rencontre d'un public mixte et intergénérationnel. Elles sont basées à Lyon et à Paris.

28 Extrait d'une campagne de sensibilisation Astrée.

À l'autre bout du spectre, l'isolement peut aussi être renforcé par une surconsommation des usages du numérique et des réseaux sociaux. C'est le constat de Diane Dupré la Tour, co-fondatrice des Petites Cantines<sup>27</sup>, qui établit un lien de corrélation entre hyperconnectivité et isolement. Selon elle, la surconsommation des réseaux sociaux *« enferme les gens dans une bulle relationnelle »* fonctionnant sur un entre-soi qui favorise la naissance de communautés peu favorables à la mixité. Elle ajoute : *« les réseaux sociaux ça permet de connecter mais ça ne permet pas de relier »*. L'association Astrée rend compte d'un phénomène équivalent dans ses campagnes de sensibilisation en soulignant comment la présence sur les réseaux sociaux est loin de protéger les personnes qu'elle accompagne de l'isolement : *« sur Internet Carole a 282 amis, 221 followers, 325 contacts pro...mais personne pour l'accompagner en cas de coup dur »*<sup>28</sup>. Ces constats qui s'adressent aux utilisateurs d'outils numériques, potentiellement plus inclus socialement, portent un regard nouveau sur les solitudes comme sur les populations qui y sont exposées.

## L'enclavement géographique

Être localisé dans une zone peu connectée aux transports en commun ou socialement reléguée est un facteur qui accentue l'isolement. Dans les zones péri-urbaines, certaines personnes rencontrées font parfois plus d'une heure de trajet pour rejoindre le centre ou l'association qui les accompagne. C'est le cas de certains chibanis de l'Olivier des sages comme Farid, qui met plus d'une heure et change deux fois de bus pour se rendre à l'association. Dans les campagnes, les déplacements sont limités, rationalisés et anticipés, freinant ainsi la spontanéité des contacts. Cet isolement géographique peut engendrer des formes de replis sur le foyer familial. Le récit de Florence, 50 ans, professeure de Français, en couple, sans enfants, qui a longtemps vécu à Paris et a récemment suivi son compagnon à la campagne revient avec nostalgie sur la sociabilité urbaine et les facilités avec laquelle elle rencontrait ses amis d'alors : *« quand je suis arrivée ici [à la campagne], je me suis doutée que j'allais un peu m'enterrer et pour moi la solitude elle est là. C'est de ne pas pouvoir voir mes amis, de ne pas pouvoir prendre un café, aller dîner. Alors je peux le faire mais c'est hyper contraignant, il faut rentrer, c'est loin, le soir il n'y a pas de trains. Ça manque de simplicité »*. C'est cette difficulté d'être loin de tout, de ne pas avoir ses amis « à portée de main » qui fragilise progressivement le tissu relationnel de Florence.

Les Mineurs Non Accompagnés (MNA) du centre Alpha<sup>29</sup>, situé dans un village de 600 habitants de la campagne lyonnaise dressent un constat similaire. Tout en mesurant leur « chance d'avoir un toit sur la tête » après le long périple qu'ils viennent de vivre du Sénégal, Guinée, Mali en passant par la Mauritanie, le Maroc et l'Espagne, ces jeunes hébergés en pleine campagne soulignent leurs difficultés à se rendre en centre-ville. Si les éducateurs jouent le rôle de chauffeurs pour les accompagner à l'école, au centre d'apprentissage ou voir un médecin, ils doivent se débrouiller par eux-mêmes pour tous les déplacements extérieurs à leurs démarches de réinsertion. Certains se promènent dans le village, dans la campagne qu'ils comparent à « la brousse » mais ça ne les satisfait pas d'être loin de tout centre urbain, « c'est trop loin », « trop calme ». L'enclavement du centre les isole de ce vers quoi ils veulent tendre, de leur envie de créer du lien, de rencontrer d'autres jeunes. C'est notamment ce constat qui a motivé la création de l'association Lou Novio Jouen qui facilite le lien entre ces jeunes et les habitants du village dont les relations sont parfois conflictuelles. Tout en mesurant les efforts et l'engagement de l'association à leur égard, la plupart veulent être transférés à Lyon, mais « tu ne peux rien faire tout seul » et le trajet vers Lyon est « fatigant », dira l'un d'entre eux, avec deux bus différents et deux métros à prendre pour arriver en centre-ville. Pour Sylla, 19 ans, ayant quitté le centre pour un appartement dans un village à quelques kilomètres de là et dont la prise en charge institutionnelle l'a placé sur la voie de la réinsertion aimerait aujourd'hui passer son permis de conduire et acquérir une voiture pour circuler librement et être encore plus autonome.

<sup>29</sup> Foyer de Mineurs Non Accompagnés (MNA) basé dans la campagne lyonnaise.

## Mères célibataires : un contexte aggravant l'isolement

La situation de parent isolé fragilise les relations sociales. Parmi les interlocutrices rencontrées, les mères de familles ayant élevé seules leurs enfants évoquent cette situation comme un facteur aggravant leur isolement. Au-delà des problèmes financiers auxquels elles sont majoritairement confrontées, s'ajoute **la difficile conciliation de leur vie professionnelle et de leur vie familiale diminuant d'autant le temps qu'elles peuvent consacrer à des activités plus personnelles**. Ces « mamans solos » qui orientent leur existence autour de deux pôles principaux : le travail quand il y en a et l'éducation de leurs enfants, peinent à entretenir des relations sociales à l'extérieur de ces deux sphères. Myriam, 62 ans, ex auxiliaire de vie pour personnes âgées, divorcée et mère de deux enfants revient sur ce moment pénible de sa vie où elle a dû seule assurer la prise en charge de ses

deux enfants : « j'ai été très très seule, j'ai pas été entourée ni de ma famille, ni de qui que ce soit et j'en ai pris mon parti ».

### L'expérience carcérale

<sup>30</sup> On pense ici notamment à la dernière enquête de l'Observatoire National des prisons. Section française. 2022, ou encore à l'enquête conjointe des associations Emmaüs France et du Secours Catholique Caritas France, « Au dernier barreau de l'échelle sociale, la prison » 2021.

L'expérience carcérale produit de l'isolement. Les différents rapports le montrent<sup>30</sup>, la situation des prisons françaises, malgré le travail d'ouverture opéré depuis plusieurs décennies maintenant, laisse les personnes détenues relativement seules face à elles-mêmes. La solitude en prison est médiatisée pour des catégories de personnes détenues très spécifiques comme les personnes âgées ou les femmes. Elle est également mise en visibilité en temps de pandémie. Mais l'entrée en prison - pour quiconque - constitue une altération brutale du rapport à soi-même et au monde : « le choc carcéral », disent les professionnels. Dès l'entrée en prison, la personne incarcérée est soumise à des processus de dépersonnalisation et d'infantilisation, à des techniques de mortification. Ainsi, malgré la présence des co-détenus, des surveillants, du personnel du Service pénitentiaire d'insertion et de probation, du cadre de santé, des intervenants extérieurs, le dispositif

---

*“ Le dispositif carcéral place la personne détenue d'abord et avant tout seule face à elle-même. Cette solitude est aussi éprouvée après la sortie de prison. ”*

---

carcéral place la personne détenue d'abord et avant tout seule face à elle-même, dans le dépouillement de ce qu'elle était avant et le débordement de son être en présence. Cette solitude est aussi éprouvée après la sortie de prison. Bien sûr, parce que l'entourage peut s'être distendu, voire disloqué. Mais aussi parce qu'avoir été détenu reste le stigmate d'une vie. La personne agit, parle, vit avec ce stigmate pourtant invisible dans les relations ponctuelles ; mais la personne, elle, le sait et réagit relativement à ce statut incorporé qu'aucune structure n'apprend à effacer.

### Conduites addictives et prise médicamenteuse

<sup>31</sup> de Timary, Philippe. Sortir l'alcoolique de son isolement. De Boeck Supérieur, 2014

Les dérives addictives observées par certains responsables associatifs interrogés auprès de leurs publics ont été rapportées comme des freins majeurs à leur réinsertion. Ces pathologies, qui se superposent souvent à des difficultés sociales et économiques, complexifient la prise en charge des personnes qui en sont atteintes<sup>31</sup>. Un phénomène particulièrement observé chez les personnes en détention ou placées sous-main de justice, nombreuses à être ou avoir été sous l'emprise de l'alcool ou de médicaments. Déjà en situation de fragilité relationnelle, leurs addictions accentuent l'exclusion dont elles sont déjà l'objet. Véronique Castelain, responsable du CHRS L'îlot Chemin Vert à Paris, qui œuvre à la réinsertion d'anciens détenus, évoque la fabrique de l'isolement par les drogues en ces termes : « la consommation de drogues et d'alcool renforce l'isolement mental et physique des personnes qui en consomment ». Ces personnes dépendantes, qui demandent rarement de l'aide, sont soumises à des états dépressifs qui affaiblissent d'autant leur capacité à supporter leurs moments de solitude. La consommation d'alcool intervient comme un rempart à la solitude, en accentuant d'autant leur isolement : « dans tous les métiers que j'ai faits, je me suis mis dans l'alcool, je n'ai pas réussi à m'en sortir (...) je bois toujours aujourd'hui, je suis un solitaire et comme on ne peut pas boire ici dans le centre, je prends ma bière, mon cigare et je vais boire au parc comme ça je suis tranquille » (Patrick, 55 ans, célibataire sans enfant, ancien agent municipal). Le parcours de Miguel, 44 ans, célibataire sans enfant, ex agent des espaces verts, est lui aussi fortement contraint par sa dépendance aux drogues et à l'alcool. Une dépendance dont il peine à se défaire encore aujourd'hui et qui, couplée à son traitement médicamenteux compromet la stabilité de ses relations sociales. En plus du stigmate associé à leur peine d'incarcération s'ajoute celui de leurs dépendances qui les enferment encore un peu plus dans la honte, le silence et l'isolement.

## Ambivalences de la solitude

Si dans la plupart des cas la solitude est source de souffrance, elle peut, selon les contextes, les temporalités et les situations être vécue comme une expérience positive qui concourt à la reconstruction et à l'autonomisation des individus.

