



Les solitudes en France

Un tissu social fragilisé par la pandémie

Solen Berhuet, Sandra Hoibian

Novembre 2021



SOMMAIRE

Principaux résultats	3
Contexte et enjeux	4
Méthodologie	7
Partie 1 : Progression de l'isolement relationnel entre 2020 et 2021	10
1. Forte diminution des rencontres avec les amis et la famille et maintien des relations de voisinage.....	10
2. Le rétrécissement de la diversité des liens sociaux : un enjeu pour la cohésion sociale	11
3. Une accélération plus forte de l'isolement chez les non diplômés et les faibles revenus.....	13
4. Une baisse de la sociabilité pour protéger les autres : un point de vue plus souvent défendu chez les personnes isolées	16
Partie 2 : Les effets contrastés de la distanciation sociale sur la qualité des liens	18
1. Fréquence et qualité des liens sont intimement liés	18
2. L'effet amplificateur de la crise sanitaire sur la qualité des liens	19
3. Un fort sentiment de solitude et d'abandon chez les personnes isolées dont la qualité des liens s'est dégradée	22
Partie 3 : L'effet amplificateur du numérique : entre renforcement ou délitement des liens	26
1. Les contacts à distance : un pis-aller aux échanges <i>de visu</i>	26
2. Chez les jeunes, une diversité des usages du numérique	28
3. Jeunes ou moins jeunes : le numérique comme nouvelle barrière au lien social.....	29
Partie 4 : Quelques répercussions de la crise sanitaire sur les parcours de vie des jeunes (liens sociaux, logement, études, emploi et santé mentale)	35
1. En un an, forte progression de l'isolement chez les 15-30 ans.....	36
2. Les trajectoires résidentielles des jeunes : du retour au foyer parental au départ précipité de celui-ci	43
3. Pauvreté, décrochage scolaire, emploi précaire, quand l'isolement des jeunes s'ajoute à une situation déjà chancelante.....	45
4. L'isolement, terreau de conséquences psychologiques négatives	48
Conclusion	51
Questionnaire	53

Principaux résultats

Les mesures de distanciation sociale mises en place pour limiter la propagation du coronavirus en 2020 ont conduit à une **forte fragilisation du tissu social**.

Sur le plan « quantitatif », en janvier 2021, **24% de la population est en situation d'isolement relationnel** (vs 14% en janvier 2020, soit 10 points de plus), c'est-à-dire qu'ils n'ont eu aucune (ou uniquement de très rares) rencontres physiques avec des membres de leur famille, des amis, voisins, collègues de travail ou via des activités associatives. La hausse de l'isolement est généralisée, mais est plus marquée chez les personnes **ayant des revenus faibles, les employés, les personnes au foyer ou les 25-39 ans**.

Les ménages justifient la diminution de leur vie sociale essentiellement par des **raisons civiques et solidaires** (davantage que par peur personnelle ou contrainte).

Au-delà des effets quantitatifs, la **qualité du tissu social** a été fortement affectée sur différents plans :

- **Les réseaux de soutien interpersonnel ont été déstabilisés** : la fréquence des contacts avec des réseaux de soutien traditionnellement forts, comme la **famille et les amis** a le plus chuté tandis que les contacts avec les **voisins** ont été davantage préservés. Avec la diminution de la fréquence des liens, la **qualité des liens s'est dégradée**, fragilisant la **possibilité de trouver un appui en cas de difficultés**.
- La sociabilité des ménages s'est **repliée sur un nombre restreint de sphères sociales**. Or la diversité des réseaux est un facteur de **mixité et d'ouverture** à des personnes aux opinions et modes de vie différents. Ceci peut engendrer des effets négatifs sur la cohésion sociale.
- Pour contre-balancer 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. Mais, pour une très nette majorité, les échanges numériques sont, au mieux, une solution temporaire (34%), et le plus souvent (40%) **un pâle substitut des interactions sociales de visu**. La **numérisation des liens sociaux** renforce l'isolement d'une partie des personnes isolées, moins attirées par les nouvelles technologies en général et peu convaincues de l'intérêt de moments d'échange en ligne.

L'impact de cet affaiblissement du tissu social **marquera-t-il durablement la sociabilité, surtout celle de la génération** née entre 1990 et le début des années 2000 ? La jeunesse constitue en effet une période importante dans **la construction** de la vie sociale des individus. C'est à cette étape de la vie que la sociabilité est la plus dense. Or, en janvier 2021, **21% des 15-30 ans sont en situation d'isolement (+ 9 points en un an)**. Moins d'un jeune sur deux a maintenu des contacts avec son cercle amical.

Pour les jeunes, l'isolement provoqué par la crise sanitaire est venu s'ajouter à des conditions de vie plus précaires que le reste de la population. En janvier 2021, la moitié des jeunes isolés fait face, en plus de la pauvreté, à plusieurs types de difficultés (logement, emploi ou santé). Il leur est donc plus difficile de faire appel à la solidarité familiale ou amicale pour rebondir.

Au total, les jeunes témoignent plus souvent d'un sentiment de solitude (33% vs 21%) ainsi qu'un jeune sur deux (54% exactement) dit se sentir **abandonné, inutile, exclu** (contre 35% en moyenne dans la population). Autant de signes préoccupants auxquels une société ne peut rester indifférente.

Contexte et enjeux

Janvier 2021. Quasiment un an que la société française, à l’instar de toute la planète, fait face à une pandémie aux contours inédits que les gouvernements du monde entier cherchent à endiguer. Confinements, couvre-feux, fermetures des restaurants, des cafés et des lieux de spectacles, quasi-fermeture des universités, demi-jauge à l’école, limitation des déplacements au sein d’un rayon géographique restreint, stratégie vaccinale, recommandations de port du masque et de télétravail, quarantaine, tests et isolement des cas contacts, décisions nationales ou locales, les mesures prises au pays de Voltaire se suivent et ne se ressemblent jamais tout à fait. Le pays vit sous le couperet du virus et des annonces présidentielles aux forts impacts sur la vie quotidienne de chacun.

Au cœur des mesures de protection sanitaire, la distanciation sociale est recommandée sous différentes formes : garder une distance d’au moins un mètre avec les autres, éviter de se serrer la main et arrêter les embrassades, limiter les regroupements à moins de six personnes, recommandation de limiter les sorties. Les **espaces de rencontre, où le lieu fait le lien, sont aussi fortement contraints** : fermetures des lieux de loisirs, de culture, de sport, restaurants, cafés, interdiction des festivals. Encouragement au télétravail et restrictions sur les possibilités de déjeuner à plusieurs en entreprise limitant les interactions entre collègues. Enseignement à distance, et limitation des sorties extra-scolaires. Les contacts avec les personnes âgées ou vulnérables sont plus particulièrement touchés, notamment via les mesures de restriction des visites dans les EHPAD.

Les **rituels de rencontre** autour de passages fortement ancrés dans la tradition ou la religion sont réduits, reportés voire annulés. En 2020, l’Insee décompte une **baisse de -34% de mariages** célébrés, par rapport à 2019 (source INSEE, bilan démographique 2020). Les fêtes d’anniversaire, pour les naissances, ou l’obtention des diplômes sont vraisemblablement soumises au même régime. Même les **obsèques** qui sont également des jalons importants dans l’identité et la mémoire de chacun sont limitées à 30 personnes maximum en janvier 2021.

Dans un climat où l’autre est potentiellement porteur de maladie et de mort, les réglementations des autorités sanitaires ne sont pas les seules à orienter les comportements : **la peur du virus** pour soi, ou ceux que l’on aime, ou le **souhait d’être un bon citoyen** qui « se protège ou protège-les autres », pour reprendre les mots de campagnes de santé publique, conduisent une partie de la population à limiter d’eux-mêmes leurs interactions, parfois au-delà des recommandations. L’enquête Coviprev de Santé Publique France montre ainsi qu’en 2020, et en dehors des périodes de confinement, un tiers à 40% de la population « s’auto-confine » et sort le moins possible de son domicile.

Depuis 2010, la Fondation de France s’intéresse à l’isolement relationnel. La première édition du baromètre pointait déjà un niveau élevé du phénomène avec 9% d’individus concernés. Dix années plus tard, quelques semaines seulement avant la crise sanitaire, c’est 14% de la population qui est en situation objective d’isolement, soit plus de 7 millions de personnes qui n’ont de contacts *de visu* que quelques fois dans l’année ou moins avec les membres des cinq réseaux de sociabilité : la famille, les amis, les voisins, les collègues de travail pour ceux qui sont en emploi, ou encore les membres d’un groupe ou d’une association. La progression de l’isolement s’accompagne en outre d’une extension du phénomène dans les catégories sociales jusque-là protégées comme les jeunes ou les cadres.

La mesure de l'isolement relationnel est centrale, d'une part pour mesurer la hausse de l'isolement et d'autre part pour comprendre les répercussions des mesures de distanciation sociale dans la sociabilité de la population.

1. Différents travaux ont montré dans plusieurs contextes géographiques, et face à différentes catastrophes, **les liens étroits entre lien social, cohésion sociale et résilience** (Motreff et al, 2018, Ungar et al., 2011). Dit autrement, la force des liens sociaux, est un **facteur puissant d'adaptation et de rebond d'une société** soumise à une crise.

Compte tenu **de la violence du choc** tant **économique** (-7.9% de PIB en 2020¹, soit la plus importante dans l'histoire des comptes nationaux français, établis depuis 1949), **démocratique** (état d'urgence et mesures privatives de libertés inédites mis en place), et **sanitaire** (sur-mortalité de +9%²) il apparaît donc crucial d'identifier l'impact **social plus largement** :

- **Quels sont les réseaux de sociabilité** qui ont le plus pâti de ce contexte ? Les individus ont-ils privilégié les échanges *de visu* avec la famille au détriment des amis ? Les choix de sociabilité ont-ils été distincts selon l'âge ou le niveau de vie des personnes ? Autrement dit **quels arbitrages** ont réalisé les individus désireux de continuer à se voir ?
 - **Quels publics ont tenté de changer le moins possible** leurs habitudes ? Certains publics (fragiles, inquiets) ont-ils au contraire fait le choix d'aller plus loin que les recommandations/obligations en **s'imposant une forme d'auto-confinement** ? Qui sont ces publics ? **Les « choix » opérés ont-ils été les mêmes** suivant l'âge, le sexe, le lieu d'habitation, le niveau de revenu etc. ? Les choix sont-ils également différents selon les professions exercées (dans un secteur jugé « essentiel » ou non) ?
Au total, dans quelle proportion la crise sanitaire a-t-elle une incidence sur l'isolement relationnel ?
2. Les différentes vagues du Baromètre des solitudes ont montré que **l'isolement relationnel est un des facteurs venant souvent s'ajouter** à d'autres facteurs de vulnérabilité : problèmes de santé, de logement, d'emploi, pauvreté. A l'inverse, la force du réseau relationnel de chacun (diversité des réseaux, fréquence de liens, qualités de liens) – au même titre que d'autres mécanismes d'entraide plus institutionnalisés par les actions des pouvoirs publics ou des associations - sont **des ressources précieuses pour apporter des appuis et éviter la bascule** dans des situations inextricables.
 - Quelles sont les **conséquences** de ces changements relationnels au niveau de la population dans son ensemble : l'isolement créé par la crise fragilise-t-il à l'instar de ce qui était constaté auparavant (état de santé dégradé, vie professionnelle et/ou affective fragilisée) ou **cet isolement lié aux contraintes sanitaires** est-il différent ?
 - Quel impact, selon les situations (fréquence, type de réseaux) sur le **bien-être** des individus, la **cohésion sociale**, le sentiment d'appartenance à une société ou au contraire le sentiment d'un délitement social, ... ?
 3. En mars 2020, la survenue de la covid-19 a modifié en profondeur la vie quotidienne des ménages, avec l'espoir que les règles de distanciation sociale soient vécues comme une parenthèse ponctuelle, dont les traces pourraient donc rapidement s'estomper. Avec le temps,

¹ Victor Amoureux, Jean-Cyprien Héam, Thomas Laurent (Insee), Les comptes de la Nation en 2020. Baisse historique du PIB, mais résilience du pouvoir d'achat des ménages, Insee Première, n° 1 860, 28/05/2021

² Sylvie Le Minez, Valérie Roux (Insee), 2020 : une hausse des décès inédite depuis 70 ans, Insee Première, n° 1847, 29/03/2021

la pandémie de covid-19 apparaît de plus en plus comme un **phénomène appelé à durer**, avec le surgissement de nouveaux variants et vagues de contaminations, impliquant **possiblement des changements et ruptures dans nos modes de vie et relations sociales**.

- En particulier, la période a nourri une **explosion des échanges téléphoniques ou via Internet** entre les individus (découverte de la visio pour de nombreux foyers, apéros virtuels en famille ou entre amis, cours de sport en ligne, visites de musée en ligne, etc.).

Comment la **fréquence** des contacts à distance a-t-elle évolué ? Les observations sont-elles **à distinguer selon les réseaux de sociabilité** ? Et **selon les groupes sociaux concernés** ? Ces sociabilités digitales sont-elles **de nature différente** à celles en face à face ? Les échanges sont-ils, depuis la crise sanitaire, aussi **conviviaux** que par le passé ? Permettent-ils aussi facilement de se **confier ou de demander de l'aide** ? Avec la forte diminution des espaces physiques de rencontre, les outils du numérique permettent-ils aux ménages d'initier de **nouvelles sociabilités** ? Dans l'ensemble, comment **évaluent-ils les échanges qu'ils ont avec leurs proches via les outils numériques** ? Les liens numériques recommandés et amplifiés par la période viennent-ils **de manière inédite** apporter un vrai **substitut** aux liens physiques ?