### Rechercher la solitude

Lorsqu'elle est recherchée, la solitude est un moyen de se recentrer et de faire le point sur sa situation. Julie, 46 ans, chercheuse, séparée, deux enfants, qui a souffert de sa séparation et des conséquences néfastes sur sa vie sociale revient sur les dimensions positives de ce bouleversement dans sa vie : *« j'ai travaillé sur la solitude, mais la solitude m'a aussi permis de travailler sur moi (...) quand tu es en couple c'est plus difficile de travailler sur soi et quand t'as rien, tu n'as plus rien à perdre, tu es plus courageux quelque part »*. Christian, 58 ans, séparé, une fille, ex garagiste, hébergé au CHRS L'îlot de Paris Chemin Vert, revient quant à lui sur son besoin d'être seul pour trouver son équilibre physique comme émotionnel et accepter la peine d'incarcération qu'il dit avoir subie injustement : *« je me rends compte que c'est dans la solitude que je suis encore le mieux »*. D'autres évoquent cette solitude réparatrice à travers des souvenirs. Miguel, 44 ans, célibataire sans enfant, hébergé au CHRS L'îlot d'Amiens se souvient de cette période difficile à l'issue de laquelle il a suivi une formation, s'est retrouvé seul et a pu, pour la première fois de sa vie, jouir d'une chambre à lui et se ressourcer : *« j'avais fait des bêtises, je voulais changer de vie, de façon de faire les choses et il y a eu cette formation qui m'avait fait du bien, il y avait le cadre, c'était dans un château, en pleine forêt collinéenne, c'était apaisant, ça m'a fait du bien, c'était aussi une façon de partir, j'avais une chambre, je pouvais rester là-bas le week-end si je voulais. Ça a duré 9 mois »*. Parfois, c'est la trop forte promiscuité qui pousse l'individu à vouloir se distancier des autres et se créer des espaces de solitude.

### S'écarter des autres

Les personnes vivant ou ayant vécu en collectivité (CHRS, détention, foyer etc.) ont toutes éprouvé la nécessité de se retrouver seules pour s'extraire de ce milieu normatif et pesant. Tandiwe, 24 ans, célibataire, originaire du Congo, enceinte de 7 mois qui a transité par de nombreux centres d'hébergement d'urgence rend compte, malgré le peu de contacts qui l'entourent, de son soulagement d'occuper seule la chambre dont elle dispose aujourd'hui dans le foyer qui l'accueille. Christian, 58 ans, séparé, une fille, évoque quant à lui la chance d'avoir pu bénéficier en détention d'une cellule individuelle pour *« être tranquille »* : *« j'étais seul dans ma cellule alors que tous les autres étaient trois mais je préférais, c'était très bien, je préférais être seul »*. Un aménagement salubre dans ce lieu de cohabitation fragile où l'appropriation des espaces demeure réduite à son strict minimum. Ces exemples de replis engendrés par une forte promiscuité ont été, par ailleurs, particulièrement observés durant les confinements. Le télétravail sous le même toit a pu générer des attitudes comparables. Florence, 50 ans, professeure de Français, en couple, sans enfant revient sur les contraintes imposées par ces nouvelles pratiques professionnelles : *« j'aime pas les contraintes imposées par l'autre, je n'aime pas manger en couple le midi, pendant le télétravail de l'autre »*. Les relations sociales ne sont pas toutes codées positivement. Si certains liens nécessitent d'être desserrés ou distendus pour s'accomplir et se réaliser, d'autres, par la violence qu'ils occasionnent supposent d'être rompus.

### Quand les liens sont source de souffrance

Jean-Philippe Chapelin, chef de service à l'association Hom'Up, qui accompagne des jeunes rejetés par leur milieu familial du fait de leur orientation sexuelle, traduit bien l'ambivalence, voire sous certains aspects, la toxicité de certains liens. Les jeunes qu'il accompagne sont



tendanciellement plus repliés sur eux-mêmes, et rencontrent plus de difficultés que les autres à tisser des liens et nouer des relations. À l'origine de cette incapacité, une défiance à l'égard d'un milieu qui les rejette et les fait souffrir : « *quand on a été agressé par sa propre famille c'est difficile de rétablir un lien de confiance avec les autres* ». Cette violence symbolique et physique, Ethan, 25 ans, hébergé au Refuge, l'a vécu au sein de sa propre famille :

---

*“ J'étais seul dans ma famille, je faisais tout pour fuir la maison parce que j'avais aucunement ma place. ”*

---

*« l'isolement il est familial d'abord, quand on est noir et quand on se fait insulter il y a la famille qui est là et qui peut te soutenir. Mais quand on se pose des questions sur sa sexualité ou sur son genre et que la famille trouve ça contre nature, c'est très difficile à vivre. J'étais seul dans ma famille, je faisais tout pour fuir la maison parce que j'avais aucunement ma place. Même aujourd'hui je n'ai pas ma place à la maison ».* Ne pas avoir sa place, être rejeté des siens, Tandiwe, Demba, Youssouf, Hosni, Luna, rencontrés dans cette enquête et bien d'autres l'ont

ressenti et demeurent encore profondément marqués par ce lien qui enferme et écrase les individualités dans ce qu'elles ont de plus intime.

### Quand la communauté isole et enferme

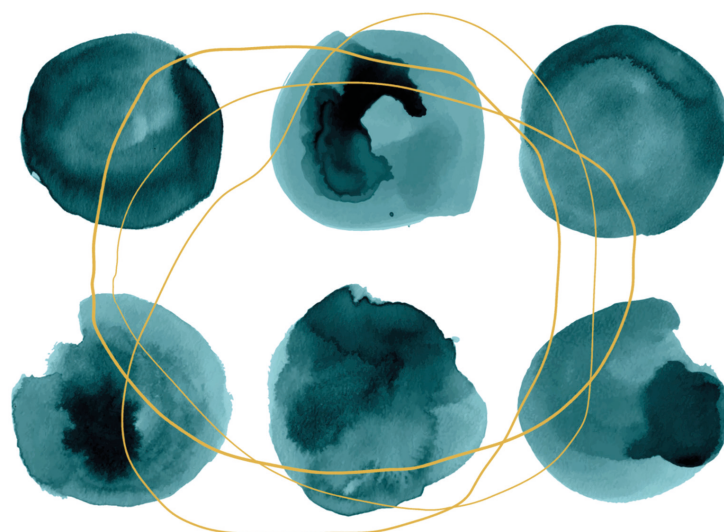
Certaines personnes rencontrées dans cette enquête sont ou ont été prises en charge par une institution regroupant sous le même toit des individus aux parcours similaires. Ces communautés qui, selon les situations, rassemblent des personnes migrantes, des jeunes exclus de leur famille pour leur orientation sexuelle, des anciens détenus ou des personnes exposées à une forte précarité sont des refuges indispensables pour amorcer les processus de réinsertion. **Elles rassurent et protègent de l'hostilité du monde tout en enfermant aussi leurs membres dans un entre-soi qui, à terme, isole et freine leur réinscription dans la vie sociale.**

Ce rapport ambivalent à la communauté des pairs est bien rapporté par Ethan qui, tout en mesurant l'importance de son rôle dans son parcours, nuance certains de ses effets, notamment l'enfermement dans une catégorie qu'il ne rejette pas mais à laquelle il souhaite aussi se distancier : « *contrairement aux autres personnes trans, j'ai envie de vivre en dehors du milieu (...) moi les communautés je suis un peu réticent, je veux juste qu'on m'accepte comme je suis c'est tout* ». Ce constat de la communauté qui enferme est aussi partagé par nombre d'acteurs associatifs. L'un des enjeux des professionnels accompagnant les jeunes placés dans le cadre de l'Aide Sociale à l'Enfance (ASE) est notamment de les inciter à sortir de l'entre-soi tissé à l'intérieur du foyer : « *c'est l'entre-soi qui enferme. Quand les jeunes sont dans des environnements qui ne les définissent que par ça, c'est difficile de les sortir de cette définition qu'on leur a assignée. L'enjeu pour nous c'est de les aider à s'ouvrir à d'autres groupes de jeunes pour qu'ils parviennent à se soustraire de cette définition peu valorisante* » (Louis Falga, directeur de Tirelires d'avenir). Yohan Hardy, travailleur social chez Hom'Up, rebondit sur la nécessité d'aider les jeunes qu'il accompagne à s'extraire de ces “safe space”<sup>32</sup> et à se sentir aussi en sécurité à l'extérieur de leur groupe d'appartenance.

<sup>32</sup> Qui désignent ces espaces positifs ou “zones neutres” qui permettent aux personnes marginalisées de par leur appartenance à certains groupes sociaux de s'exprimer librement sans crainte d'être attaquées ni dénigrées.

Certains éprouvent cette même ambivalence à l'égard des Centres d'Hébergement et de Réinsertion Sociale (CHRS). Il est possible d'évoquer ici le cas de Christian, 58 ans, accueilli en foyer après son incarcération. Au fil des mois et des années, le foyer, d'abord lieu de refuge, s'est transformé en lieu qu'il s'agit de fuir : fuir le lien toujours renouvelé que les jeunes arrivants au foyer imposent avec la prison - liens dont Christian cherche encore à se défaire - fuir les jeunes arrivants qui ne cessent de chahuter les habitudes et les principes de Christian qui aspire au calme à la solidarité entre résidents et au respect. Christian ne peut pas se dire appartenir à la communauté pénitentiaire, et pourtant il éprouve des difficultés à en sortir : il a trouvé en prison un équilibre qu'il n'avait jamais eu et qu'il n'a pas

rencontré à sa sortie. Même dehors, il reste enfermé dans ce qu'il a pu y vivre : « *parler de prison c'est bon ! Je suis sorti depuis 2016, les jeunes qui arrivent et qui rentrent ici ils parlent de prison tout le temps, c'est agaçant quoi. S'ils n'ont que ça comme discussion, je préfère partir ! Je me sens mieux tout seul, je bois ma bière et je fume mon cigare* ». La distance qu'il instaure avec les autres membres se matérialise par son rapprochement avec les professionnels qui l'accompagnent et auxquels il préfère parler et s'identifier : « *je préfère parler avec des gens normaux. Eux [les professionnels] sont normaux, les autres [les résidents] ne sont pas normaux* ».





# PARTIE III : CHEMINS DE SOLITUDES

Voyons à présent comment la solitude s'inscrit dans les parcours des personnes rencontrées et comment celle-ci s'immisce dans leur vie. Une perspective qui entrevoit le phénomène d'un point de vue dynamique et évolutif, comme une expérience - temporaire ou plus installée dans le temps - qui traverse l'existence. Sonder le phénomène dans la durée permet de mieux comprendre son articulation avec les différentes étapes du cycle de vie, de saisir les causes qui le favorisent, qui l'entretiennent et qui conditionnent sa disparition.

## LA SOLITUDE : UNE EXPÉRIENCE QUI TRAVERSE L'EXISTENCE

**33** Par exemple les personnes exposées à une grande précarité ou les personnes fortement dépendantes (personnes âgées en EHPAD, atteintes de maladies graves ou de handicap).

Les propos de Zelda Martin Traoré, chargée de développement chez Astrée, qui appelle de ses vœux à faire évoluer les représentations sur la solitude, insiste sur le fait qu'elle « *peut être transitoire et ponctuelle et qu'on peut s'en sortir.* » Sans toutefois nier les expériences de solitudes ancrées dans l'existence par des situations extrêmes qui limitent les possibilités de s'en extraire<sup>33</sup>, **les personnes qui y sont exposées évoquent toutes un rapport à la solitude qui évolue dans le temps et dont les effets varient selon les contextes et les situations qu'elles traversent.** Ce sont précisément ces contextes qui vont en partie la favoriser ou au contraire la freiner.

---

**“ La sociabilité n'est pas identique à tous les âges. ”**

---

Si l'on se positionne à l'échelle des trajectoires de vie des individus, la sociabilité n'est pas identique à tous les âges. La sociabilité juvénile est ainsi plus souvent tournée vers les amis. Les jeunes du centre Alpha, qui pour leur grande majorité sont inscrits dans des sociabilités amicales et qui ont « *l'avenir devant [eux]* » ne perçoivent

pas la solitude de la même manière que les chibanis de l'Olivier des sages, limités dans leurs déplacements, dans leurs projets et qui vivent davantage dans leurs souvenirs que dans une projection vers l'avenir. Au Centre Alpha, Sylla, 19 ans, voit sa situation se stabiliser : « *je suis venu, je n'avais rien, et c'est grâce à eux que j'ai eu mon boulot, mes papiers, c'est eux qui m'ont donné le départ* ». Au centre, il a rencontré d'autres jeunes dans la même situation que lui, qui sont devenus ses amis. Une de ses principales activités, le football, qui l'occupe les mardis et les vendredis pour les entraînements et les samedis pour les matchs sont autant d'occasions pour lui de tisser du lien et d'entretenir des sociabilités conviviales. Aujourd'hui Sylla est en fin de première année de bac professionnel et en apprentissage maçonnerie. Il alterne semaines en entreprise et semaines à l'école. C'est un jeune homme bien entouré que ce soit à son école, dans son entreprise, au club de football, avec les anciens du centre Alpha. Sa rencontre avec le centre est un soutien majeur de sa réinsertion. Il éprouve à l'égard de ses membres une profonde gratitude.

**Loin d'être figée, la sociabilité se transforme, au gré des étapes de la vie.** L'entrée dans la vie active, la mise en couple ou encore la naissance d'un premier enfant sont autant d'évènements qui vont participer à la transformation des liens sociaux des individus. La

proportion des contacts avec la famille augmente ainsi très significativement lors de la naissance d'un enfant ou avec l'avancée en âge. La solitude peut, elle aussi, être rencontrée à différents moments de l'existence. Christian évoque par exemple son enfance comme la période la plus sombre de sa vie. Une enfance malheureuse, des parents maltraitants dont il a su se déprendre seul en se rendant de lui-même à l'âge de sept ans au commissariat. Une solitude qu'il rencontre, par la suite, à l'armée dans laquelle il s'engage à 17 ans et qui lui prendra sa compagne, décédée dans un conflit. Puis Christian connaîtra la détention, l'isolement carcéral et la solitude de ceux qui en sortent : « *la solitude je l'ai vécue dans l'enfance et après à l'armée, j'ai vu beaucoup de morts, la mort rodait quand je me suis engagé* ». Entre-temps, Christian connaît une période de relative stabilité en reprenant le garage familial qui l'éloigne de l'isolement dans lequel il s'était retranché en quittant l'armée.

**On observe ainsi que les situations et les contextes de vie influencent l'affaiblissement ou l'élargissement des liens sociaux.** Les situations qui potentialisent les risques d'affaiblissement des relations sociales sont nombreuses, parmi lesquelles on peut citer **le chômage, les ruptures conjugales, les déménagements, la survenue de maladies, des situations de handicap ou encore de l'avancée en âge.** Julie, 46 ans, chercheuse, séparée, deux enfants, qui a fait « *le deuil de la famille idéale* » évoque après sa séparation la fragilisation de certaines relations sociales, des « *liens abîmés* » comme elles les qualifient avec certains de ses amis, mais aussi avec son frère. Même si aujourd'hui Julie « *a fait du chemin* », estimant que sa séparation l'a « *rendue meilleure quelque part* », elle revient sur la souffrance ressentie par cet événement au moment même où il est advenu : « *j'ai souffert du chagrin d'amour et de la perte de ma petite famille* ». Aujourd'hui Julie estime avoir trouvé son équilibre tout en précisant que son nouveau statut de mère célibataire demeure encore peu valorisé par la société et provoque chez certains un effet repoussoir freinant la création de nouvelles relations : « *aujourd'hui le centre de gravité est quand même dans le couple et la famille, le célibat n'est pas vraiment valorisé* ». Pour d'autres comme Elisabeth, 57 ans, divorcée, mère de deux enfants, en recherche d'emploi, qui dit avoir « *toujours ressenti la solitude* » évoque l'expérience du chômage comme un accélérateur de son isolement. Très investie professionnellement et dotée d'une forte identité professionnelle, Elisabeth voit son monde s'écrouler le jour de son licenciement dont la date restera gravée dans sa mémoire : « *j'ai été licenciée le 24 décembre 2021, je m'en souviens encore !* ». L'épreuve du chômage est en effet un accélérateur manifeste du repli des individus sur eux-mêmes : le manque de confiance en soi qu'il instaure chez ceux qui y sont sujets, la déception et le ressentiment qu'ils provoquent, la restructuration du rapport au temps qu'il suppose couplée à la perte de revenus qu'il occasionne freinent d'autant l'entretien de relations sociales positives et structurantes. Aussi, les chômeurs sont encore aujourd'hui proportionnellement deux fois plus nombreux à être isolés que le reste de la population : 21% des personnes au chômage sont en situation d'isolement relationnel alors que c'est le cas de 10% des personnes en activité professionnelle (Figure 6).

Mais les possibilités offertes aux individus ne sont pas équivalentes et sont largement déterminées socialement. Les moments de sociabilité sont grandement déterminés par les conditions de vie. Aussi, comme le montre le graphique suivant (Figure 7), la sociabilité des ménages modestes est fortement contrainte par la faiblesse de leurs ressources financières. Ces dernières pouvant varier à différents moments de l'existence et s'ajuster aux contextes de vie et aux situations rencontrées par les individus sur leur parcours.

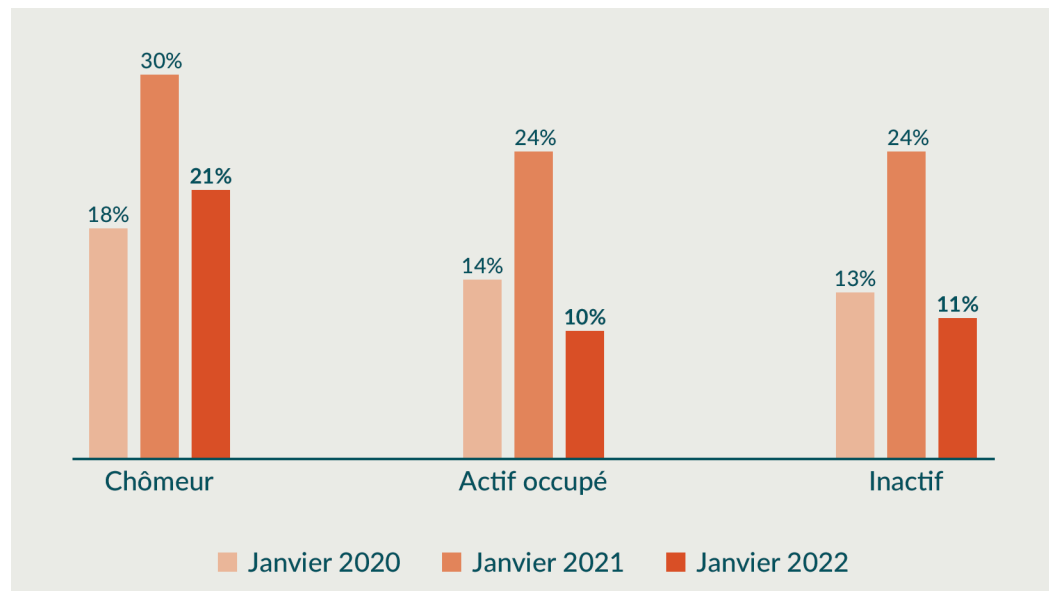
Au-delà de ces constats centrés sur des événements précis ou des contextes particuliers, Diane Dupré la Tour, cofondatrice des Petites Cantines, entrevoit quant à elle la solitude comme : « *un phénomène ontologique, qui nous concerne tous* » et qui traverserait les

existences à des degrés divers, tout au long de la vie. Il s'agit là d'une réflexion certes, quasi philosophique, rendant la solitude consubstantielle de l'existence humaine avec la naissance et la mort aux deux extrémités du parcours.

**Figure 6**

Évolution de la part de personnes isolées selon la situation sur le marché du travail

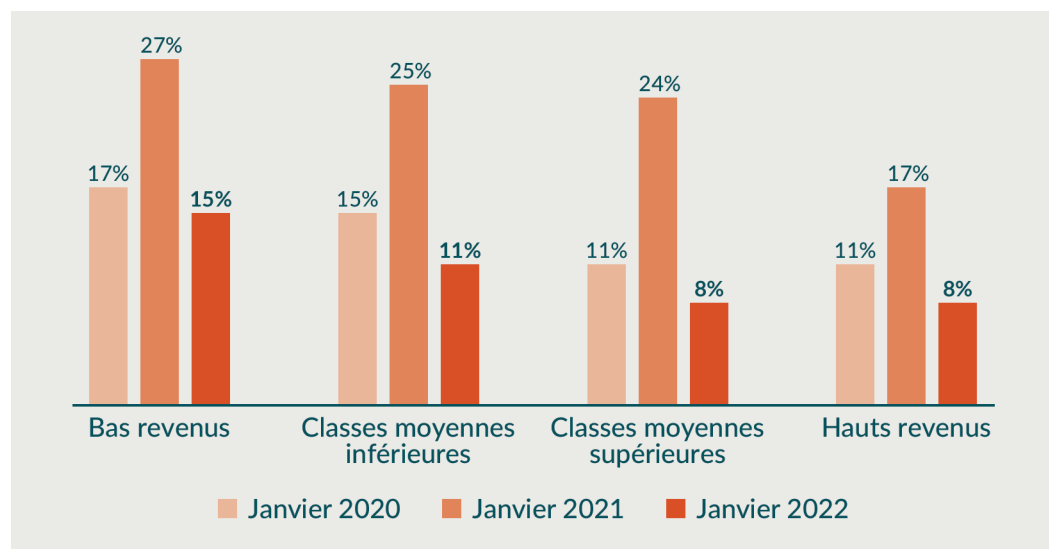
Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2020, janvier 2021 et janvier 2022  
Champ : personnes âgées de 15 ans et plus  
Note de lecture : en janvier 2022, 21% des personnes au chômage sont en situation d'isolement relationnel



**Figure 7**

Évolution de la part de personnes isolées selon le niveau de revenu

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2020, janvier 2021 et janvier 2022  
Champ : personnes âgées de 15 ans et plus  
Note de lecture : en janvier 2022, 15% des personnes disposant de faibles revenus sont en situation d'isolement relationnel



**34** Baromètre solitude et isolement : quand on a plus de 60 en France en 2021. Petits frères des pauvres. Septembre 2021.