- Au sein du numérique, les outils et modalités sont nombreux. Dans quelles situations, avec quels types de relations les individus **mobilisent-ils l'écrit (sms, mails, tchat, messageries instantanées), visuel (visio) ou la voix (téléphone/messageries instantanées)** ?

Et quels **impacts en termes de relation à l'autre et de sentiment de solitude** suivant ces différentes modalités ?

- Les travaux sur les sociabilités en ligne « en temps ordinaire » montrent que « les liens réels et les liens numériques, sans être absolument similaires, se recoupent et se recouvrent largement et constituent le plus souvent une prolongation de leur vie sociale par d'autres moyens (Beaudouin, 2009³, Cardon et Smoreda, 2014⁴). La période a-t-elle opéré une rupture sur **la place du numérique dans les liens sociaux** ?

4. Enfin, si la crise sanitaire n'a épargné aucune catégorie de la population, la population juvénile se caractérise par une période de la vie où la sociabilité, et notamment la **sociabilité entre pairs**, est extrêmement importante dans la construction des individus. « Ce qui constitue le sel de la jeunesse, c'est la projection dans le futur et la confrontation à la société, sortant du cocon familial pour s'en émanciper progressivement. Or la crise sanitaire, et les confinements en particulier (...), ont privé les jeunes de leurs lieux de sociabilité habituels (bars, concerts, festivals...) et donc de rencontres amicales, voire amoureuses »⁵. La crise sanitaire s'est également accompagnée de mesures inédites sur le plan des apprentissages avec l'enseignement à distance, d'impact sur le front de l'emploi, etc. **Dans quelle mesure la période a-t-elle affecté la sociabilité des jeunes ? Quels sont les jeunes** qui ont le plus diminué leurs liens aux autres et quels sont ceux qui se sont affranchis des recommandations sanitaires ? Quels impacts sur le bien-être de la jeunesse ?

³ Valérie Beaudouin, « Les dynamiques des sociabilités » in C. Licoppe, *L'évolution des cultures numériques. De la mutation du lien social à l'organisation du travail*. Paris, Editions FYP

⁴ Dominique Cardon, Zbigniew Smoreda, « Réseaux et les mutations de la sociabilité », *Réseaux*, 2014/2 (n° 184-185), p. 161-185

⁵ Tom Chevalier, Patricia Loncle, « Génération Covid ? », *La vie des idées*, 7 septembre 2021

Méthodologie

Deux méthodes de recueil de données ont été mises en place : une enquête quantitative en ligne et une enquête qualitative auprès de jeunes âgés de 15 à 30 ans.

1) L'enquête quantitative

L'enquête a été réalisée du 22 décembre 2020 au 16 janvier 2021, via l'insertion dans le **dispositif permanent d'études des Conditions de vie et aspirations du CREDOC** (mené chaque année depuis 1978). 3 328 internautes résidant en France (France métropolitaine, Corse et DOM-TOM) âgés de 15 ans et plus ont été interrogés via un panel en ligne, et 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. Ils ont répondu à un questionnaire dont la durée médiane était de 50 minutes et portant sur de multiples thématiques, au-delà des questions de lien social (regard sur l'avenir, conditions de logement, niveau de vie, rapport aux institutions...).

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

Toutes les données antérieures à 2015 ont été recueillies par téléphone via une enquête menée par l'institut TMO.

2) L'enquête qualitative

Pour compléter les résultats de l'enquête en ligne, des entretiens semi-directifs ont été réalisés par le Crédoc avec 15 jeunes, âgés de 15 à 30 ans. Les entretiens se sont faits par téléphone, entre le 11 juin et le 21 juillet 2021.

Trois modalités de recrutement des jeunes ont été suivies :

- Les jeunes isolés ayant répondu au dispositif d'enquête permanent Conditions de vie et aspirations du Crédoc entre décembre 2020 et janvier 2021. Seuls les jeunes se portant volontaires pour réaliser un entretien ont laissé leurs coordonnées et ont donc été contactés par le Crédoc
- La Fondation de France a mis le Crédoc en contact avec cinq associations assurant l'accompagnement de jeunes. Ce sont les membres de ces associations qui ont identifié les jeunes susceptibles d'accepter de témoigner auprès des chargés d'études du Crédoc
- Un cabinet spécialisé dans le recrutement de publics cibles, tels que les jeunes isolés.

Les jeunes se sont tous exprimés sous couvert d'anonymat et les prénoms qui figurent dans ce rapport sont des pseudonymes. Les quinze jeunes ont été interrogés sur les différents changements occasionnés dans leur vie depuis le début de la crise sanitaire (lieu de vie, travail, études, relations amicales, amoureuses, projets de vie, etc.). Les questionnements ont également porté sur le maintien des contacts avec l'entourage amical et familial depuis le début de la crise sanitaire. Comment les outils numériques ont-ils été utilisés ? A quelle fréquence ? Quels ont été les effets des outils numériques sur la qualité des liens ?

Tableau 1 : Profils des jeunes interrogés dans le cadre de l'enquête qualitative

Pseudonyme	Sexe	Age	Diplôme	Situation d'études ou d'emploi	Situation familiale	Logement	Effets de la crise sanitaire sur la sociabilité <i>de visu</i>
Claire	Femme	20 ans	Sup. au Bac	En études	Célibataire, vit chez ses parents avec ses sœurs	Maison avec jardin, dispose de sa propre chambre	Besoin renforcé de liens sociaux <i>de visu</i>
Audrey	Femme	26 ans	Inf. au Bac	En emploi	Mariée, deux enfants	Maison avec jardin	Etiollement des liens avec les amis
Lucas	Homme	27 ans	Inf. au Bac	En études	Célibataire, vit avec sa mère et sa petite sœur	Appartement, dispose de sa propre chambre	Maintien de l'isolement
Damien	Homme	18 ans	Sup. au Bac	En alternance	Célibataire, vit seul	Studio	Maintien de l'isolement
Marion	Femme	25 ans	Sup. au Bac	En emploi	Célibataire, vit seul	Studio de 20m ²	Besoin renforcé de liens sociaux <i>de visu</i>
Benjamin	Homme	24 ans	Sup. au Bac	En alternance	Célibataire, vit seul	Studio	Besoin renforcé de liens sociaux <i>de visu</i>
Johann	Homme	19 ans	Inf. Bac	En études	Célibataire, vit avec sa mère et sa sœur aînée	Appartement, partage sa chambre avec sa sœur	Besoin renforcé de liens sociaux <i>de visu</i>
Amadou	Homme	24 ans	Sup. au Bac	En alternance	En couple, vit chez ses parents avec son frère	Appartement, dispose de sa propre chambre	Besoin renforcé de liens sociaux <i>de visu</i>
Rokia	Femme	23 ans	Bac	En études	Célibataire, vit avec ses parents et ses sœurs	Appartement, dispose de sa propre chambre	Etiollement des liens avec les amis
Louise	Femme	24 ans	Sup. au Bac	Etudiante qui travaille	En couple, vit seule	Appartement	Etiollement des liens avec les amis
Antoine	Homme	16 ans	Inf. au Bac	Lycéen	Célibataire, vit chez ses parents	Appartement, dispose de sa propre chambre	Le souhait de rompre avec l'isolement
Agnès	Femme	17 ans	Inf. au Bac	Lycéenne	Célibataire, vit avec ses parents	Maison, dispose de sa propre chambre	Le souhait de rompre avec l'isolement
Alice	Femme	19 ans	Sup. au Bac	En études	Célibataire, vit en colocation	Appartement, dispose de sa propre chambre	Dégradation des liens avec la famille, les amis
Cédric	Homme	23 ans	Sup. au Bac	Etudiant qui travaille	Célibataire, vit seul	Appartement	Maintien de l'isolement
Yasmine	Femme	24 ans	Bac	Au chômage	Célibataire, vit seule avec sa fille	Appartement	Maintien de l'isolement

3) Définition de la mesure de l'isolement relationnel

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. La définition de l'isolement relationnel ne prend pas en compte les relations au sein du ménage (entre conjoints, avec les enfants ou les autres personnes vivant au domicile).

4) Les cinq réseaux de sociabilité étudiés

Cinq réseaux de sociabilité sont observés dans l'enquête : la famille, les amis, les voisins, les collègues de travail ainsi que les personnes fréquentées au sein d'un groupe ou d'une association. Le calcul de la part des individus en situation d'isolement relationnel prend en compte les relations avec la famille en dehors des personnes qui vivent sous le même toit (par exemple : conjoint et/ou avec les enfants). Les contacts avec le voisinage concernent les échanges allant au-delà de la pure politesse – simplement se saluer par exemple. Les rencontres avec les collègues de travail, quant à elles, portent sur les temps de sociabilité extra-professionnelles.

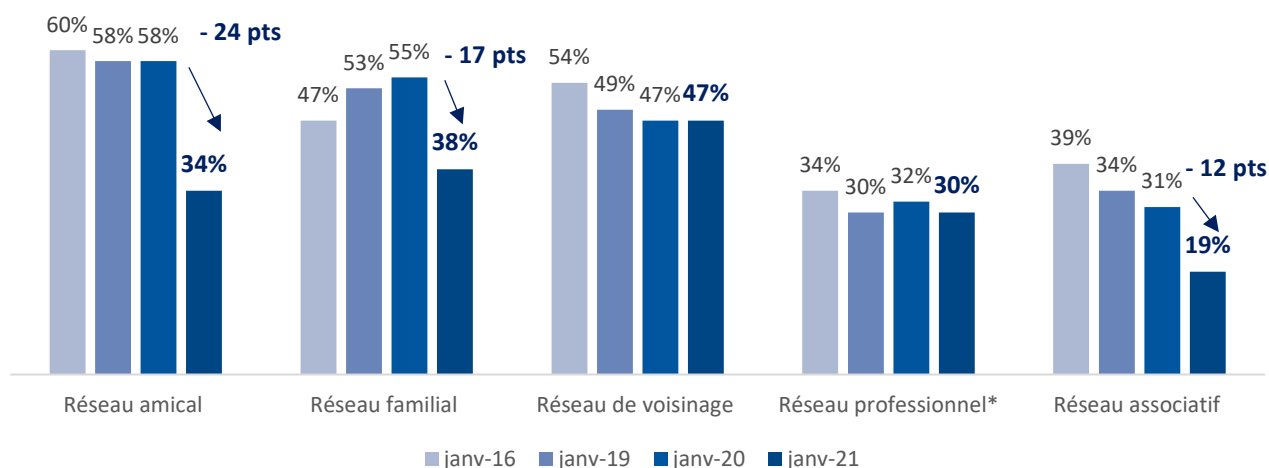
Partie 1 : Progression de l'isolement relationnel entre 2020 et 2021

1. Forte diminution des rencontres avec les amis et la famille et maintien des relations de voisinage

La crise sanitaire amorcée en 2020 s'est accompagnée de décisions politiques inédites et sans précédent au travers des mesures de distanciation sociale, jusqu'au confinement strict de la population. Les ménages ont été assignés à domicile pour une première période entre le 17 mars et le 11 mai 2020, contraints de suspendre toute interaction sociale de visu avec les personnes extérieures à leur foyer et de restreindre leurs déplacements au strict nécessaire (courses de première nécessité, soins et travail quand le télétravail n'est pas possible). Depuis, la France comme le reste du monde, vit au gré des périodes de confinements, déconfinements, intercalées par des périodes de couvre-feux.

La sociabilité des personnes vivant en France s'est ainsi considérablement réduite, et la fréquence des contacts de visu avec les cinq grands réseaux de sociabilité ont été profondément modifiés. En janvier 2020, soit quelques mois avant la crise sanitaire, plus de la moitié de la population indiquait côtoyer de façon régulière⁶ des amis (58%) ou des membres de leur famille avec qui ils ne vivent pas (55%). Ce sont précisément ces relations **qui ont le plus pâti des mesures sanitaires (-24 points pour les échanges de visu avec les amis, -17 points pour ceux avec les membres de la famille extérieure au foyer)**. La singularité de la crise sanitaire et des mesures d'endiguement comme la limitation des déplacements, les couvre-feux, le télétravail ont conduit à préserver les liens avec **le voisinage qui devient, de manière inédite, le premier réseau de sociabilité de la population** (Figure 1).

Figure 1 : Part de la population ayant des contacts de visu réguliers avec leurs réseaux
Fréquence des contacts « Une ou plusieurs fois par semaine » et « Plusieurs fois par mois »



Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations

Champ : ensemble des personnes âgées de 15 ans et plus ; *actifs occupés pour le réseau professionnel

Note de lecture : en janvier 2021, 34% des individus indiquent qu'ils voient physiquement des amis entre « Une ou plusieurs fois par semaine » et « Plusieurs fois par mois »

Alors même que les interactions de visu au travail ont été fortement réduites : incitation au télétravail qui a touché un tiers des salariés⁷, limitation des réunions, arrêt des moments d'échanges informels,

⁶ « Une ou plusieurs fois par semaine » ou « Plusieurs fois par mois »

⁷ Les données du Crédoc en date d'avril 2020 indiquent que 31% des actifs ont télétravaillé pendant la 1^{ère} période de confinement.

les liens avec les collègues en dehors du travail ont plutôt bien résisté. En une année, les contacts entre collègues de travail, en-dehors des temps professionnels ont assez peu évolué en un an et 30% des actifs ont continué à partager des moments de sociabilité en dehors des temps de travail.

En revanche, les contacts *de visu* avec **les membres d'un groupe ou d'une association sont également en repli.** En 2020, près d'un tiers de la population était en contact régulier⁸ avec des membres d'un groupe ou d'une association. En 2021, cette proportion chute de 12 points et concerne seulement près d'une personne sur cinq (19%). Depuis la crise sanitaire, un certain nombre d'associations ont été fermées (clubs sportifs et culturels, etc.) ce qui contribue sans nul doute à expliquer le recul de cette forme de sociabilité.

D'une certaine manière, **les arbitrages de la population dans leurs échanges de visu semblent épouser la ligne de partage symbolique** dressée entre les secteurs ayant été désignés comme « non essentiels » : loisirs, culture, sport, et les activités (travail en entreprise) autorisées à se poursuivre même lors des périodes de confinement.

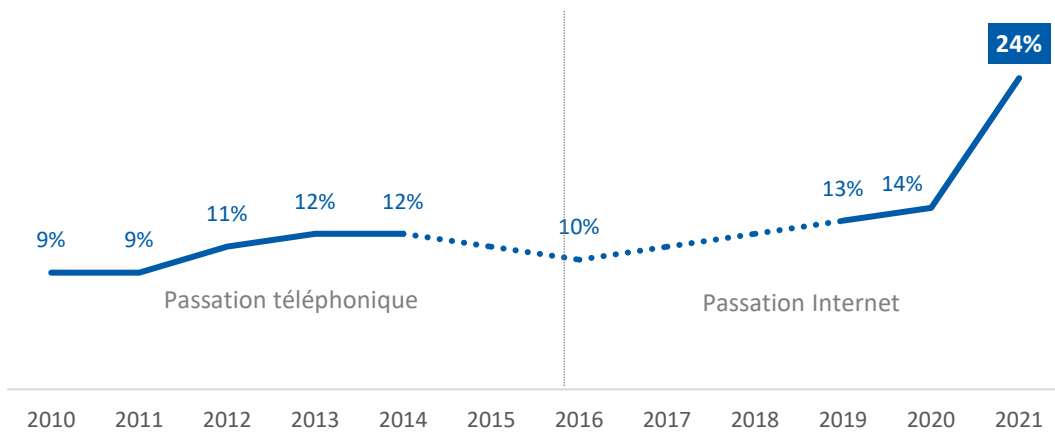
2. Le rétrécissement de la diversité des liens sociaux : un enjeu pour la cohésion sociale

Pour endiguer la propagation du virus, les personnes vivant en France ont donc limité les contacts *de visu* avec les personnes extérieures à leur foyer. En février 2021, les données de Santé Publique France indiquent que quatre personnes sur dix restent le plus possible dans leur domicile, y compris en-dehors des périodes de confinement⁹. Ainsi, la baisse des occasions d'échanges avec l'extérieur est également liée à des formes d'auto-confinement d'une partie de la population. **Si bien que la sociabilité des individus s'est effondrée** en quelques mois. Prenant en compte la fréquence des contacts avec les cinq réseaux de sociabilité évoqués, c'est **un quart de la population qui est isolée en janvier 2021**, soit dix points de plus qu'en janvier 2020, à la veille de la crise sanitaire (Figure 2).

⁸ Entre « Une et plusieurs fois par semaine » et « Plusieurs fois par mois »

⁹ Santé Publique France, enquête Coviprev sur l'évolution des comportements et de la santé mentale des Français pendant l'épidémie de Covid-19, résultats de la mi-février 2021.

Figure 2 : Evolution de la part d'individus isolés dans la population depuis 2010

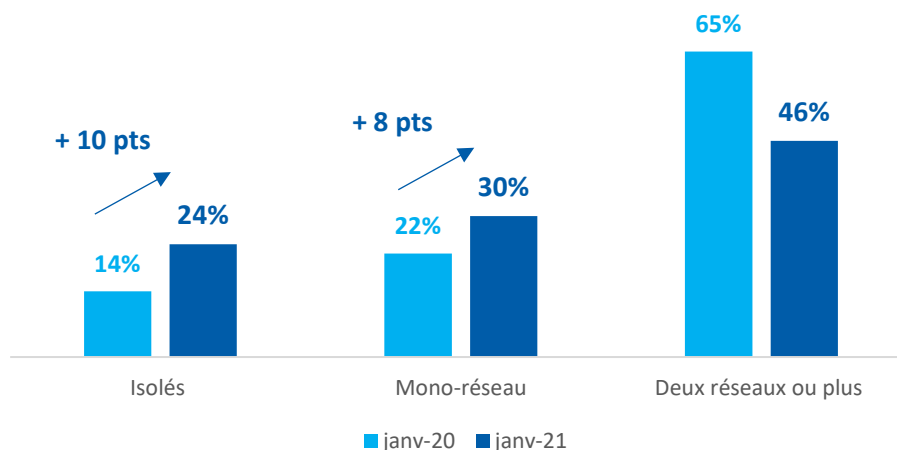


Sources : Institut TMO Régions de 2010 à 2014 et Crédoc de 2016 à 2021 dans l'enquête Conditions de vie et Aspirations
 Champ : personnes de 18 ans et plus entre 2010 et 2014 et personnes de 15 ans et plus de 2016 à 2021
 Note de lecture : en janvier 2021, 24% de la population vivant en France est en situation d'isolement relationnel

La période est également marquée par la **hausse significative du nombre de personnes à la frontière de l'isolement**. Ces « mono-réseaux » n'ont de relations soutenues qu'avec un seul des cinq réseaux étudiés. La sociabilité de ces individus est qualifiée de « fragile » dans le sens où l'existence d'un seul réseau les sépare de l'isolement. Si l'on ajoute à la population isolée au sens strict du terme, les individus qui ne disposent que d'un seul réseau de sociabilité actif, **c'est donc la moitié de la population (54%) qui se trouve en situation de fragilité au regard de la sociabilité** (Figure 3).

Et au-delà de la diminution de la fréquence de liens, c'est **la diversité des liens qui s'est rétrécie** : seuls 46% des individus ont maintenu un lien avec plus de deux réseaux sociaux différents, c'est 19 points de moins que l'an passé. Cette perte de diversité de liens n'est pas anodine. Le sociologue Pierre Mercklé explique que la production de liens faibles aurait un effet bénéfique sur la cohésion sociale (2004). Mercklé reprend et remodèle une idée de Granovetter selon laquelle « la densité des échanges au sein d'un milieu ne repose pas sur la densité des réseaux interpersonnels, mais, tout au contraire, sur leur **dilatation** » [Granovetter, 1973,]. Autrement dit, plus les liens sociaux sont denses et étroits, plus les individus ont tendance à se **cloisonner** et à se contenter du cercle des amis proches ou de la famille. A l'inverse, une démultiplication des liens distants permettrait d'établir des rapports « exogames » favorisant la **cohésion sociale** entre un nombre plus grand d'individus.

Figure 3 : Evolution de la fréquence des contacts dans la population



Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2020 et janvier 2021

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : en janvier 2021, 24% des personnes vivant en France sont isolées et 30% disposent d'un seul réseau de sociabilité

3. Une accélération plus forte de l'isolement chez les non diplômés et les faibles revenus

Depuis 2010, l'isolement relationnel est en hausse dans l'hexagone. L'évolution des sociétés depuis les années 1950 avec la multiplication des divorces, les mobilités professionnelles et géographiques, le manque de contact de voisinage dans les grandes métropoles, conduit à une baisse de la sociabilité *de visu*¹⁰ et donc à un plus grand isolement, et une **diffusion dans des catégories sociales jusque-là épargnées**. « Si, au début de la décennie, les individus âgés et précaires restaient sa cible privilégiée, le phénomène s'est progressivement étendu aux classes moyennes supérieures et aux jeunes »¹¹. **Avec la pandémie, l'isolement relationnel a progressé dans l'ensemble de la société en janvier 2021, mais l'accélération du phénomène a toutefois été plus notable dans certaines catégories de la population, déjà fragilisées.**

Depuis dix ans, les enquêtes montrent que **l'isolement va de pair avec la pauvreté**. Les travaux réalisés par le Crédoc pour l'Observatoire National de la Pauvreté et de l'Exclusion Sociale (ONPES)¹² sur les ménages modestes¹³ montrent que la sociabilité de ces ménages est contrainte par la faiblesse de leurs ressources. L'appétence ou la capacité de financement pour les sorties est contrainte, qu'il s'agisse des sorties culturelles ou de loisirs, et la fréquentation des amis est également réduite. La crise pandémique n'a pas inversé cette tendance et ce sont les **faibles revenus** (Encadré 1) qui sont le plus touchés par l'isolement début 2021. Le tiers d'entre eux (27%) est isolé (+10 points en un an). La **progression** de l'isolement est toutefois un peu plus marquée chez les **classes moyennes supérieures** (+13 points entre janvier 2020 et janvier 2021).

¹⁰ Godefroy Dang Nguyen, Virginie Lethiais, 2016, « Impact des réseaux sociaux sur la sociabilité. Le cas de Facebook », *Revue Réseaux*, n°195, 2016/1

¹¹ Solen Berhuet, Lucie Brice-Mansencal, Lucie Etienne, Nelly Guisse, Sandra Hoibian, « 10 ans d'observation de l'isolement relationnel : un phénomène en forte progression. Les solitudes en France – édition 2020 », Rapport du Crédoc pour la Fondation de France, décembre 2020

¹² Élodie Alberola, Isa Aldeghi, Jörg Müller, 2016, Les modes de vie des ménages vivant avec moins que le budget de référence, Cahier de recherche du Crédoc, n°331, étude réalisée pour l'ONPES

¹³ Les budgets de référence (BDR) ont été construits pour définir les biens et services nécessaires « pour faire face aux nécessités de la vie quotidienne (se nourrir, se loger, avoir accès à la santé, etc.) mais aussi pour avoir la possibilité de participer à la vie sociale. Après valorisation monétaire, ces paniers de biens et services ont été transformés en « budget de référence », somme des différents postes budgétaires (alimentation, équipement de la maison, éventuels frais de garde d'enfants, logement, vêtements, santé, produits d'hygiène, loisirs, etc.)

Encadré 1 : Méthode de construction de l'indicateur sur le niveau de revenu de la population

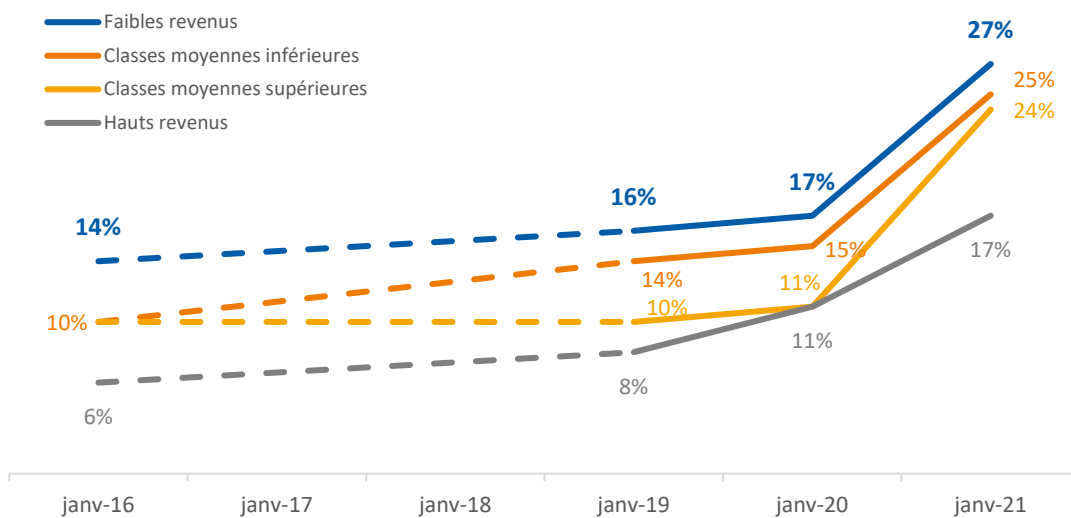
La partition de la population en quatre catégories – faibles revenus, classes moyennes inférieures, classes moyennes supérieures, hauts revenus – a été réalisée à partir de la somme des revenus mensuels de chaque membre du ménage (revenus issus de l'activité, pension de retraite, allocation chômage, prestations sociales et minima sociaux)¹⁴ : le niveau de revenu est rapporté à la « taille ajustée » du ménage, soit la racine carrée du nombre de personnes dans le ménage.

Les quatre catégories de revenus sont définies relativement à la médiane de la distribution des revenus obtenus :

- Les faibles revenus (30% de l'échantillon) : moins de 70% de la médiane, soit un revenu mensuel par unité inférieur à 1 120 euros.
- Les classes moyennes inférieures (24%) : entre 70% de la médiane et la médiane des revenus, soit un revenu mensuel compris entre 1 120 euros et 1 600 euros.
- Les classes moyennes supérieures (28%) : entre la médiane et 150% de la médiane des revenus, soit un revenu mensuel compris entre 1 600 euros et 2 400 euros.
- Les hauts revenus (15%) : 150% de la médiane ou plus, soit un revenu mensuel de plus de 2 400 euros.
- Enfin, 3% des personnes interrogées dans l'enquête ne souhaitent pas communiquer l'ensemble des informations sur le foyer et leurs ressources nécessaires à leur catégorisation.

Le découpage de la population en grandes catégories de revenus plutôt qu'en déciles répond à la nécessité de réunir des effectifs de personnes isolées suffisamment importants pour en tirer des analyses robustes sur le plan statistique.