**35** Les jeunes et la solitude. Astrée. Enquête JDS, janvier 2020.

## DES « CARRIÈRES » DE PERSONNES ISOLÉES

Documenter la solitude dans sa diversité – de parcours, d'expériences, de situations et de vécus – invite à chercher du commun au sein de populations très hétérogènes. Un point de vue qui s'affranchit du prisme traditionnellement observé dans les recherches qui abordent le phénomène le plus souvent par catégorie ou par grand domaine. Tantôt l'accent est mis sur l'isolement des seniors<sup>34</sup> ou sur celui des jeunes<sup>35</sup>. Dans d'autres cas, c'est la fragilité

des liens des personnes atteintes d'une maladie, d'un handicap<sup>36</sup> ou détenues en prison<sup>37</sup> qui est mise en avant. **Peu d'enquêtes appréhendent la solitude comme une épreuve susceptible de concerner l'ensemble de la population.** La notion de « carrière », qui pense et étudie les cycles, les transformations d'une pratique ou d'une expérience vécue au cours de l'existence est un bon outil pour s'en saisir<sup>38</sup>. Penser les fragilités relationnelles au prisme de la « carrière », c'est envisager le phénomène en mouvement. C'est polariser son attention sur la manière dont elles interviennent, se renforcent et se maintiennent. C'est aussi entrevoir le raffermissement des liens et les conditions qui conduisent à leur resserrement. Dans cette perspective, la fragilité relationnelle peut suivre un processus en **trois grandes étapes** : **l'entrée**, qui marque le moment où les liens se délitent, se distendent, ou se brisent ; **l'installation** qui souligne les périodes d'abandon, de repli ou de retrait du monde social ; et **la sortie** qui préfigure le retour à une sociabilité et à des relations sociales plus denses et positives. Ainsi, notre corpus d'entretiens regroupe des personnes situées à différents stades de la « carrière ». Certaines ont été rencontrées peu de temps après une rupture, un accident biographique ou un événement traumatique les ayant conduits vers une structure d'accueil ou une association pour demander de l'aide. D'autres sont depuis longtemps prises en charge par un établissement ou à défaut, se reconnaissent comme seules ou isolées depuis déjà un moment. D'autres enfin témoignent de la manière dont elles sont parvenues à s'extraire de leur isolement, évoquent la réconciliation d'un parcours et le renouvellement de leur relation aux autres.

### La « carrière » : un processus en trois temps

#### L'entrée en solitude : une succession d'événements malheureux et les liens s'effilochent.

Le cas de Nathalie, 57 ans, en arrêt maladie, divorcée, un enfant, illustre bien l'étape initiale marquant l'entrée d'une personne dans une carrière de solitude. Un parcours amorcé par une succession d'événements malheureux, ramassés dans le temps qui, peu à peu, ébranlent l'équilibre d'une vie active et insérée. Nathalie se présente comme une « *femme empathique, dynamique et de terrain* ». Elle aime partager, s'engager, participer à des activités collectives. Elle sera parent d'élève, déléguée de quartier et investie dans les centres sociaux de sa commune. Elle est aussi sportive et n'apprécie pas de ne rien faire. Avant d'interrompre son activité professionnelle, Nathalie était fonctionnaire territoriale. Un emploi stable où elle occupera plusieurs postes à la mairie de sa commune. Jusqu'ici son existence semble soutenue par des supports qui la tiennent et la contiennent. Tout vacille en 2017, date de son divorce. Une séparation douloureuse, un compagnon violent qui met à mal la positivité et l'élan qui l'animent. Un changement de poste la même année, un « *management zéro* », un burn-out. Nathalie est épuisée, se retrouve seule avec son fils, un adolescent en crise qui « *disjoncte* » et souffre du déséquilibre familial. Ces événements l'ont dit-elle « *diminuée* » et lui soustraient toute son énergie. Le décès récent de sa mère en 2021 la retranche encore un peu plus dans son isolement. Au moment où nous rencontrons Nathalie, cela fait à peine un mois qu'elle fréquente les Petites Cantines, connues par un ami. Elle y est venue un midi, a préparé un repas et elle est revenue seule pour un brunch puis avec une amie. Elle retrouve le sourire en parlant de ce lieu. « *Ça va te paraître tout bête, mais j'aime les nappes rouges et blanches, c'est la première chose quand j'ai vu les nappes rouges et blanches posées sur les tables, ça fait familial ; ça me rappelle les grandes tablées chez ma grand-mère maternelle. J'ai l'impression d'avoir une famille* ». Elle apprécie l'accueil, les gens souriants, la météo du jour sur le tableau des émotions<sup>39</sup>, elle trouve ça magnifique. Elle a dit en

<sup>36</sup> Maladie ou handicap et isolement relationnel : la double peine. Fondation de France. Décembre 2018.

---

*“ Penser les fragilités relationnelles au prisme de la « carrière », c'est envisager le phénomène en mouvement. ”*

---

<sup>37</sup> Enquête sur la solitude et l'isolement auprès de personnes détenues de plus de 60 ans. Les Petits frères des pauvres. Octobre 2017.

<sup>38</sup> A ce sujet voir : BECKER Howard S, *Outsiders. Études de sociologie de la déviance*. Éditions Métailié, « *Leçons De Choses* », 1985 et DARMON Muriel, *Devenir anorexique. Une approche sociologique*. La Découverte, « *Poche / Sciences humaines et sociales* », 2008.

<sup>39</sup> Tableau sur lequel chaque convive est invité à inscrire son état émotionnel.

arrivant qu'elle était contente d'être là mais démoralisée et quand elle repart du lieu, elle l'est moins. Nathalie vit l'expérience d'une précarité sociale et relationnelle, évoluant sur une ligne de crête qui, à tout moment, peut la faire chuter. On comprend dans ce contexte fragile que sa rencontre avec les Petites Cantines est un soutien majeur sur lequel elle peut s'appuyer pour se relever et peut-être poursuivre son chemin...

### **L'expérience d'une solitude installée : les chibanis de l'Olivier des sages**

Les chibanis de l'Olivier des sages illustrent bien l'étape d'une installation en solitude qui, certes peut être soulagée et atténuée mais qui offre néanmoins peu de perspectives d'évolution. L'existence de ces hommes concentre des caractéristiques sociales, économiques et relationnelles qui rendent plus complexes le rétablissement de sociabilités intenses et riches. D'ailleurs peut-on parler de rétablissement à l'observation de la vie de ces travailleurs de l'ombre, de ces « invisibles » comme les nomme Zorah Ferhat la directrice de l'association dont les existences sont à elles seules des chemins de solitude. Originaires du Maghreb, pour la plupart, ces hommes ont quitté jeunes leur pays pour un ailleurs plus favorable avec l'espérance de vivre en France des jours meilleurs. Une réalité désenchantée de travail harassant dans des usines ou sur des chantiers. Une vie entre hommes seuls, soudée par l'effort et dont les fruits subviennent aux besoins de leurs femmes et de leurs enfants restés au pays. L'éloignement géographique distend les liens familiaux qui se résument souvent à des statuts, sans contenu, de pères et de maris. Zorah Ferhat emploie d'ailleurs le terme de « père portefeuille » pour illustrer ce lien centré sur l'approvisionnement en ressources économiques. Après une vie de labeur, la retraite sonne pour eux l'heure de l'inactivité. Sans réelle possibilité d'investir leur rôle de mari, de père et aujourd'hui de grand-père ou même de s'engager dans des activités ludiques ou de loisirs, faute de revenus suffisants, ces hommes survivent seuls - comme ils l'ont toujours fait - dans des logements exigus avec comme seul point de repère l'association. On retrouve cette même configuration chez Lounes et Nader respectivement âgés de 38 et 62 ans, rencontrés au Centre Clerberg de Villeurbanne<sup>40</sup> et pour qui l'établissement représente aussi, cet espace refuge, ce repère immuable auquel ils sont arrimés. L'Olivier des sages incarne ce lieu de sociabilités aux figures rassurantes, l'endroit où il fait bon de « *passer le temps, jouer aux dominos...* » avec des « *fréquentations* » qui, malgré tout, peinent à se transformer en amitié. Pilier majeur de leur existence, tant matériel - par le soutien administratif qu'elle leur offre - que relationnel - par les animations qu'elle propose - l'association les accompagne dans cette dernière phase de leur existence avec pour seul souci : que celle-ci soit vécue dans la dignité et le respect.

<sup>40</sup> Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale (CHRS) de l'association Alynéa de Lyon.

### **Sortir de la solitude : être accompagné par une association en secret et se relever**

Le parcours de Pierre, 67 ans, retraité du domaine médical, célibataire sans enfant illustre l'effet rebond de ces personnes qui, après avoir vécu l'expérience de la solitude, sortent de leur repli et retournent dans le monde. Issu de la « *petite bourgeoisie* », fils unique, Pierre évoque une enfance très protégée, « *l'enfance d'un roi, d'un petit prince* » dans un milieu pudique et extrêmement réservé. Il poursuit une carrière de cadre de direction dans de grands groupes médicaux du secteur privé dans lesquels il s'investit beaucoup. Il rencontre en 2017 ses premières difficultés professionnelles : « *tout ce que j'entreprenais se cassait la figure. Je travaillais, j'avais des missions qui n'étaient pas reconduites, je n'étais plus maître de ma vie* ». Cette période sensible, Pierre la traverse seul. Entouré essentiellement de « *relations* » et en proie à une pudeur des sentiments qui le dissuade de parler de ce qu'il vit et de demander de l'aide, Pierre a très peu de personnes sur qui il peut compter.

Sa rencontre avec Astrée est une révélation. Il y découvre un espace où sa parole peut être déposée sans jugement. Un lieu où les émotions peuvent être formulées qui le libère de la

souffrance de son mutisme. Au fil des rencontres Pierre s'apaise : « *j'étais bien dans ma peau, dans ma tête (...), je me sentais en paix avec moi-même* ». Il exprime, à l'égard de l'association, une gratitude sans emphase. Aujourd'hui Pierre a cessé de voir son écoutant. Contrairement aux autres personnes rencontrées majoritairement dans les locaux des associations qu'ils fréquentent, Pierre a tenu à réaliser l'entretien ailleurs comme pour marquer la distance qu'il souhaite mettre avec l'association, avec cette expérience douloureuse qu'il estime aujourd'hui derrière lui. Il a renoué contact avec une ancienne amie, une « *amitié amoureuse* » avec qui il partage son goût des livres et des expositions. Il reprend la route des voyages « *en mode étudiant, en bus, dans des petites auberges* », réalise de vieux rêves : monter dans un ballon ascensionnel, méditer dans un monastère, parcourir les festivals ou se rendre à l'opéra. Il évoque l'art comme un support majeur de sa reconstruction : « *l'art c'est un monde où je ne suis pas seul, je suis avec une écriture, je suis avec des sentiments, l'art m'a beaucoup aidé, c'est un vrai coup de cœur* ».