Figure 4 : Evolution de la part des personnes isolées en fonction du niveau de revenu



Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2016, 2019, 2020 et 2021

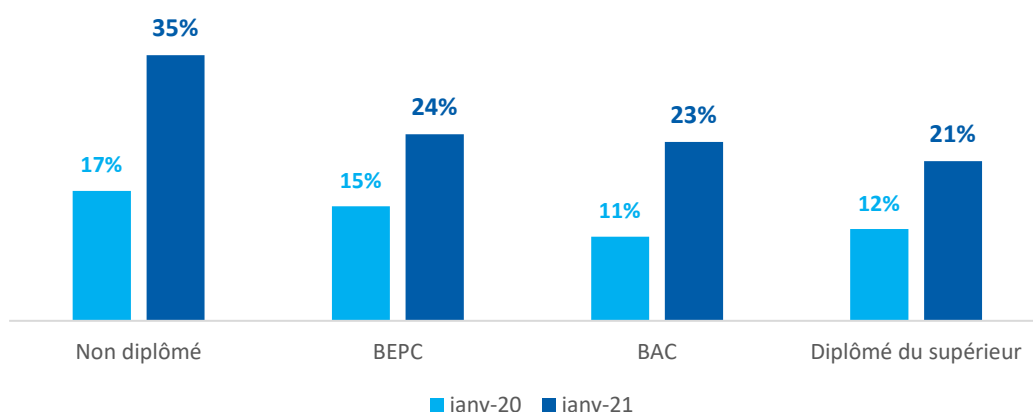
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : en janvier 2021, 27% des faibles revenus sont isolés

Les **non diplômés** également plus exposés à l'isolement depuis dix ans, ont également fortement été impactés cette année (35%).

¹⁴ Pour plus d'information sur les différentes manières de calculer le niveau de vie d'un ménage, voir : Henri Martin, 2017, « Calculer le niveau de vie d'un ménage : une ou plusieurs échelles d'équivalence ? », *Economie et statistique*, n°491-492.

Figure 5 : Evolution de la part de personnes isolées selon le niveau de diplôme



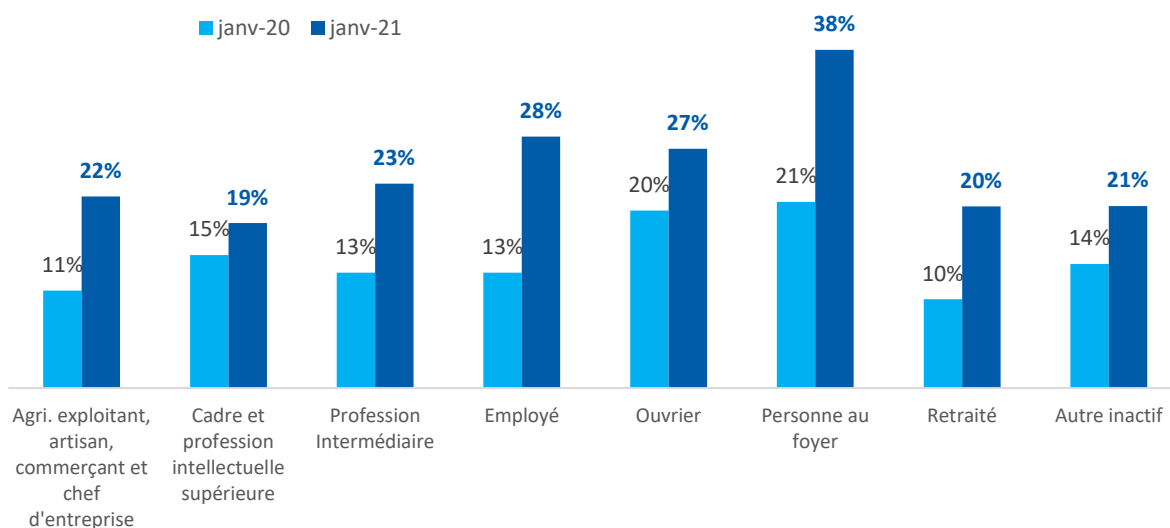
Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2020 et janvier 2021

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : en janvier 2021, 35% des personnes sans diplôme sont isolées

En janvier 2021, les **personnes au foyer** sont celles qui sont le plus exposées à l'isolement, concernant près de quatre personnes au foyer sur dix. Les **employés**, les **retraités** et les **indépendants** ont également fortement touchés dans leur vie sociale (Figure 6).

Figure 6 : Evolution de la part de personnes isolées selon les catégories socioprofessionnelles



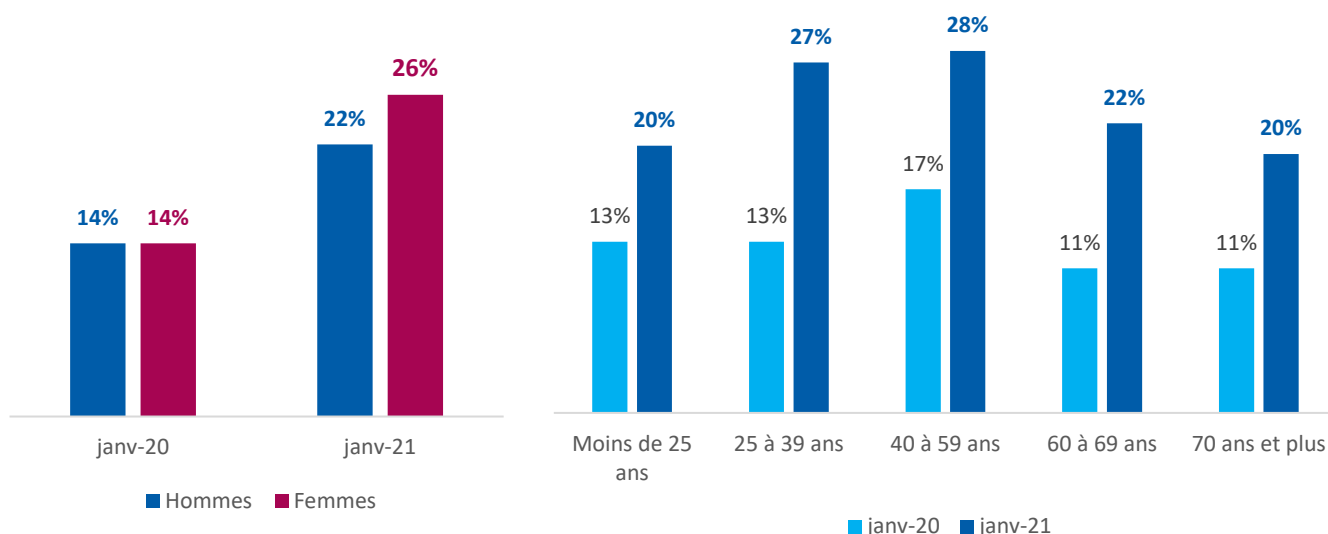
Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2020 et janvier 2021

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : en janvier 2021, 38% des personnes au foyer sont isolées

L'isolement touche plus fortement les **femmes** que les hommes. Il a progressé dans toutes les classes d'âge (Figure 7), mais plus fortement chez les **25-39 ans** (27% en 2021 contre 13% en 2020) et les **seniors** (22% chez les 60-69 ans contre 11% en 2020).

Figure 7 : Evolution de la part de personnes isolées selon le sexe et l'âge



Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2020 et janvier 2021

Champ : ensemble des personnes âgées de 15 ans et plus

Note de lecture : en janvier 2021, 26% des femmes sont isolées et 27% des 25-39 ans sont isolés

4. Une baisse de la sociabilité pour protéger les autres : un point de vue plus souvent défendu chez les personnes isolées

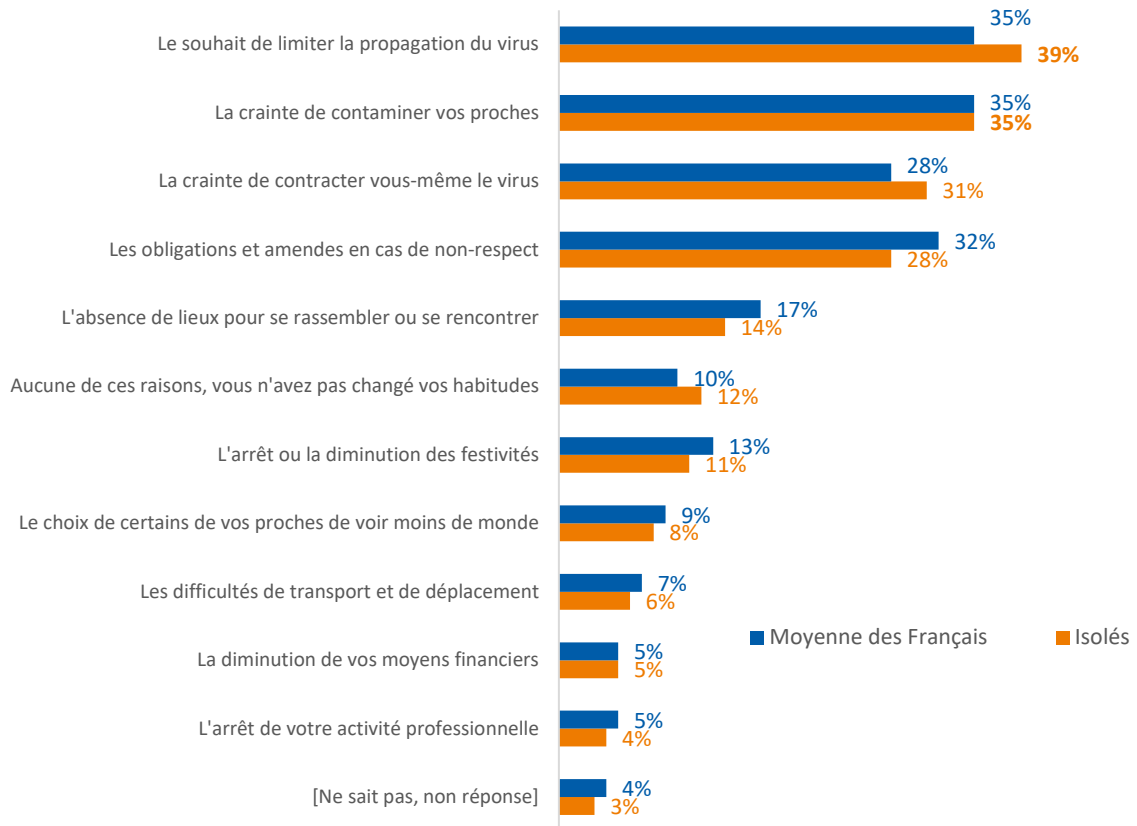
Interrogés sur leurs motivations premières à diminuer les échanges *de visu* avec leur entourage, les répondants de l'enquête indiquent **en priorité la crainte de contaminer leurs proches**. C'est la première raison qu'ils évoquent (35% d'entre eux), à jeu égal avec le souhait de **limiter la propagation du virus** (35%). Les données de Santé Publique France, à la mi-février 2021, indiquent que 64% des personnes éprouvent de l'inquiétude pour elles-mêmes ou leurs proches par rapport au virus¹⁵. (Figure 8).

Les réponses des personnes isolées se démarquent du reste de la population. Pour expliquer la réduction de leurs interactions sociales, les **isolés mettent plus souvent en avant le souci de limiter la propagation du virus** (39% vs 35% en moyenne générale).

¹⁵ Santé Publique France, enquête Coviprev sur l'évolution des comportements et de la santé mentale des Français pendant l'épidémie de Covid-19, résultats de la mi-février 2021.

Figure 8 : Le souhait de limiter la propagation du virus est encore plus intériorisé chez les isolés

Parmi les raisons suivantes, quelles sont les deux principales qui, depuis le début de la crise sanitaire, vous ont conduit à voir moins de personnes ? » (Cumul des choix 1 et 2)



Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

Champ : ensemble des personnes âgées de 15 ans et plus

Note de lecture : 35% des individus indiquent qu'ils ont vu moins de personnes depuis le début de la crise sanitaire afin de limiter la propagation du virus, versus 39% chez les isolés

Les isolés se montrent, en moyenne, **plus inquiets** des risques de contracter le virus (65%) pour eux ou leurs proches (contre 61% des non isolés).

Les isolés se caractérisent aussi par **un suivi scrupuleux des réglementations et recommandations** de distanciation sociale. Ils déclarent **plus souvent qu'en moyenne avoir réduit leurs échanges de visu** avec les membres de leur famille extérieurs au foyer (76% des isolés, vs 66% en moyenne générale). Seuls 14% des isolés déclarent avoir **bravé les interdits** du deuxième confinement pour retrouver des proches en-dehors de chez eux, c'est nettement moins que la moyenne générale (33%, soit 19 points d'écart). Leur attitude **dépasse le suivi** des réglementations. **La moitié d'entre eux (52%) aurait souhaité des règles sanitaires plus strictes**, en janvier 2021. C'est plus que dans le reste de la population (44% chez les non isolés).

Au-delà du respect des restrictions sanitaires, et de la crainte exacerbée du virus, l'habitude de l'isolement avant la crise a pu jouer un rôle dans les comportements et opinions des isolés. Rappelons en effet qu'en avril 2020, soit quelques semaines avant la levée du premier confinement, **les isolés déclaraient avoir** mieux supporté cette période. Alors que la moitié des non isolés (48%) indiquaient que les contacts avec la famille constituaient la forme de sociabilité leur ayant le plus manqué, seuls 36% des isolés partageaient cette opinion. Pour près d'un quart des isolés (23%), aucune des interactions sociales avec la famille (en-dehors du foyer), les amis, les voisins, les collègues de travail

ou encore avec les commerçants de proximité ne leur avait manqué (contre 9% des non isolés)¹⁶. L'impact de la crise sanitaire sur leurs modes de vie est moins net. En janvier 2021, **près d'un quart des isolés (23%) indiquent que la pandémie n'a pas eu d'incidence sur la fréquence de leurs sorties puisqu'ils sortaient déjà très peu, voire pas du tout de chez eux**, soit plus qu'en moyenne (19%, à savoir 4 points de plus). Si les isolés déclarent, dans des proportions identiques à la moyenne de la population avoir réduit leurs occasions d'échanges avec leurs amis (72%), ils sont nettement plus nombreux à indiquer **ne pas avoir d'amis** (21% des isolés, soit 12 points de plus que la moyenne).

Si bien que pour une partie au moins des isolés, les restrictions sanitaires représentent aussi une certaine forme **de « libération »**¹⁷ **puisque rester chez soi est devenu justifié pour des raisons sanitaires. Dans une « société du sans contact »**¹⁸ **la préférence de rester chez soi n'est plus, du moins pour un temps, dévalorisée socialement.**

Partie 2 : Les effets contrastés de la distanciation sociale sur la qualité des liens

La fréquence des liens a été fortement entamée, augmentant l'isolement relationnel. Mais au-delà de l'effet « quantitatif », la nature et la qualité des liens sociaux ont-elles été affectées ?

Le port du masque, la diminution des contacts physiques, le nombre restreint de personnes côtoyées, la réduction des contacts avec la famille et les amis au profit des voisins, ont-ils nourri un changement de nature dans les liens ? D'un côté on peut supposer que la crise sanitaire et les différences d'opinions et comportements (concernant le confinement, le vaccin, le port du masque, etc.) ont pu créer des conflits autrefois inexistantes. De l'autre, différents travaux¹⁹ ont montré que par exemple, pour une partie importante de la population, le premier confinement a été une pause bien vécue, permettant de profiter davantage de ses proches, d'une vie calme et sécurisante, avec possiblement une qualité de liens améliorée avec ses proches. Enfin, comme toute crise celle-ci a pu également resserrer les liens, et les éprouver : certains se sont-ils révélés des soutiens que l'on n'attendait pas, d'autres ont pu prendre plus souvent des nouvelles ?

1. Fréquence et qualité des liens sont intimement liés

« Liens du sang », « amis à la vie à la mort », « vrais » ou « meilleurs amis », nombreuses sont les expressions qui décrivent des liens de nature tellement intense, qu'ils résisteraient par nature à l'épreuve de l'éloignement ou d'une moindre fréquence de rencontre. Et constitueraient des recours solides sur qui on peut toujours compter en cas de difficulté. La sociologue Isabelle Van Pevenage associe par exemple la notion de famille à celle d'une grande accessibilité : « *le réseau familial constitue un groupe assigné et permanent dont la disponibilité est définie, a priori, comme inconditionnelle* »²⁰.

¹⁶ Solen Berhuet, Lucie Etienne, Nelly Guisse, « Confinement : les personnes isolées dans l'œil du cyclone », Publication du Crédoc pour la Fondation de France, décembre 2020, https://www.fondationdefrance.org/sites/default/files/atoms/files/4_pages_focus_covid_vf_002.pdf

¹⁷ Emilie Brouze, « Solitude : douleur causée par la déconnexion entre les relations qu'on aimerait avoir et celles qu'on a réellement - Entretien avec le Dr Fay Bound Alberti », *L'Obs*, 1^{er} mai 2020

¹⁸ Eloi Laurent, « Le confinement et la « distanciation sociale » vont aggraver l'épidémie de solitude déjà à l'œuvre », *Le Monde*, 24 Mars 2020

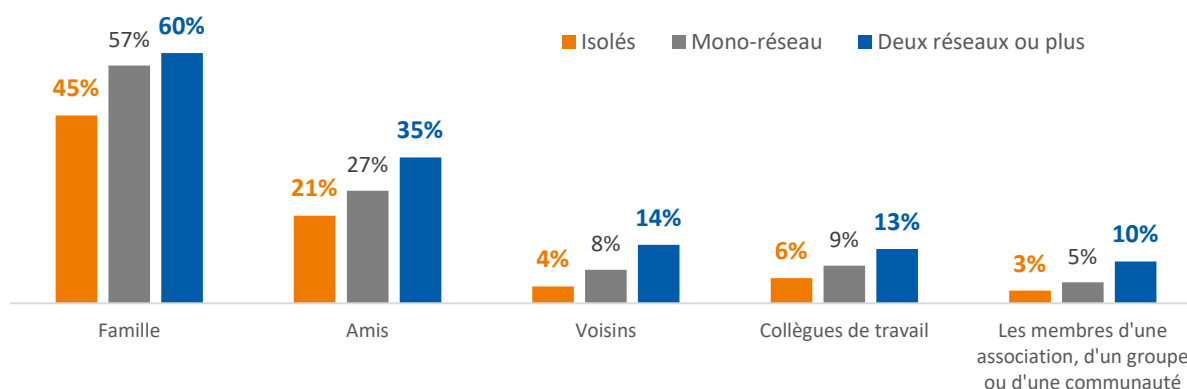
¹⁹ Dylan Alezra (CEPREMAP), Sandra Hoibian (CREDOC), Mathieu Perona, (CEPREMAP), Claudia Senik (PSE, OBE), Heurs et malheurs du confinement, Note de synthèse juillet 2020, n°32

²⁰ Isabelle Van Pevenage, 2010, « La recherche sur les solidarités familiales », *Idées économiques et sociales*, n°162, vol. 4, pp. 6-15.

Le baromètre des solitudes semble, en grande majorité, démentir ces représentations. La définition de l'isolement relationnel repose sur une moins grande fréquence de rencontres. Celle-ci va manifestement de pair avec la **moindre possibilité de trouver appui en cas de coup dur**.

Quel que soit le réseau de sociabilité concerné, les isolés déclarent systématiquement moins souvent « être certains » de pouvoir compter sur le soutien des membres composant chacun de ces réseaux (Figure 9). L'écart le plus fort concerne les membres de la famille extérieurs au foyer.

Figure 9 : En cas de difficultés ou de coups durs, diriez-vous que vous pouvez compter sur le soutien de ... (En % de réponses « Oui certainement »)



Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

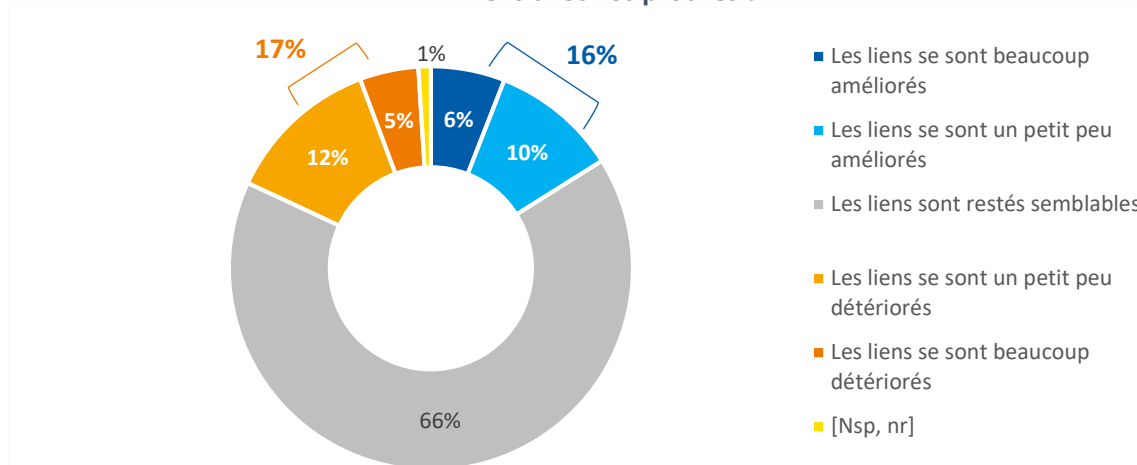
Champ : ensemble des personnes âgées de 15 ans et plus

Note de lecture : 45% des isolés indiquent qu'ils pourraient certainement compter sur le soutien de leur famille en cas de difficultés, contre 60% chez les individus ayant deux réseaux de sociabilité ou plus

2. L'effet amplificateur de la crise sanitaire sur la qualité des liens

Après plusieurs mois de relations sociales contraintes, une majorité de personnes (66% d'entre elles) indiquent que la qualité des relations avec leur entourage familial et amical reste inchangée (Figure 10). Et au total, tout autant d'individus estiment que la qualité des liens avec leurs proches s'en est trouvée améliorée (16%) que détériorée (17%).

Figure 10 : En ce qui vous concerne personnellement, la crise a-t-elle eu des effets sur la qualité des liens avec vos proches ?



Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

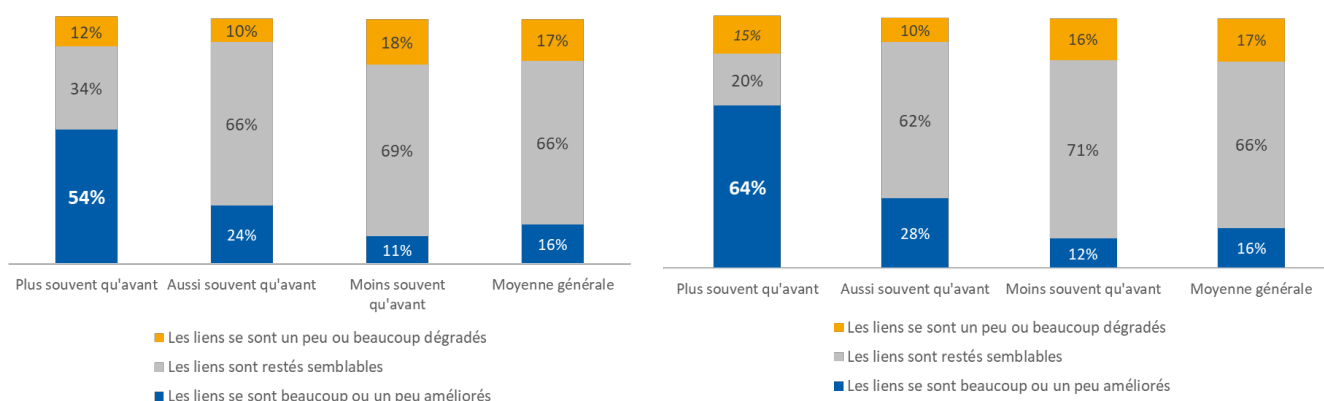
Champ : ensemble des personnes âgées de 15 ans et plus

Note de lecture : 6% des individus indiquent que les liens avec leurs proches se sont beaucoup améliorés depuis la crise sanitaire

L'évolution de la qualité des liens semble être intimement liée aux choix de maintenir, de diminuer ou bien d'augmenter la fréquence de rencontre.

Les individus ayant eu des contacts *de visu* **plus fréquents** qu'avant la crise avec les membres de leur famille et leurs amis, sont également ceux qui constatent le plus une amélioration de la qualité des relations avec eux (Figure 11). Plus de la moitié des individus (54%) ayant vu « plus souvent qu'avant la crise » leur famille considèrent que les liens se sont « beaucoup » ou « un peu » améliorés. Une affirmation qui n'est soutenue que par 11% des individus ayant vu « moins souvent qu'avant la crise » les membres de leur famille qui ne vivent pas avec eux. Un constat qui se vérifie également avec le cercle amical, montrant ainsi que plus les contacts *de visu* ont été maintenus pendant la période pandémique, et plus les relations se sont améliorées entre proches. La fréquence et la qualité des liens s'entretiennent l'une l'autre en règle générale. Et **cette mécanique a été accentuée par la crise : moins on a continué à se voir en face à face et plus la qualité des relations s'est dégradée.**

Figure 11 : Depuis le début de la crise sanitaire, diriez-vous que vous avez vu physiquement
Des membres de votre famille **Vos amis**



Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

Champ : ensemble des personnes âgées de 15 ans et plus

Note de lecture : parmi les individus qui ont vu physiquement les membres de leur famille « Plus souvent qu'avant » la crise sanitaire, 54% indiquent que les liens avec leurs proches se sont beaucoup ou un peu améliorés
 Les chiffres en italique indiquent que les effectifs ne sont pas suffisants pour être commentés

Les éditions antérieures du baromètre des solitudes ont montré un isolement relationnel beaucoup plus fréquent pour les personnes les plus défavorisées. La crise semble avoir eu un effet délétère plus particulièrement sur la **qualité des liens des isolés, et des publics peu diplômés ou avec de faibles revenus**.

- Certaines catégories de la population **décrivent en effet plus souvent des relations qui se sont dégradées avec leur entourage** : 27% des **personnes au foyer**, 23% des **ménages disposant de faibles revenus**, 22% de **non diplômés**, 20% d'**ouvriers** et 24% de **foyers monoparentaux**. 21% des 15-30 ans déclarent également une dégradation des liens avec leur entourage depuis la crise et 26% des autres inactifs (c'est-à-dire en dehors des retraités) parmi lesquels figurent les **étudiants**. **Près d'un quart des isolés font mention d'un effet délétère de la crise** sur la qualité des relations avec leurs proches. 23% d'entre eux indiquent que les relations avec leur entourage familial et amical se sont « un petit peu » ou « beaucoup » détériorés, contre 17% en moyenne.
- **A l'inverse**, en lien probablement avec le maintien des contacts *de visu* pendant la période, ou encore des appels plus réguliers avec certains proches pour prendre de leurs nouvelles, **une partie de la population (16%) décrit une qualité des liens qui s'est améliorée**. On retrouve davantage de **cadres**, 21% d'entre eux indiquent une meilleure qualité des liens avec leurs proches (vs 16% en moyenne) et d'**indépendants** (26% d'entre eux), mais aussi 20% **des habitants de l'agglomération parisienne** et 25% des personnes sans enfants vivant avec d'autres personnes (chez les parents, en colocation, etc.). Enfin, 29% des 15-30 ans indiquent que les relations avec leurs proches se sont « un peu » ou « beaucoup » améliorées.