## LA PAROLE AUX PERSONNES CONCERNÉES : LUMIÈRE SUR DES PARCOURS SOUVENT INVISIBILISÉS

Documenter la solitude sous ses aspects pluriels, nous conduit aussi à valoriser les vécus de personnes isolées dont l'expérience n'est pas ou peu renseignée dans les enquêtes. Les récits de Patrick, Demba et Jeanne rendent compte de la variété des « visages de la solitude »<sup>41</sup> et ce, auprès de personnes issues de catégories fort différentes. Avec Patrick, c'est la solitude de l'expérience carcérale qui est mise en avant. Le parcours de Demba éclaire, quant à lui, l'isolement produit par l'errance migratoire. Jeanne nous renseigne enfin que les positions sociales, même les plus élevées, ne sont pas toujours des remparts contre la solitude.

<sup>41</sup> Expression utilisée au cours de l'enquête par Djelloul Belbachir, délégué général d'Astrée

### Portrait 2 : Patrick, la solitude de l'expérience post-carcérale

Patrick a 55 ans et a toujours vécu dans l'Essonne jusqu'à son incarcération il y a plus de vingt ans. Ce fief familial, il n'a jamais pu le quitter et y retourne une semaine par mois pour vivre chez sa sœur et sa nièce. Il est proche de cette grande sœur de 80 ans qui lui ouvre les portes de sa maison et de son jardin depuis sa sortie de prison en 2016. Cette sœur, sa « quasi mère » prend soin de lui, s'inquiète de sa santé, de ses activités et assure une sorte de tutelle informelle qui permet à Patrick « *de ne pas dépenser tout l'argent en alcool* ».

Patrick décrit une enfance « *assez bien* ». Elle est pourtant faite d'une violence ordinaire qu'il considère normale pour l'époque - les années 70, du décès de sa mère alors qu'il a 7 ans, de séjours en maison de repos six mois de l'année afin de soigner son asthme dès l'âge de 3 ans jusqu'à ses 10 ans. Elle continue à ses 10 ans dans une « *école pour enfants attardés* », « *une espèce de château-parc avec plusieurs métiers à apprendre* ». À 17 ans, il obtient un CAP de paysagiste et un CAP d'espace vert.

#### L'alcool pour éteindre la peine et le chagrin... et glisser dans l'isolement

Sa vie de jeune professionnel dans le déménagement puis les espaces verts est rythmée par l'alcool avec ses collègues - « *après tous les métiers que j'ai faits, je me suis mis dans l'alcool* » - et des membres de sa famille, une vie d'errance sans domicile après le départ du foyer paternel, puis le décès de son père alors qu'il est âgé de 21 ans. Ce



dernier événement est vécu comme une délivrance : « *Moi j'étais content {quand mon père est mort}. J'ai rigolé devant mon frère (...) J'ai dit : il est bien où il est* ». Patrick n'est pas allé à son enterrement. Car ce père, loin de l'accompagner lorsque sa mère meurt, le désigne lors d'une réunion familiale, alors que Patrick a 13 ans, comme le responsable du décès de celle-ci.

### La prison qui enferme et structure

Depuis l'âge de 17 ans, Patrick connaît des problèmes d'alcool, hormis le temps de son incarcération en région parisienne qui a duré 15 ans. Période qu'il abordera peu au cours de l'entretien mais vis-à-vis de laquelle il exprime une certaine ambivalence : « *moi, je suis toujours dans les détenus. Je dis ma cellule alors que c'est ma chambre. C'est comme ça !* ». Patrick ne souhaitait pas sortir de prison, confirme l'assistante sociale du foyer. L'attachement de Patrick à la prison est fait de « *beaucoup de copains* » en détention, d'un travail en atelier constant, d'habitudes conviviales et d'une vie sans (ou presque) alcool. « *On était une quarantaine et on s'entendait bien* ». Si Patrick affirme qu'après la sortie, « *on passe à autre chose* », le pas n'est pas encore vraiment franchi. Comment sortir de ces espaces clos et sous certains aspects protecteurs pour une personne heurtée par les cadres du commun sociétal ?

### Des journées traversées par l'ennui

Le foyer lui offre un lieu de résidence et un accompagnement, mais aujourd'hui Patrick a besoin de l'alcool, hormis lorsqu'il séjourne chez sa sœur : sa consommation lui permet de gérer son stress, ses tremblements et son ennui. Car c'est bien de cela qu'il s'agit : d'ennui. « *L'ennui c'est fréquent (...) Tous les jours se ressemblent. C'est plus*

---

*“ Je rencontre des personnes âgées, sur des bancs, je m'assois à côté d'eux et j'essaie de tirer la conversation. Parfois ça marche, parfois ça ne marche pas. ”*

---

*l'ennui que la solitude qui marque* ». Sortir et faire la manche pour payer l'alcool est l'activité principale de Patrick. Il peut alors retrouver ses amis ou connaissances dans les parcs alentours. Il y « *rencontre des personnes âgées, sur des bancs, je m'assois à côté d'eux et j'essaie de tirer la conversation. Parfois ça marche, parfois ça ne marche pas* ». Patrick cherche à passer des

moments « *joyeux* » et à établir des échanges avec d'autres personnes, des familles avec enfants, des personnes âgées ou, comme lui, des personnes qui boivent et font



la manche. Car dans le centre, Patrick ne trouve plus sa place. Ils sont quatre hommes de plus de 50 ans, entourés de jeunes de 20 ans tout juste sortis de prison. Ces derniers consomment de l'alcool et de la drogue et parlent essentiellement de prison : Patrick se sent décalé. Il souhaite parler de son métier, de l'actualité, du quotidien, « *de tout, sauf de la prison* ».

### Les décalages de la vie en foyer : comment mettre la prison à distance

Pourtant, il le sait, il l'admet bien volontiers, les relations avec les professionnels du foyer sont bonnes. « *Ils savent que je bois, ils voient que je les respecte aussi (...) S'ils appellent, je suis là {pour aider} et ils le voient* ». Après 6 ans au foyer, tout le monde se mobilise pour permettre à Patrick de quitter les lieux. Mais toutes les autres structures sont complètes. Depuis 6 mois au moins, « *ça m'énerve d'être ici. On a fait tout le tour*

*avec les éducateurs (...) J'espère que je vais trouver quelque chose parce que sinon, je risque de me retrouver à la rue ».*

Les solutions à sa situation et à son ennui ? Trouver un foyer près de chez sa sœur pour s'entourer de liens sécurisants, mais aussi trouver l'oreille d'une personne prête « à écouter ce que j'ai sur le cœur ». Autrement dit, Patrick a besoin de contact humain, d'une écoute ni descendante, ni jugeante. « De temps en temps ça m'arrive de me sentir seul. Même quand je suis dans un parc à boire une bière, ça m'arrive de me dire « t'es tout seul comme un con » (...) Même ici, au foyer, j'ai l'impression de me sentir seul (...) C'est pour ça que j'appelle ma sœur, 5-10 minutes ». Sa sœur et sa nièce opèrent comme un cordon de protection autour de Patrick par des gestes et des demandes qui peuvent paraître anodines, comme celle de leur adresser des photographies de fleurs ornant les jardins qu'il fréquente et que la nièce met ensuite en peinture. Patrick a besoin de ce genre de liens invisibles qui tissent des réseaux, des lieux, des espaces d'où la solitude, et plus encore, l'ennui sont bannis.

Le lien pour Patrick s'incarne dans les parcs qui brisent l'ennui. Les parcs ce sont aussi les fleurs, le rapport à la terre retrouvé chez sa sœur, ce petit lopin de terre qu'il espère un jour posséder et pouvoir cultiver.

### **Portrait 3 : Demba, solitude et isolement d'un parcours migratoire**

Le récit de Demba, 24 ans, originaire du Tchad illustre la dureté de l'isolement d'un parcours migratoire. Originaire de N'Djamena, il vit avec sa mère, ses oncles, tantes et de nombreux cousins dans une maison familiale où chacun a son appartement. Une vie communautaire où le contrôle social est fort, où le regard des autres sur soi est omniprésent. Un père décédé lorsqu'il était jeune, commerçant en gros. Une mère qui n'a jamais travaillé. Issu d'un milieu plutôt favorisé, Demba est scolarisé tôt. Il initie à l'adolescence des études d'arabe pour parfaire son goût des lettres et de la littérature. Il vient très vite aux raisons de son départ du Tchad. Le ton de sa voix baisse, son débit de parole ralentit. Un bref silence s'installe. Il se lance, avec humilité, une pointe de honte dans la voix : « *c'est très compliqué mais je vais le dire c'est pas grave (...) je suis homo et mes parents n'acceptent pas ça. Avant ma maman me protégeait, je faisais les choses discrètement. Ma mère savait même si je ne lui avais pas dit. Elle ne m'a jamais posé de questions. Mais j'ai eu beaucoup de problèmes avec mes cousins, mes cousines et mon oncle. J'ai dû partir parce que j'étais en couple avec mon voisin.* ». Menacé de mort par sa famille, il quitte définitivement le pays en 2016. Il a 18 ans.

#### **Fuir les brutalités : noirceurs et cruautés d'un parcours migratoire**

Début d'un long périple à la gare routière avec en poche 400€ offert par son ami, un numéro de téléphone, sans eau ni bagages, il monte dans un bus sans connaître sa destination. Un mois de voyage à travers le désert, direction la Libye, de check-point en check-point. À son arrivée, errant dans une ville inconnue, proie facile de rôdeurs, bandits et escrocs de toutes sortes, il est enlevé par un groupe de passeurs, avides de monnayer sa détresse : « *je*

---

*“ Je suis descendu du bus, je ne connaissais personne, les Libyens m'ont arrêté, ils m'ont mis dans une voiture les yeux bandés, je n'ai rien compris. ”*

---

*suis descendu du bus, je ne connaissais personne, les Libyens m'ont arrêté, ils m'ont mis dans une voiture les yeux bandés, je n'ai rien compris. Ils m'ont emmené dans une grande*

*villa avec 20 personnes, des Nigériens, des Camerounais. ». Sa maîtrise de l'arabe et sa pratique de l'islam lui assure une protection supérieure à celle de ses codétenus. Les viols et les mauvais traitements sont légion dans la villa. Après plusieurs semaines de détention, il est conduit, avec d'autres, sur un rivage : « *je pensais que j'allais monter dans un grand bateau, c'était une petite chose en plastique, on était 120 personnes, j'avais de l'eau jusqu'ici [il montre son torse], je ne sais pas nager, c'est la nuit et j'ai peur de l'eau, ils m'ont attrapé et ils m'ont mis dans le bateau, on est très serré dans le bateau. Les gens se poussent, se jettent dans l'eau, il n'y a pas assez de places. Je ne savais pas que l'eau était salée, je ne pouvais pas boire. À midi un hélicoptère nous a vu et un grand bateau est arrivé et nous a lancé des grands trucs blanc et rouge [des bouées de sauvetage], j'en ai attrapé une et je ne me souviens plus de rien après. Je me suis réveillé avec une piqûre dans le bras avec des blancs autour de moi qui parlaient* ».*

La garde côtière italienne les recueille. Trois jours passés sur le navire avant de gagner la côte, l'Europe. À bord, il retrouve la trace d'un ami sur Facebook établi en France qu'il compte bien contacter s'il parvient à gagner le pays. Il gagne la gare la plus proche, rejoint Rome, puis Milan. Dans la grande gare ce soir-là c'est le désespoir. Des migrants, des sans-abris déambulent exténués, sans but. Il s'effondre de tristesse, seul devant ce spectacle désolant. Une femme s'approche, lui parle en arabe : « *elle me demande : « pourquoi tu ne dors pas, », je lui dit, je n'y arrive pas...je n'y arrive pas...* ». Elle le nourrit d'un sandwich, lui propose de l'héberger : « *elle s'appelle Francesca, elle m'a présenté à son mari, elle m'a donné des habits et je suis resté avec elle 6 jours* ». Le couple est vite dénoncé par un voisin. Ses protecteurs l'orientent vers une paroisse. Refuge temporaire qui l'accueille le temps d'organiser son départ vers la France. Francesca et son mari, à jamais gravés dans sa mémoire, se chargeront de son passage, le conduiront en voiture jusqu'à la gare de Nice et organiseront son arrivée à Paris avec une autre famille basée à Rouen chargée de l'accueillir. Une étape marquante de son parcours. La famille l'héberge une année, organise sa prise en charge administrative, l'oriente vers des cours de français. Demba peut enfin joindre sa mère. Il apprend qu'elle aussi a été bannie du clan, qu'elle s'est remariée, qu'elle vit désormais au Cameroun proche de la frontière tchadienne, que son premier amour, ce voisin d'Ndjamena a migré au Canada. La vétusté du réseau Internet et de téléphonie au Cameroun rendent difficile l'établissement d'un lien régulier entre Demba et sa mère. Ils souffrent mutuellement de cette absence.