Est-ce un **effet « révélateur » de la crise qui rendrait apparent** la qualité des liens relationnels ? Ou une **dégradation de la qualité** des liens après un an de distanciation sociale ?

3. Un fort sentiment de solitude et d'abandon chez les personnes isolées dont la qualité des liens s'est dégradée

Avec la crise sanitaire, et les contraintes imposées à la population, le taux de personnes isolées a mécaniquement progressé, passant de 14% de la population à 24% de la population.

Au sein des isolés de 2021, deux populations assez différentes se distinguent selon qu'ils estiment que la crise a eu un impact négatif sur la qualité des liens avec leurs proches. Ces deux populations se distinguent, tant sur leurs caractéristiques socio-démographiques que sur le regard qu'elles portent sur la période :

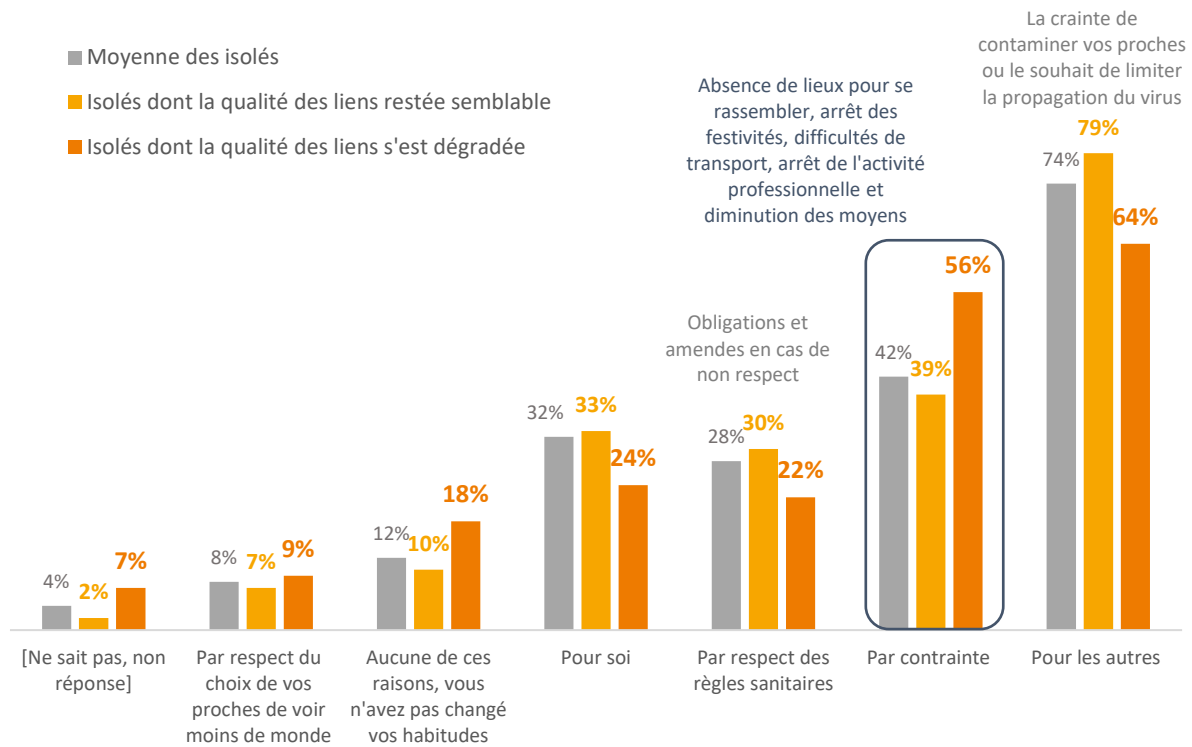
- **68% de l'ensemble des isolés (16% de la population) estiment que la qualité des relations avec leur entourage n'a pas pâti de la crise.** Ceux-ci **adhèrent** davantage aux mesures sanitaires et aux règles de distanciation sociale. Ils motivent ainsi avant tout la diminution des liens sociaux par le souhait de ne pas contaminer leurs proches et de limiter la propagation du virus (79%). Chez eux, le sentiment d'être logé à la même enseigne que le reste de la population, l'adhésion aux recommandations sanitaires et la constatation que celles-ci sont suivies par la population entraînent plutôt **une ré-évaluation positive** de leur situation sur de nombreuses dimensions. Les résultats de l'enquête réalisée en 2020 ont montré que les « isolés ont moins ressenti la privation des interactions sociales et ont moins été affectés par les restrictions de déplacement »²¹ au cours de la période du premier confinement de la population (intervenue entre le 17 mars et le 11 mai 2020). Par analogie à l'œil du cyclone, au milieu de la tourmente induite par le confinement, l'interruption des interactions sociales a pu créer « une impression de partage de l'isolement et adoucir ainsi chez les isolés le sentiment de solitude »²². Par exemple ils ont davantage confiance en autrui que ne le faisaient les isolés avant la crise (32% en janvier 2021 contre 21% en janvier 2020). Ils se sentent moins seuls, ou abandonnés, que les isolés en 2020. Ils se montrent également **plus sereins** quant au soutien de leur famille en cas de difficultés (49% se disent certains de pouvoir compter sur ce soutien en janvier 2021, contre 32% en janvier 2020) et moins inquiets quant à l'évolution de leurs conditions de vie à venir. Pour eux, **la distanciation sociale vient d'une certaine manière rapprocher leurs conditions de vie du reste de la population et favoriser le sentiment de faire corps avec le reste de la population** (« effet œil du cyclone »).
- **23% des isolés (6% de la population) relient la dégradation de la qualité des liens avec leurs proches à la crise sanitaire.** Ils sont **moins convaincus** des règles de distanciation sociale qu'ils ont davantage **respectés « par contrainte »**. Ils expliquent beaucoup moins la diminution de leurs liens sociaux par un souci de protéger les autres (64%, soit 15 points de moins) et **soulignent davantage l'effet des contraintes et règles sanitaires** (56% vs 39% des personnes isolées dont la qualité des liens est restée semblable depuis la crise sanitaire - Figure 12). Ils disposent plus souvent de **faibles ressources financières**, c'est le cas de près de la moitié d'entre eux (48%) et sont **moins diplômés** que la moyenne (23% n'ont pas de diplôme). Ils se caractérisent également par leur **âge** puisque 28% d'entre eux ont entre **15 et 30 ans**. (Tableau 2). Ces isolés sont plus souvent inactifs (45% d'entre eux), parmi lesquels on compte notamment des **personnes au foyer** (21%, vs 9% des isolés dont la qualité des relations est restée semblable depuis la crise) et des **étudiants** (13%, vs 7% des isolés dont la qualité des relations est restée semblable depuis la crise). Chez eux, **l'isolement relationnel vient s'ajouter à une kyrielle de problèmes**, en particulier

²¹ Solen Berhuet, Lucie Etienne, Nelly Guisse, « Confinement : les personnes isolées dans l'œil du cyclone », Publication du Crédoc pour la Fondation de France, décembre 2020, https://www.fondationdefrance.org/sites/default/files/atoms/files/4_pages_focus_covid_vf_002.pdf

²² Ibid.

dans le domaine de la **santé**, des **difficultés financières et du logement** (Figure 13). Est-ce parce qu'ils ont cherché de l'aide face à ces difficultés (rencontrées possiblement avec la crise) sans en trouver ? Ou parce que la distanciation sociale les a éloignés de leur cercle relationnel ? Quoi qu'il en soit, l'isolement « crée » par les mesures sanitaires vient **fragiliser chez eux** une situation difficile, qu'elle soit antérieure à la crise ou qu'elle soit amplifiée par celle-ci.

Figure 12 : Un isolement davantage contraint chez les isolés dont la qualité des liens s'est dégradée
 Parmi les raisons suivantes, quelles sont les deux principales qui, depuis le début de la crise sanitaire, vous ont conduit à voir moins de personnes ? » (Cumul des choix 1 et 2)



Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

Champ : ensemble des personnes isolées de 15 ans et plus

Note : 56% des isolés dont la qualité des liens s'est dégradée avec la crise sanitaire indiquent qu'ils ont vu moins de monde par contrainte, c'est-à-dire par « absence de lieux pour se rassembler », l'arrêt des festivités, les difficultés de transport, l'arrêt de leur activité professionnelle ou encore la diminution des moyens financiers

Tableau 2 : Profils des isolés selon si la qualité des liens avec leur entourage est jugée semblable ou s'est dégradée avec la crise sanitaire

	Isolés dont la qualité des liens est restée semblable depuis la crise 68%	Isolés dont la qualité des liens s'est dégradée avec la crise 23%	Population générale 100%
Entre 15 et 30 ans	15%	28%	22%
De 31 à 39 ans	13%	18%	12%
40 à 49 ans	23%	17%	19%
50 à 59 ans	20%	18%	16%
60 à 69 ans	15%	9%	15%
70 ans et plus	15%	11%	16%
Non diplômé	10%	23%	9%
BEPC	44%	37%	42%
BAC	18%	15%	18%
Diplômé du supérieur	28%	25%	31%
Faibles revenus	29%	48%	30%
Classes moyennes inférieures	24%	22%	24%
Classes moyennes supérieures	31%	16%	28%
Hauts revenus	12%	10%	15%
Non réponse	4%	3%	3%
Actif occupé	54%	46%	53%
Inactif (dont étudiants ou élèves sans activité professionnelle, personnes au foyer, retraités)	38%	45%	40%
Chômeur	8%	9%	7%

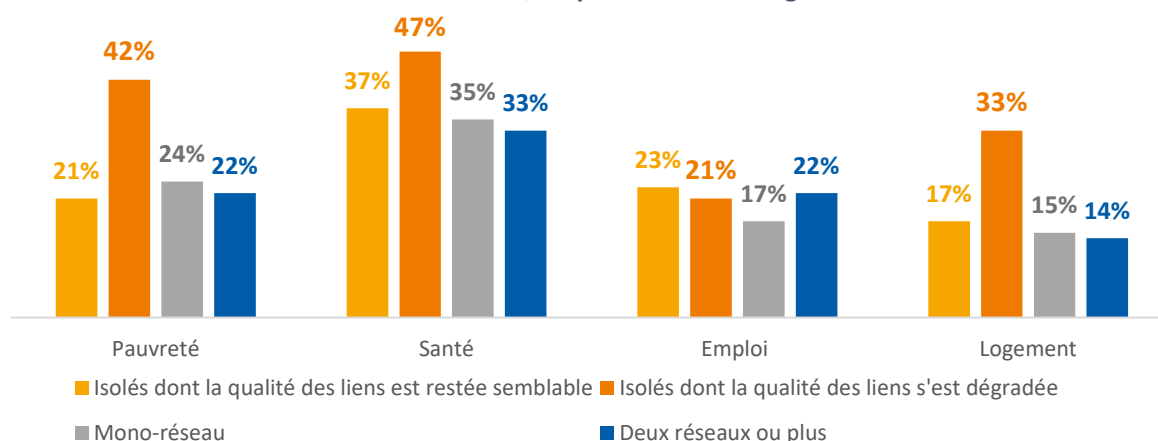
Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Les données en italiques concernent les effectifs faibles

Note : 28% des isolés dont la qualité des liens s'est dégradée ont entre 15 et 30 ans

Figure 13 : Les isolés dont la qualité des relations s'est dégradée sont également confrontés à des difficultés de santé, de pauvreté et de logement



Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

Champ : ensemble des personnes âgées de 15 ans et plus

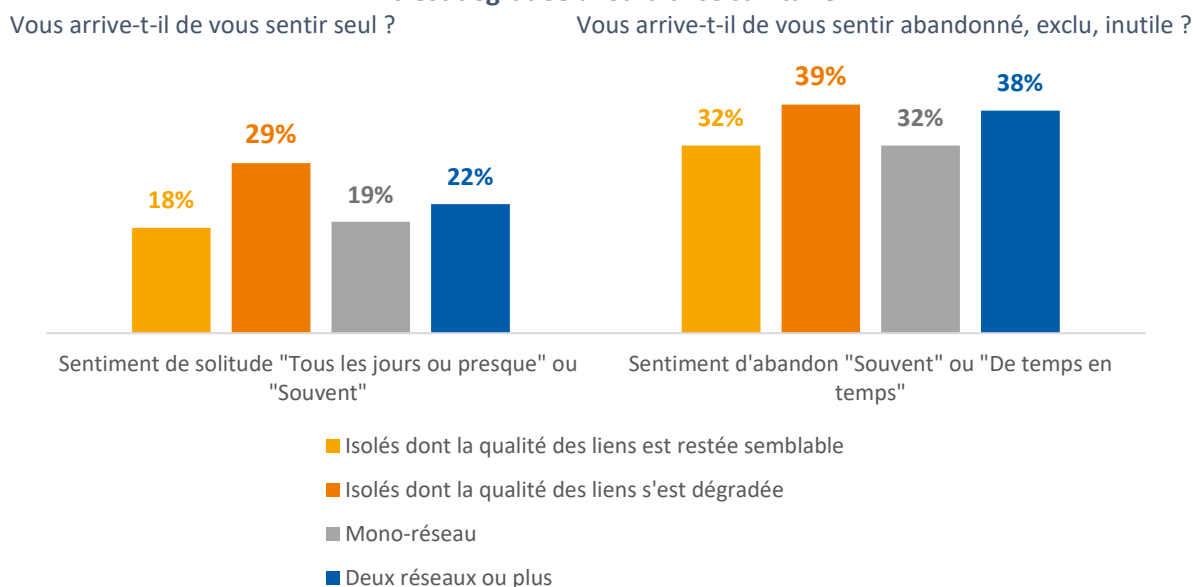
Note de lecture : en janvier 2021, 47% des personnes isolées dont la qualité des liens s'est dégradée avec la crise sanitaire indiquent avoir au moins une fragilité en lien avec la santé

Les indicateurs qui rendent compte des différentes difficultés mesurées dans l'enquête : **pauvreté** : disposer de moins de 60% du niveau de vie médian ou se définir comme appartenant à une classe défavorisée. **Santé** : déclarer un handicap, une infirmité ou une maladie chronique ou penser que son état de santé est dégradé par rapport aux personnes du même âge. **Emploi** : être au chômage ou en intérim / CDD ou être en sous-emploi (temps partiel subi). **Logement** : être dans une situation de surpeuplement ou dire que ses dépenses de logement constituent une très lourde charge, voire qu'elles constituent des charges auxquelles on ne peut pas faire face.