### **Se reconstruire seul, avec les institutions**

La famille rouennaise parvient à lui trouver une place au Refuge du Havre qui vient d'ouvrir ses portes. Il sera le premier résident accueilli au foyer. Il y reste deux années, entreprend une nouvelle formation, un CAP cuisine, accumule les petits boulots dans la restauration, l'entretien d'espaces professionnels, des stages dans l'accueil et la vente, envisage de gagner Paris. Il contacte son ami qui l'héberge le temps de trouver un travail, l'oriente vers les services sociaux qui parviennent à lui trouver une place au Tempo, le centre d'hébergement où il réside depuis maintenant un an. Il s'intègre vite : « *je suis très bien ici, tout le monde se connaît, on se taquine, je suis tombé sur Catherine qui est là-bas [l'éducatrice] c'est la maman de tout le monde ici, elle te donne la main, elle te conseille si tu ne fais pas quelque chose de bien elle te dit non, fais ça, fais ça. Elle est là pour nous aider à faire les papiers. Tous les gens qui travaillent ici sont bien* ».

### **La douleur d'être loin des siens et recréer du lien**

Malgré le soutien des familles et des institutions qui jalonnent son parcours, Demba souffre de la distance qui le sépare de sa mère, de son pays, de ses souvenirs. La

souffrance s'exprime, une mélancolie constante l'envahit. Il bascule en dépression « *au début c'était trop dur, c'était trop, trop, trop dur, ma mère est loin, je pense à ma famille, je pense aux choses qu'ils m'ont fait. Je ne me sens pas très bien, je pleure quand je pense à ma mère, même si ici ils sont très gentils. Je vais voir un médecin pour ça. Les souvenirs reviennent d'un coup, ce que ma famille m'a fait [silence]. Même quand j'étais au Refuge, il y avait des moments où je ne me sentais pas bien, je pense à ma maman toujours ; je pense beaucoup, beaucoup à elle, elle me manque beaucoup* ». Un contact qu'il parvient à maintenir tous les quinze jours : « *elle ne gagne pas beaucoup, elle gagne de l'argent pour manger et pour payer la maison, c'est pour ça qu'on ne peut pas utiliser souvent Internet, parfois je lui envoie des crédits de 5€ et je parle avec elle cinq, sept minutes par mois, hier soir on s'est appelé pour l'Aïd* ». La thérapie qu'il a entamée l'aide à surmonter sa peine. L'entretien s'achève par l'évocation de ses liens, la souffrance de leur absence, par son envie de s'établir en France, de pouvoir un jour faire venir sa mère, lui rendre visite, de mettre de la distance avec ce pays qu'il aime mais dont il ne se sent plus appartenir, par la gratitude qu'il a envers les personnes qui l'ont aidé et soutenu sur son chemin. Demba choisit les clés de son appartement pour incarner le lien qui l'unit désormais à ses nouveaux amis, aux autres résidents et à l'équipe qui l'aide au quotidien. Elles symbolisent ce nouveau départ, cette nouvelle vie qu'il est parvenu à construire depuis qu'il a fui le Tchad. C'est aussi l'aboutissement d'un parcours semé d'embûches même si les perspectives sont ouvertes et les projets nombreux. Elles incarnent autant la liberté que la sécurité, l'espace des possibles où il peut enfin vivre comme il l'entend.



#### Portrait 4 : Jeanne, de ruptures en ruptures

La rencontre avec Jeanne, 46 ans, célibataire, sans enfant, c'est d'abord un appel téléphonique. Une voix douce et pondérée. Une pudeur sensible logée dans un discours économe et juste. Bien qu'ayant accepté en amont le principe de l'entrevue, Jeanne exprime des réserves tant sur sa participation à l'enquête que sur le bien-fondé de l'entretien. Elle émet des doutes sur l'apport de son témoignage, insiste sur ses difficultés à parler d'elle, à évoquer son parcours : « *qui ressemble à beaucoup d'autres et qui n'apportera rien de neuf ni d'intéressant* », souligne sa volonté de préserver son anonymat. Elle se remémore ses premières démarches, ce jour où elle se met à chercher des informations sur ce qu'elle est en train de vivre, à mieux comprendre sa situation et rompre avec son isolement. Des heures passées derrière son ordinateur à feuilleter des rapports, à lire des études, à éplucher des articles sur des personnes isolées, exclues ou en souffrance : « *j'avais l'impression de lire ma vie, c'était assez terrifiant* ». Jeanne est face à un miroir réfléchissant les stigmates de sa carence en lien et de l'état manifeste d'une fragilité relationnelle présente dans sa chair et dans sa

vie. Vivre l'expérience de l'isolement est une chose, poser des mots sur elle en est une autre. Le mot objective, réifie, il cristallise et fige une situation à fuir.

Jeanne vit dans un quartier calme et cossu du 14<sup>ème</sup> arrondissement de Paris. Un immeuble années 30, massif, en briques blondes, aux multiples fenêtres. Son petit appartement est lumineux, soigné et très confortable. Son intérieur marque un goût certain pour la décoration et le désir d'être bien chez-soi.

### **Prendre conscience qu'on est seul(e) : un constat douloureux**

Jeanne commence l'entretien par cette prise de conscience, ce moment difficile et pénible où elle réalise son isolement du monde et des gens : *« c'était avant le confinement, fin 2019, j'ai réalisé que je vivais une situation extrêmement difficile, j'avais le mot solitude, je n'avais pas tellement d'autres mots et un jour j'ai eu comme une vraie prise de conscience, je n'avais quasiment plus aucun contact humain. J'avais juste les commerçants et je me souviens que dire bonjour à la boulangère m'apportait beaucoup de joie. Les visages commençaient à me manquer, je vivais une situation d'enferment réel, il y avait un souci et j'étais carrément au-delà de l'idée de solitude »*. Elle cherche à mettre des mots sur cette expérience, à comprendre ce qu'elle est en train de vivre. Une « solitude » silencieuse et discrète qui avance et s'installe sans crier gare. Elle dresse l'état des lieux de ses relations sociales, accroche sur un terme : celui d'isolement relationnel : *« en lisant ça je me suis reconnue, c'était une chose qui objectivement était exacte mais ce n'était pas très agréable parce que j'avais l'impression que les définitions, les textes sur lesquels je suis tombée étaient si peu humains, c'était une description d'un problème social et de santé publique, je m'y reconnaissais mais c'était très pénible »*. Jeanne est soudainement renvoyée à un « problème » que la société doit régler, à la violence de l'étiquetage qui vous place dans les marges et vous renvoie au groupe des exclus. Ses recherches la conduisent sur le site d'une association à l'approche humaine où la rencontre et l'écoute sont au cœur de la relation. Une vision de l'isolement ouverte à tous, sans distinction d'âge, de sexe ni de milieu social. Elle qui s'est toujours perçue comme « quelqu'un d'assez sociable » souhaite réagir. Elle prend contact avec l'organisme quelques jours plus tard.

### **Franchir le pas d'une association et renouer avec le lien**

---

*“ C'est pas facile de dire : j'ai besoin d'aide. ”*

---

*« C'est pas facile de dire : "j'ai besoin d'aide" ». C'est par ces mots que Jeanne retrace sa rencontre avec l'association. Des étapes complexes franchies non sans difficultés : s'identifier soi-même comme isolée, passer outre la violence des mots qui nomment l'expérience vécue, accepter d'avoir besoin d'aide et contacter un organisme susceptible de l'accompagner et de la*

*soutenir dans sa volonté de recréer du lien. Elle rencontre Graziella, une écoutante qu'elle voit chaque semaine. Une femme centrée sur l'écoute sans jugement, auprès de laquelle elle dépose une parole accueillie : « une relation incroyablement enrichissante et précieuse pour moi ». Elle, qui habituellement s'efface dans sa relation aux autres, qui écoute plus qu'elle ne parle, ici se donne davantage : « il faut savoir se livrer pour créer une intimité ». Elle vit ces rencontres comme un travail hautement réflexif, réfléchit à la qualité et à la nature des liens qui l'entourent. Elle se voit changer : « je me suis dépouillée de beaucoup de préjugés que je pouvais avoir, de choses qui m'empêchaient de nouer de bons liens qui m'enrichissent et me nourrissent ». Puis, au détour d'une phrase, d'un développement sur ses marges d'action, elle évoque ce sujet douloureux qui la ronge depuis l'enfance.*



## Exclusion relationnelle et inclusion sociale

Issue d'un milieu très privilégié socialement, intellectuellement et financièrement, Jeanne vit une enfance difficile. Un milieu agressif et rigide qu'elle souhaite aujourd'hui mettre à distance : « *il y a le quart monde et il y a les bourgeois décadents* ». Bien qu'ayant conscience d'avoir grandi dans un environnement protégé avec « *cette chance d'avoir accès à une culture qui se transmet familialement* », la maladie dont elle souffre depuis l'enfance – une ostéogénèse – est très tôt perçue par ses parents comme un mal intolérable : « *ma maladie était de mauvais goût, elle était pénible, dérangeante, on ne s'en occupait pas. Donc j'ai été souvent pas soignée, mal soignée et mise à l'écart, oubliée dans une chambre, seule à l'hôpital, enfant (...) c'est une solitude qui n'était pas constante car mes parents étaient aussi capables d'être chaleureux à la condition que tout soit lisse, que je réussisse bien à l'école, que je sois jolie, cultivée, agréable et toujours souriante* ». Adolescente, elle fuit l'hostilité de son milieu en surinvestissant la sphère amicale : « *tôt, j'ai noué à l'extérieur de ma famille des liens d'amitié très puissants* ». Ce monde d'apparences qui fascine ses amis ne fait qu'accroître l'écart entre l'image mirifique renvoyée par son milieu et la réalité vécue. « *La solitude de ceux qui sont entourés* » est la formule qui lui vient pour incarner ce qu'elle ressent à l'époque. Dans cet univers sévère et austère jaillissent des figures douces et bienveillantes. Un arrière-grand-père d'une grande tendresse. Une grand-mère très présente qui la reconforte et l'accepte telle qu'elle est. Un oncle qui l'accompagne à chaque hospitalisation. À 35 ans, incapable de travailler, ses ressources s'épuisent. Jeanne demande une aide financière à ses parents qui refusent de l'épauler. Une dureté qu'elle attribue à son milieu, valorisant les personnes fortes, dominantes et les caractères entreprenants. Un jour où elle est malade et alitée sa mère décide de rompre définitivement avec elle ne supportant plus l'inactivité liée à la maladie de sa fille : « *ma mère m'a vue sur mon lit et m'a dit : "alors c'est ça ta vie ! Elle est déprimante ta vie. Tu me déprimes. Alors Jeanne on va s'arrêter là !" Et c'est l'avant dernière fois que j'ai vu mes parents* ». Cette rupture violente marque le début d'une succession de ruptures familiales et amicales.