Les personnes isolées dont la qualité des liens s'est dégradée sont beaucoup plus nombreuses à déclarer ne pas pouvoir compter sur le soutien de leur famille ou de leurs amis. 43% d'entre elles déclarent qu'en cas de difficultés ou de coups durs, elles ne pourraient « *probablement pas* » ou « *certainement pas* » compter sur le soutien de leur famille (vs 18% des personnes isolées dont les liens sont restés semblables depuis la crise sanitaire). Un constat identique du point de vue des amis puisque la moitié des isolés dont les liens se sont dégradés indiquent ne pas compter sur le soutien de leurs amis en cas de problèmes (52% vs 32% des isolés dont les liens sont restés semblables). En lien avec **ces difficultés et le déficit de soutien** de leurs proches, ces personnes isolées expriment un **fort sentiment de solitude, et même d'abandon ou d'inutilité**²³ (Figure 14).

²³ Les jeunes sont plus nombreux que les autres classes d'âge à disposer de deux réseaux de sociabilité ou plus (54% des 15-30 ans, vs 46% en moyenne générale). Ils sont également plus nombreux à exprimer un sentiment d'inutilité ou d'abandon (54% des 15-30 ans le ressentent « souvent » ou de « temps en temps », vs 35% en moyenne générale). Le facteur âge contribue donc à expliquer qu'il y ait une proportion équivalente de personnes exprimant un sentiment d'abandon ou d'inutilité entre les isolés dont la qualité des liens s'est dégradée (39%) et les personnes ayant deux réseaux de sociabilité ou plus (38%).

Figure 14 : Un sentiment de solitude et d'abandon exacerbé chez les isolés dont la qualité des liens s'est dégradée avec la crise sanitaire



Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

Champ : ensemble des personnes âgées de 15 ans et plus

Note de lecture : 29% des isolés dont la qualité des liens s'est dégradée se sentent seuls « Tous les jours ou presque » ou « Souvent ». 39% d'entre eux éprouvent un sentiment d'abandon, d'exclusion ou d'inutilité « Souvent » ou de « Temps en temps »

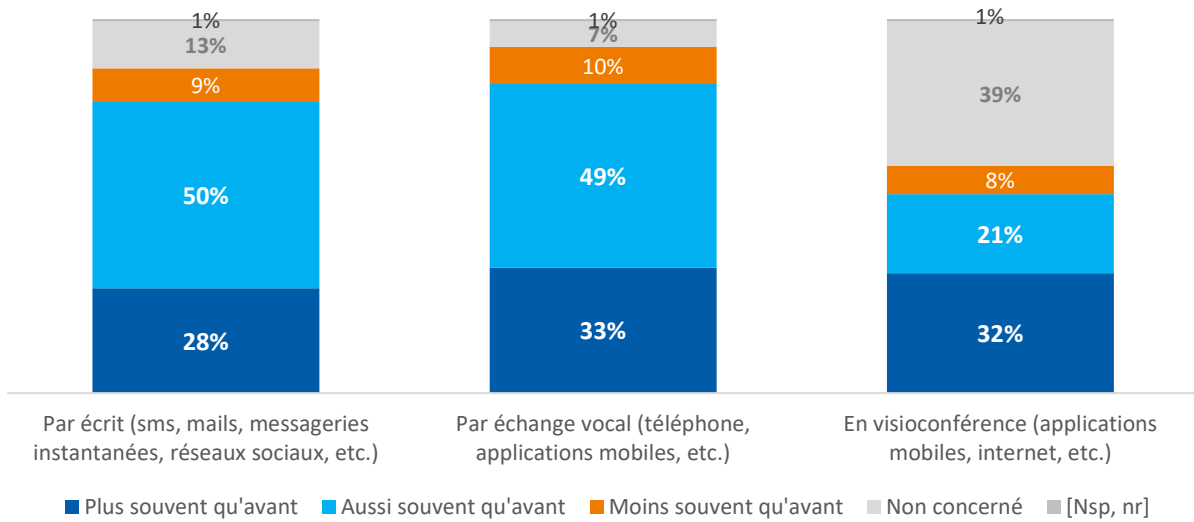
Partie 3 : L'effet amplificateur du numérique : entre renforcement ou délitement des liens

1. Les contacts à distance : un pis-aller aux échanges *de visu*

Pour compenser la diminution des échanges *de visu*, les ménages ont **intensifié les contacts à distance** avec leur entourage. La progression de la fréquence des contacts à distance réguliers²⁴ est particulièrement notable dans les échanges **avec les membres de la famille** extérieurs au foyer. La moitié de la population (47%) indique ainsi avoir pris attache par téléphone ou internet, avec sa famille entre « *Une et plusieurs fois par semaine* », contre 39% un an auparavant. Au total, les trois quarts des ménages (77%) ont pris contact avec leur famille entre « *Une et plusieurs fois par semaine* » et « *Plusieurs fois par mois* » en 2021, contre 70% en 2020. En revanche, **la fréquence des contacts « à distance » avec les amis est en moyenne restée stable** et près de sept personnes sur dix (69%) ont échangé de manière régulière (entre « *Une ou plusieurs fois par semaine* » et « *Plusieurs fois par mois* ») via les outils numériques avec leurs amis (vs 68% en 2020). Les échanges **vocaux** (par téléphone, applications mobiles) ou en **visioconférence** (applications mobiles, internet) sont ceux qui ont le plus progressé et un tiers de la population indique avoir eu recours « *Plus souvent qu'avant* » à ces supports de communication (Figure 15).

²⁴ Entre « *Une ou plusieurs fois par semaine* » et « *Plusieurs fois par mois* »

Figure 15 : Depuis le début de la crise sanitaire, diriez-vous que vous avez été en contact avec vos amis et membres de votre famille (en-dehors des personnes qui vivent avec vous) ...



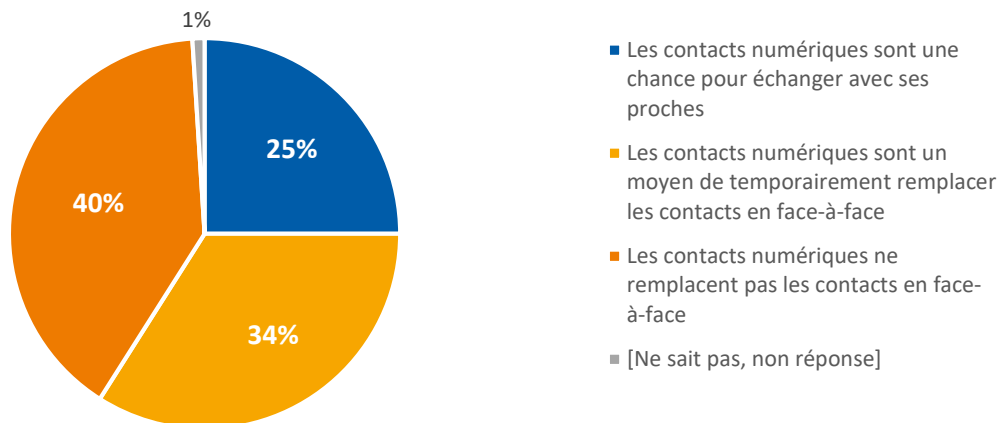
Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : en janvier 2021, 33% de la population indique qu'elle a été en contact avec ses amis et les membres de sa famille (extérieurs au foyer) par échange vocal « Plus souvent qu'avant » la crise

Pour autant, pour quatre personnes sur dix, les échanges numériques **ne remplacent pas les échanges de visu**. 34% indiquent que ces modalités d'échange peuvent remplacer les échanges en face à face, mais de manière temporaire seulement. La progression des échanges à distance est donc vécue par le plus grand nombre comme une forme de **pis-aller, en attendant la sortie** de la crise sanitaire (Figure 16).

Figure 16 : « Parmi les opinions suivantes, laquelle correspond le mieux à votre point de vue ? »



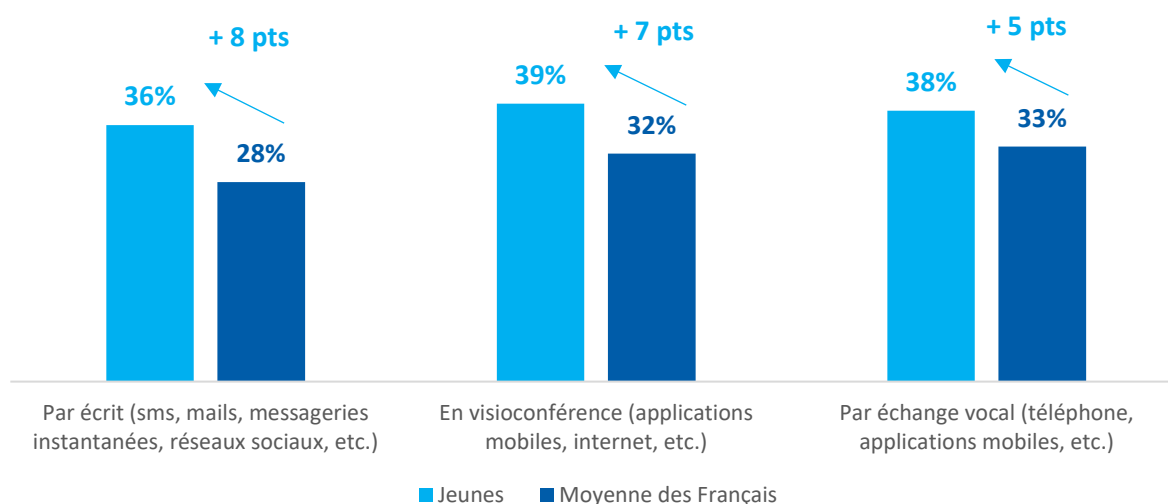
Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

2. Chez les jeunes, une diversité des usages du numérique

Les jeunes sont souvent décrits comme des « digital native », pour qui le numérique serait quasi inné et naturel. La crise sanitaire a, en réalité, mis en exergue des rapports variés au numérique chez les 15-30 ans. Comparativement à leurs aînés, les 15-30 ans ont « *plus souvent qu'avant la crise* » été en contact avec leurs proches via les différents supports numériques (Figure 17).

Figure 17 : Depuis le début de la crise sanitaire, diriez-vous que vous avez été en contact avec vos amis et membres de votre famille (en-dehors des personnes qui vivent avec vous) ... (en % de réponses « Plus souvent qu'avant »)



Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : 36% des jeunes indiquent que depuis le début de la crise sanitaire, ils sont « plus souvent qu'avant » en contact par écrit avec leurs proches, vs 28% de la population

Pour certains, « l'overdose du tout numérique »

Les témoignages de certains jeunes isolés lors des entretiens vont dans le sens **d'interactions continues au sein du réseau amical. Le téléphone portable est « toujours à portée de mains », permettant d'être informés en temps réel des notifications.** Les jeunes sollicités dans le cadre des entretiens décrivent une **diversité des supports de communication : applications de messageries instantanées** (WhatsApp, Snapchat, Messenger, etc.) **ou de réseaux sociaux** (TikTok, Facebook, Instagram, Twitter, etc.) utilisés, en fonction des pratiques et usages du groupe de pairs. Les applications ou réseaux sont installés et « adoptés » facilement, selon les habitudes des personnes qui composent le groupe. Les usages apparaissent assez variés : partage d'informations pratiques pour le suivi des cours, des photos ou vidéos « postées » qu'elles soient faites par les jeunes ou vues sur les réseaux sociaux). Les liens numériques permettent, via les émoticônes de partager son humeur ou de blaguer entre amis. Ces échanges créent une sorte de **« lien continu » entre pairs, nécessitant d'avoir le téléphone « à disposition » pour participer ou a minima prendre connaissance de la nature des discussions.**

La pluralité des groupes d'appartenance (copains d'enfance, de lycées ou de fac, d'activités sportives ou culturelles, de la famille, etc.) nécessite une **attention continue**, pouvant amener jusqu'au **« burn out des écrans et du tout numérique »**. C'est en tout cas le sens du témoignage de Claire et de son expérience des contacts à distance pendant le confinement qui n'arrivait plus à suivre et à réagir à l'ensemble des sollicitations. Depuis cette « overdose » des écrans, et plusieurs mois après, cette jeune

étudiante privilégiée, dès qu'elle le peut, les supports papiers pour lire des livres, consulter la presse, ou des écrans plus grands que son téléphone (télévision pour les films par exemple). Les échanges par écrans interposés (téléphone ou ordinateur) sont désormais plus souvent privilégiés pour convenir de futurs échanges *de visu* avec les amis.