Bien que la part des personnes isolées soit plus faible chez les catégories les plus aisées, les classes moyennes supérieures et les hauts revenus sont en 2022 8% à être en situation d'isolement relationnel contre 11% des classes moyennes inférieures et 15% des personnes bénéficiant de bas revenus.

Source : Crédoc, enquêtes Condition de vie et aspirations, janvier 2022. Champ : personnes âgées de 15 ans et plus.

## Des ruptures ancrées dans le schéma familial et l'amorce d'une reconstruction

Jeanne porte la rupture dans ses os fragiles, ses tissus qui se déchirent et ses relations qui s'étiolent. Une existence et une généalogie marquée du sceau de la séparation : « *dans ma famille et celle de mon père en particulier ce n'est que ruptures après ruptures, mon père est un habitué de la rupture et moi malheureusement je m'inscris dans cette généalogie* ». Après avoir rompu avec ses parents, c'est avec son frère – « *tyrannique et caractériel* » - puis avec sa sœur – qui prend le parti familial - qu'elle cesse toute relation. Vient ensuite l'éloignement avec ses amis de jeunesse qui lui rappellent le milieu duquel elle souhaite s'émanciper. Un milieu jugeant, sûr de son bon goût, soucieux de l'image et des apparences. Jeanne qui a développé depuis l'enfance une posture d'observatrice se retire progressivement du monde. Elle analyse sa situation, examine la nature des maigres relations qui l'entourent, objective ce qu'elle est en train de vivre. Elle se réfugie chez elle. Son entrée à l'association Astrée marque le début d'une nouvelle phase dans sa vie. Celle d'une existence marquée par la reconfiguration de son rapport aux autres. Elle se lie notamment d'amitié avec une vieille voisine de 80 ans, personnalité acariâtre, haute en couleurs qui l'écoute sans



jugement. Sa présence l'apaise, la sécurise. Elle reconnaît en elle les mêmes qualités que celles de son écoutante Graziella qui reçoit ses mots avec bienveillance et neutralité. Toutes deux lui apportent « *un regard qu'[elle] n'a pas connu* ». Renforcée par ses nouvelles relations, plus sûre d'elle-même et du côté de la vie, Jeanne amorce une reconstruction qui passe par le corps. Ce corps à l'origine de son exclusion et de son retrait du monde fait désormais l'objet de toute son attention. Un quotidien rythmé par les séances de kinésithérapie, de natation, de massage « *presque tout mon emploi du temps aujourd'hui se consacre à aller au mieux et ça remplit ma semaine* ». Le rendez-vous avec son écoutante Graziella et son inscription à un atelier de broderie « *pour rencontrer d'autres personnes* » complètent la prévenance qu'elle a désormais envers elle-même. Un emploi du temps structuré autour d'une activité quotidienne, socle de ses journées, repère récurrent, garant de sa santé physique et de son bien-être mental.



L'objet que Jeanne a choisi pour symboliser le lien est ce médaillon offert par son arrière-grand-père. Objet d'un lien fort, d'un lien d'amour et de tendresse dont elle peine à se séparer même lorsqu'elle y est contrainte parfois à l'hôpital : « *cet objet incarne un lien qui a existé et qui a disparu (...) pour moi c'est l'acceptation de l'autre tel qu'il est. C'est la compréhension profonde et le respect de qui est l'autre* ». Un objet conçu pour elle à l'âge de ses sept ans, une image qu'elle a elle-même choisie, figure d'un ange, d'un putto représentant l'Amour.

# CONCLUSION : TOUS SEULS TOUS EN LIENS

Cheminer à travers la diversité des formes et des expériences de la solitude, rend compte de la complexité du phénomène. Pour lutter plus efficacement contre l'isolement, un travail réflexif mené par les professionnels et les institutions chargés de l'enrayer a été entrepris. Ces échanges ont permis de (ré)interroger leur conception du métier et d'encourager par là même, la mise en œuvre de leviers d'action à différents niveaux de l'intervention. Cette conclusion, qui donne la parole aux professionnels, propose des pistes de réflexion ayant trait à l'amélioration de la prise en charge et de l'accompagnement des publics mais aussi à la manière de penser le phénomène. Elle propose un état des lieux à travers une analyse des modes opératoires ainsi qu'une série de propositions et de pistes de réflexion à destination du monde associatif, de la philanthropie et des pouvoirs publics pour lutter encore plus efficacement contre la fragilisation des liens sociaux.

## LE SECTEUR VU PAR SES ACTEURS

Comment les acteurs associatifs rencontrés se représentent le secteur dans lequel ils agissent et interviennent ? Quelle image en ont-ils ? Quels sont les principaux obstacles auxquels ils sont confrontés dans l'exercice de leur métier au quotidien et sur le long terme ?

### Un univers associatif encore très segmenté

Si la cause défendue par les professionnels est commune, tous ont fait état d'un univers associatif fragmenté freinant la création de liens interprofessionnels et la mutualisation de leurs savoirs faire. La prise en charge fractionnée en catégories de publics<sup>42</sup> comporte, selon eux, des avantages et des inconvénients. Dans le premier cas, c'est l'expertise qui est mise en avant. Accompagner un public spécifique permet de mieux connaître ses problématiques, de cibler en conséquence les interventions et de répondre au plus juste à leurs besoins. Dans le second cas, c'est le manque de hauteur de vue qui est observé, réprimant par là même la mise en œuvre de coopérations inter-associatives tout comme la création de partenariats ou de groupes de paroles entre professionnels, pourtant fortement plébiscités.

### Des acteurs associatifs « isolés »

La fragmentation du secteur associatif dans le domaine de la lutte contre l'isolement fait émerger chez les professionnels l'attente d'une prise en charge des publics globale et plus transversale. Face à l'ampleur du phénomène, ils sont nombreux à promouvoir la création d'un réseau associatif plus structuré et lié par des actions communes. Diane Dupré la Tour, directrice des Petites Cantines, alerte sur « l'effet cocon » d'un accompagnement unidimensionnel où certes, les publics sont assurés d'une sécurité logistique, sanitaire et relationnelle mais privés d'un réseau extérieur sur lequel s'appuyer. Réseau qui, pourtant, constituerait un des piliers majeurs de leur reprise d'autonomie progressive. La division du secteur<sup>43</sup> encourage par là même l'émergence de représentations de la solitude et de l'isolement morcelées limitant les possibilités d'aborder le phénomène comme une cause

**42** L'accompagnement spécifique des jeunes de l'Aide Sociale à l'Enfance, des personnes sortantes de prison, des personnes âgées isolées ou des jeunes en rupture de liens à cause de leur orientation sexuelle en sont des exemples.

**43** Si tant est que le terme « secteur » convienne ici. L'enquête révèle davantage les difficultés des professionnels de prendre en charge un phénomène qui s'immisce dans de nombreux domaines.

en soi autour de laquelle des collectifs visibles pourraient se structurer.

### **Prises en charge et accompagnements sous contrainte**

Les professionnels évoquent des modalités de prise en charge et un accompagnement fortement conditionnés par des effets structurels qui les dépassent et sur lesquels ils souhaiteraient agir. Les appels à projets, commandités par les financeurs publics et privés, encadrés par des logiques référentielles et catégorielles contraignent les professionnels à « *faire entrer les actions dans des cases* » qui ne correspondent pas toujours aux réalités de terrain. Comme le souligne Emeline Adans, responsable de l'animation territoriale de l'UFCV<sup>44</sup> : « *on est très forts pour écrire de très beaux projets qui vont plaire à des financeurs et en fait on va se rendre compte qu'on va très vite se prendre les pieds dans le tapis.* ». Sans jeter l'opprobre sur ces institutions, et conscients de produire eux-mêmes ces catégories, les acteurs associatifs souhaitent amorcer une réflexion sur les manières de penser les catégories des publics tout comme l'articulation des financements et des projets pour que ceux-ci coïncident davantage avec les réalités de terrain. Une refonte “par le bas” des catégories de référence est ainsi proposée.

<sup>44</sup> Association nationale de jeunesse et d'éducation populaire engagée sur des programmes de lutte contre les inégalités et l'exclusion et en faveur de liens intergénérationnels.

# PROPOSITIONS-CLÉS POUR UNE MEILLEURE ACTION EN FAVEUR DU LIEN SOCIAL

Les propositions qui suivent sont le produit d'une **analyse croisée** du travail collectif réalisé avec les acteurs associatifs et du matériau collecté auprès des publics concernés par l'enquête. Elles couvrent quatre principaux axes d'intervention.

Le premier axe propose un autre regard sur le phénomène en insistant sur la nécessité de **déstigmatiser les représentations associées à la solitude et à l'isolement** pour libérer la parole et encourager celles et ceux qui éprouvent des difficultés à en parler à demander de l'aide. Le deuxième axe propose de mettre en œuvre des approches d'accompagnement qui favorisent **l'émancipation des publics concernés pour renforcer leur confiance**. Il valorise l'élaboration des projets associatifs par les personnes accompagnées, encourage la mixité des publics au sein des structures, tout comme le dépôt d'une parole libre, sans jugement. Le troisième axe a trait à **l'amélioration de la connaissance pour mieux agir sur la solitude et l'isolement**. Une connaissance produite notamment par le développement de nouveaux outils de mesure, par la valorisation de témoignages de personnes concernées mais aussi par le croisement d'indicateurs liés à la fragilisation des liens sociaux. Le quatrième axe propose d'**améliorer le dialogue entre les acteurs par une approche transversale du lien social** à la fois pensée comme un rapprochement entre associations mais aussi entre les structures associatives et leurs partenaires institutionnels, qu'ils appartiennent au monde philanthropique, des pouvoirs publics ou de la recherche.

Ainsi, les propositions ci-dessous ont été formulées **à destination de trois parties prenantes** centrales pour l'action en faveur du lien social, que sont les **structures associatives**, les **fondations et mécènes privés** et les **pouvoirs publics** aux niveaux local et national.

## I. Déstigmatiser les représentations associées à la solitude et à l'isolement

- En promouvant des messages inclusifs qui insistent sur l'aspect transitoire du phénomène pour les individus, sur l'aspect positif du lien avec autrui plutôt que sur la solitude, et qui mettent en avant la parole des personnes exposées à la solitude.
- En considérant le phénomène comme un sujet structurel et ainsi passer d'un problème personnel à un fait de société qui brise le tabou et fait disparaître la honte.
- En s'adressant aux familles, à l'entourage proche et éloigné, à toutes les personnes qui peuvent déceler les signes avant-coureurs d'un glissement en solitude, ainsi qu'en sensibilisant le grand public.

## II. Mettre en œuvre des approches d'accompagnement des publics concernés pour encourager leur émancipation et renforcer leur confiance

- En insistant sur leur participation active pour leur donner une place centrale au sein d'un collectif (associations, lieux de rencontres, réseaux de voisinage, etc.).
- En leur offrant l'opportunité de déposer librement leur parole par une écoute active et ainsi briser la relation asymétrique aidant-aidé.
- En créant des espaces ouverts et accessibles pour les publics concernés afin de faciliter les échanges et le sentiment d'appartenance.

- En réalisant des projets centrés sur la mixité des publics au sein des structures d'accompagnement pour favoriser le brassage des expériences et des vécus.

### **III. Promouvoir la connaissance pour mieux agir**

- En développant la connaissance par la production d'études et d'indicateurs quantitatifs et qualitatifs, notamment pour identifier les effets collatéraux de l'isolement que le lien social permet d'éviter en termes de santé mentale, de suicide, de mal nutrition etc.
- En valorisant les témoignages et en donnant la parole aux acteurs de terrain et aux publics concernés, et notamment aux groupes et personnes invisibilisées.
- En soulignant la transversalité du lien social par rapport aux enjeux socio-économiques plus larges (comme l'hébergement, l'emploi, la formation ou l'insertion).

### **IV. Améliorer le dialogue entre les acteurs par une approche transversale du lien social**

- En considérant la solitude comme une partie intégrante et transverse de toutes les actions de solidarité, sans toujours la penser comme une thématique relevant uniquement de la santé ou concernant des catégories de population spécifique.
- Pour les associations, en fédérant des collectifs et en favorisant plus d'espaces de dialogue et de projets entre structures de nature différente.
- En favorisant le dialogue et la coopération entre les différentes parties prenantes : structures associatives, secteur philanthropique, pouvoirs publics et monde de la recherche

# BIBLIOGRAPHIE

Baromètre 2017 : Les Petits frères des pauvres : solitude et isolement : « *Quand on a plus de 60 ans en France en 2017* ».

Baromètre 2017 : Les Petits frères des pauvres : solitude et isolement : « *La solitude et l'isolement auprès de personnes détenues de plus de 60 ans* ».

Baromètre 2021 : Les Petits Frères des Pauvres : solitude et isolement : « *Quand on a plus de 60 ans en France en 2021* ».

Becker H, « *Outsiders. Études de sociologie de la déviance* ». Éditions Métailié, « Leçons De Choses », 1985.

Chauvenet, A. « *Privation de liberté et violence : le despotisme ordinaire en prison* », *Déviance et Société*, vol. 30, no. 3, 2006, pp. 373-388.

Darmon M, « *Devenir anorexique. Une approche sociologique.* » La Découverte, « Poche / Sciences humaines et sociales », 2008.

Emmaüs France ; Secours Catholique Caritas France, « *Au dernier barreau de l'échelle sociale, la prison* » 2021.

Enquête JDS, « *Les jeunes et la solitude* ». Astrée, janvier 2020.

Fondation de France, « *Maladie ou handicap et isolement relationnel : la double peine* ». Décembre 2018.

Kaufmann, J-C, « *Les cadres sociaux du sentiment de solitude* », *Sciences sociales et santé*, 1995, volume 13, n°1, p.123.

Rapport Observatoire National des prisons. Section française. 2022.

Recensement INSEE 2010.

Riffaut, H. *S'aider soi-même en aidant les autres. Le bénévolat un espace de construction de soi et de réalisation personnelle*. Thèse de doctorat de sociologie, sous la direction de François de Singly. Université Paris-Descartes, 2012. 452p.

Timary (de), P. *Sortir l'alcoolique de son isolement*. De Boeck Supérieur, 2014.



# ANNEXES

## TABLEAU RÉCAPITULATIF DES PERSONNES INTERROGÉES

| Prénom    | Âge    | Situation à l'égard de l'emploi                  | Situation familiale                     | Localisation géographique |
|-----------|--------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|
| Amar      | 74 ans | Retraité ouvrier                                 | Marié, 6 enfants                        | Lyon                      |
| Amara     | 19 ans | En formation                                     | Célibataire sans enfant                 | Campagne lyonnaise        |
| Badia     | 62 ans | Retraîtée interimaire                            | Célibataire, 2 enfants                  | Lyon                      |
| Béatrice  | 48 ans | Sans emploi - au foyer                           | Mariée, 2 enfants                       | Mantes la Jolie           |
| Christian | 58 ans | En recherche d'emploi, ex garagiste              | Divorcé, 1 enfant                       | Paris                     |
| Demba     | 24 ans | Travailleur intermittent                         | Célibataire sans enfant                 | Paris                     |
| Djibril   | 17 ans | En formation                                     | Mineurs Non Accompagnés (MNA)           | Campagne lyonnaise        |
| Elisabeth | 57 ans | En recherche d'emploi, traductrice               | Divorcée, 2 enfants                     | Paris                     |
| Ethan     | 25 ans | En formation                                     | Célibataire sans enfant                 | Paris                     |
| Farid     | 78 ans | Retraité manœuvre                                | Marié, 3 enfants                        | Lyon                      |
| Florence  | 50 ans | Professeure de français                          | Mariée, sans enfant                     | Région parisienne         |
| Hosni     | 24 ans | Travailleur intermittent                         | Célibataire sans enfant                 | Nantes                    |
| Jean      | 61 ans | En recherche d'emploi, intermittent du spectacle | Célibataire sans enfant                 | Campagne grenobloise      |
| Jeanne    | 46 ans | Sans emploi, arrêt longue maladie                | Célibataire sans enfant                 | Paris                     |
| Jules     | 34 ans | Sans emploi                                      | Séparé, 1 enfant                        | Amiens                    |
| Julie     | 46 ans | Chercheuse                                       | Séparée, deux enfants en garde alternée | Campagne lyonnaise        |
| Lounes    | 38 ans | Sans emploi, arrêt longue maladie                | Célibataire sans enfant                 | Lyon                      |
| Luna      | 23 ans | Sans emploi                                      | Célibataire sans enfant                 | Nantes                    |
| Marco     | 44 ans | En recherche d'emploi, entretien espaces verts   | Célibataire sans enfant                 | Amiens                    |
| Maria     | 50 ans | Consultante                                      | Célibataire sans enfant                 | Paris et Lisbonne         |
| Mohamed   | 16 ans | En formation                                     | Mineur Non Accompagné (MNA)             | Campagne lyonnaise        |
| Myriam    | 62 ans | Retraîtée auxiliaire de vie                      | Divorcée, 2 enfants                     | Lyon                      |
| Nader     | 62 ans | Sans emploi, accident de travail                 | Marié, 2 enfants                        | Lyon                      |
| Nathalie  | 57 ans | Arrêt maladie, fonctionnaire territoriale        | Divorcée, 1 enfant                      | Lyon                      |
| Patrick   | 55 ans | En recherche d'emploi, agent municipal           | Célibataire sans enfant                 | Paris                     |
| Pierre    | 67 ans | Retraité cadre de direction                      | En couple, sans enfant                  | Paris                     |
| Sam       | 17 ans | En formation                                     | Mineur Non Accompagné (MNA)             | Campagne lyonnaise        |
| Sylla     | 19 ans | En formation                                     | Célibataire sans enfant                 | Campagne lyonnaise        |
| Tandiwe   | 24 ans | Sans emploi                                      | Célibataire, enceinte de 7 mois         | Paris                     |
| Yousseuf  | 25 ans | En formation                                     | Célibataire sans enfant                 | Paris                     |
| Zaccharia | 17 ans | En formation                                     | Mineur Non Accompagné (MNA)             | Campagne lyonnaise        |

# LISTE DES MEMBRES DES ASSOCIATIONS PARTICIPANTES À L'ENQUÊTE

**ADDJAM** (Association d'Accès aux Droits des Jeunes et d'Accompagnement vers la Majorité) – Paris (75) : **Mariette Ndjel**, assistante sociale

**Alynéa -CHRS Cléberg** – Lyon (69) : **Adeline Reynouard**, assistante de Service Social.

**Astrée** – Paris (75) : **Djelloul Belbachir**, délégué général ; **Perrine Lothon**, chargée de développement ; **Zelda Martin Traoré**, chargée de développement.

**Aurore - Hom'Up** – Nantes (44) : **Jean-Philippe Chapelin**, directeur ; **Yoan Hardy**, travailleur social.

**Centre Alpha** – Royan (17) : **Stéphanie Cotton**, cheffe de service.

**Déclic - Groupe SOS** – Paris (75) : **Sylvain Cousseau**, directeur.

**Entourage** – Paris (75) : **Caroline de Pontac**, directrice du pôle Réseau Entourage.

**La passerelle** – Lalinde (24) : **Christine Clamens**, présidente.

**L'îlot** – Paris et Amiens (80) : **Dolorès Vernède**, éducatrice ; **Véronique Castelain**, éducatrice.

**L'Olivier des sages** – Lyon (69) : **Zorah Ferhat**, directrice.

**Les Petites Cantines** – Lyon (69) : **Diane Dupré la Tour**, cofondatrice.

**Les Petits Frères des Pauvres** – Paris (75) : **Philippe Le Peley Fonteny**, bénévole.

**Lou Novio Jouen - La nouvelle richesse des territoires** – Lyon (69) : **Anaëlle Bissardon**, présidente ;

**Tirelires d'avenir** – Paris (75) : **Louis Falga**, directeur des partenariats.

**UFCV** – Paris (75) : **Emeline Adans**, responsable de l'animation territoriale ; **Antoine Piollat**, chargé de développement ; **Véronique Tröge**, directrice des produits et des partenariats

**UFRAMA** – Paris (75) : **Gérard Benoist**, président.

Nous remercions chaleureusement l'ensemble des participants et participantes à l'enquête pour leur précieuse contribution et temps consacré à notre enquête.



Retrouver les études  
de l'Observatoire de la philanthropie  
sur [fondationdefrance.org](http://fondationdefrance.org)