Pour d'autres, une nouvelle « antichambre » des contacts de visu

Certains des jeunes isolés mettent leurs espoirs dans la mobilisation des outils numériques comme **préfiguration à des interactions sociales de visu**. Lors du premier confinement, Antoine a découvert par le biais de son demi-frère l'intérêt des jeux en ligne. Depuis, il a développé des contacts via l'application Discord :

*« Au premier confinement je jouais avec mon demi-frère qui était chez mon père un week-end sur deux. Ça nous a rapproché, ça m'a permis de mieux le connaître, je ne lui parlais pas beaucoup avant, c'est peut-être là que j'ai commencé à développer une vie sociale. Le confinement m'a permis de développer une vie sociale, c'est particulier. Le confinement m'a fait prendre conscience que je n'avais pas de vie sociale. [...] **Discord c'est comme le téléphone ça me convient mieux, il n'y a pas d'interaction, juste la voix. [...] Certaines personnes n'ont jamais vu mon visage, et c'est plus facile, il n'y a pas de démarche à faire pour parler aux gens** ».*

Antoine, 16 ans, lycéen, célibataire, vit en alternance chez son père et sa mère

Touché par la Covid, il dit être passé par *« toutes les émotions »*. La crise sanitaire lui a fait prendre conscience de sa solitude *« savoir que j'aimais avoir un rapport avec les gens mais que je n'y arrivais pas. Ça m'a permis de me rendre compte que j'étais souvent seul. »* Décidé aujourd'hui à rompre cet isolement, il a osé proposer à des camarades de classe d'aller déjeuner à l'extérieur. Le sujet des jeux en ligne semble être pour lui un sujet de discussion qui « facilite » le fait d'aller vers les autres. Les jeux en ligne et les réseaux sociaux ont constitué pour **lui un premier pas** vers une vie sociale *de visu*.

Pendant le premier confinement, Alice, s'est fâchée avec une de ses meilleures amies. Se retrouvant avec une seule et unique amie depuis cette dispute, Alice a jugé opportun de **s'inscrire sur l'application** Fruitz, en vue d'élargir son réseau social et tenter d'avoir une vie sociale plus dense :

*« Avoir qu'une seule amie, c'est pas beaucoup. Sur Fruitz, on peut avoir plusieurs statuts, rechercher une personne sérieuse, avoir des relations, parler... Je suis plus allée vers cet optique de voir des gens et pense à autre chose après la rupture. [...] Trouver l'âme sœur pourquoi pas, mais c'est pas le but premier. [...] **Par message derrière un écran tout est plus facile, c'est plus simple de parler, en face je suis un peu plus gênée, j'ai la peur du jugement des autres, j'accorde beaucoup d'importance à mon physique, j'ai peur que les gens me jugent, et quand ils nous voient pas en vrai, ils ne peuvent pas critiquer** ».*

Alice, 19 ans, célibataire, Bac+3, en études, vit en colocation

Enfin, pour une partie des jeunes, l'amplification de la place du numérique a constitué une nouvelle barrière au lien social.

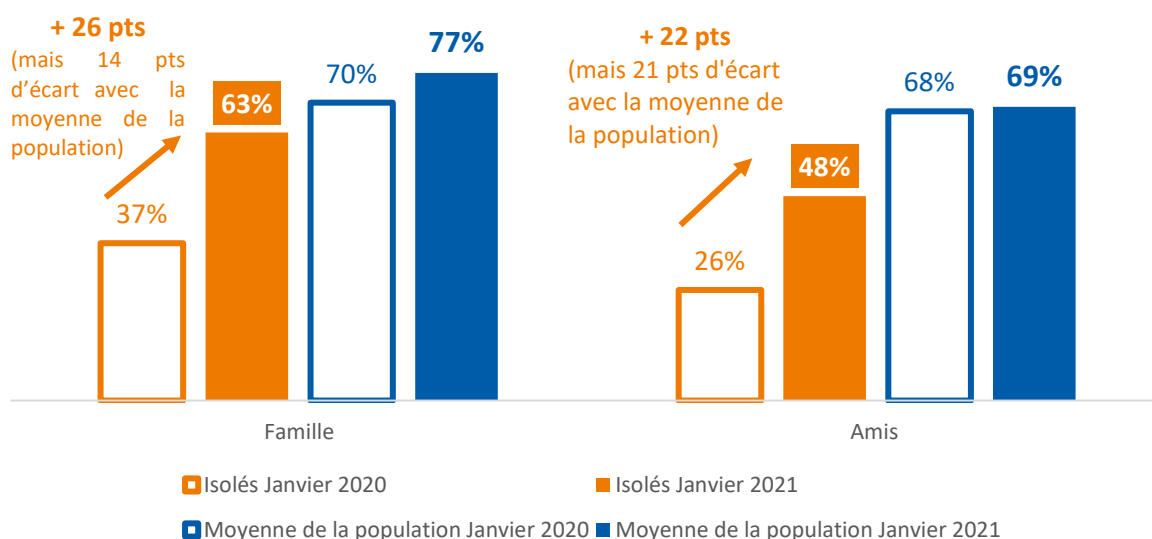
3. Jeunes ou moins jeunes : le numérique comme nouvelle barrière au lien social

Dans le contexte de crise sanitaire, la majorité de la population a donc largement investi les outils numériques pour contre-balancer la diminution de leur sociabilité *de visu*. Les isolés, qui côtoient moins leur entourage de manière habituelle, ont, au même titre que les autres catégories de la population, **intensifié la fréquence** de leurs échanges distants avec leurs cercles familial et amical. Pour

autant, la **densité des échanges est restée bien plus faible** chez les isolés que dans les autres catégories de la population. En janvier 2021, les trois quarts des ménages ont contacté de façon régulière (« Une ou plusieurs fois par semaine » ou « Plusieurs fois par mois ») les membres de leur famille ne vivant pas avec eux. Cette pratique régulière n’a concerné que 64% des isolés. Les contacts réguliers à distance avec les amis ont été intensifiés chez les isolés, contrairement à la moyenne de la population pour qui les contacts sont restés stables sur l’année. Mais les échanges des personnes isolées restent toutefois moins denses que dans le reste de la population (21 points d’écart avec l’ensemble de la population) (Figure 18). En effet, les liens numériques et les liens réels, « loin de s’opposer, [et] sans être absolument similaires, se recoupent et se recouvrent largement (...)». **Les échanges numériques des individus constituent une prolongation de leur vie sociale par d’autres moyens**. Il existe donc une « continuité entre la sociabilité en face-à-face et celle médiatisée par les outils de communication (...) »²⁵.

Figure 18 : Evolution de la fréquence des contacts à distance avec la famille et les amis entre janvier 2020 et janvier 2021

(En % de réponses cumulées « Une ou plusieurs fois par semaine » et « Plusieurs fois par mois »)



Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2020 et janvier 2021

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : en janvier 2021, 63% des isolés indiquent qu’ils ont été en contact à distance avec les membres de leur famille (extérieurs au foyer) « Une ou plusieurs fois par semaine » ou « Plusieurs fois par mois », contre 77% de l’ensemble de la population

D’autres explications peuvent être avancées pour comprendre le moindre usage de la communication digitale chez les isolés. En premier lieu, notons que **les isolés se montrent nettement moins attirés par les produits comportant une innovation technologique**. En janvier 2021, 54% d’entre eux se disent « peu » ou « pas du tout » attirés. **Et les isolés dont la qualité des liens s’est dégradée avec la crise, se montrent encore plus en retrait**. En janvier 2021, 58% d’entre eux se disent « peu » ou « pas du tout » attirés par les produits comportant une innovation technologique (vs 50% chez les mono-réseau et 42% chez les personnes ayant deux réseaux de sociabilité ou plus).

²⁵ Dominique Cardon, Zbigniew Smoreda, *Réseaux et les mutations de la sociabilité*, Réseaux, 2014/2-3, n°184-185

Sur le **plan matériel** ensuite, l'équipement de la population n'est pas homogène. En janvier 2021, la très grande majorité de la population dispose d'un téléphone mobile personnel (96%). « Contraints de rester davantage à leur domicile, et limités dans leurs interactions sociales, les foyers semblent avoir cherché à multiplier les points d'accès aux autres. Le double équipement téléphonique (mobile + fixe) repart d'ailleurs à la hausse : 79% des ménages sont maintenant doublement équipés (+ 3 points en un an) »²⁶. Et les ils ont accéléré leur équipement en smartphone entre 2020 et 2021. Plus de huit personnes sur dix sont équipées (84% en 2021, +7 points en un an). Les **isolés dont la qualité des liens a été fragilisée par la crise sanitaire sont moins équipés en mobiles et smartphones** que les autres catégories de la population. Si la majorité d'entre eux disposent d'un smartphone (72%), c'est bien moins que les isolés dont la qualité des liens est restée identique (85% d'entre eux ont un smartphone). Notons également qu'ils sont plus nombreux à ne pas disposer d'un téléphone à titre personnel (16%, contre 5% des isolés dont la qualité des liens est restée semblable et 2% chez les individus ayant deux réseaux de sociabilité ou plus).

Au-delà des questions d'attraction ou d'équipement, jouent aussi des **questions de représentations**. Bien avant la pandémie mondiale de la Covid-19, le quotidien de la population était fait « d'interactions de face-à-face et d'interactions médiées par des téléphones, des ordinateurs, des applications de communication et des dispositifs de partage en ligne (...). Loin d'opposer la technique au social ou la matérialité à l'humain, ils montrent au contraire à quel point les techniques d'information et de communication (TIC) sont entrelacées dans les faits sociaux étudiés et qu'il serait vain de vouloir distinguer la dimension non-TIC et la dimension TIC d'un fait social »²⁷. La crise sanitaire et les mesures de distanciation sociale sont venues **raviver les vieilles et courantes « oppositions (...) entre « les vrais liens » et les « liens virtuels », entre les « relations authentiques » et les « cyber-relations »** »²⁸. Avec des mesures de distanciation sociale qui s'étirent dans le temps, ces anciennes oppositions semblent ressurgir avec acuité. Les personnes isolées dont la qualité des relations s'est dégradée avec la crise sanitaire **sont bien plus nombreuses à considérer que les contacts numériques ne remplacent pas, y compris de manière temporaire, les échanges de visu** (49% d'entre elles, vs 39% des personnes isolées indiquant que les liens sont restés semblables). Et elles se retrouvent moins souvent dans l'idée selon laquelle « les contacts numériques sont une chance pour échanger avec ses proches ». (Figure 19). Doit-on y voir une **nouvelle forme d'isolement créée par la crise sanitaire et liée au rejet des liens sociaux dématérialisés ?**

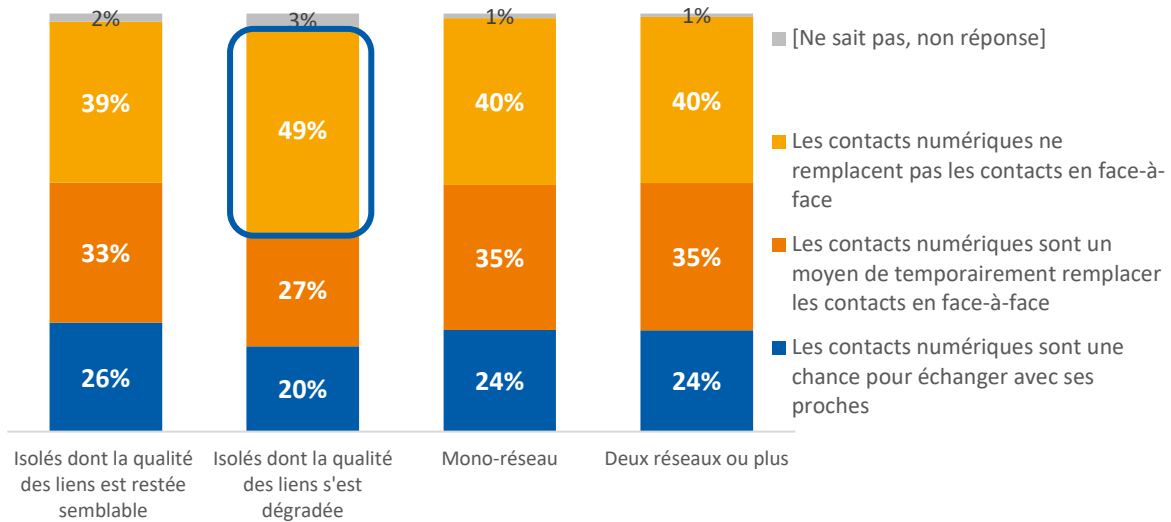
²⁶ Patricia Croutte, Jörg Müller, *Le baromètre du numérique. Edition 2021, Enquête sur la diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société française*. Rapport du Crédoc pour le CGE, l'ARCEP et l'ANCT, juillet 2021

²⁷ Éric Dagiral, Olivier Martin, « Liens sociaux numériques », *Sociologie* [En ligne], N° 1, vol. 8 | 2017, mis en ligne le 19 mai 2017, consulté le 04 août 2021. URL : <http://journals.openedition.org/sociologie/3149>

²⁸ Éric Dagiral, Olivier Martin, op. cit.

Figure 19 : Un « nouvel » isolement lié au regard porté sur les échanges digitaux jugés moins satisfaisants, y compris de manière temporaire

Parmi les opinions suivantes, laquelle correspond le mieux à votre point de vue ?



Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : 49% des personnes isolées dont la qualité des liens s'est dégradée avec la crise sanitaire estiment que les contacts numériques ne remplacent pas les contacts en face-à-face

L'isolement se nourrit bien souvent de la combinaison de plusieurs facteurs (un faible budget, un cadre de vie ou un logement peu satisfaisant, une mobilité entravée ou difficile, un état de santé physique ou psychologique dégradé, etc.). **Le contexte sanitaire pourrait avoir créé une barrière supplémentaire** dans le sens où il a nécessité de **s'approprier les outils numériques**. De ce point de vue, « **les outils de communication peuvent être un bon révélateur des dynamiques propres de la sociabilité.** (...) l'interaction médiatisée [par les outils numériques] s'inscrit étroitement dans **le travail de sociabilité** qui demande qu'une relation soit confirmée par des marques d'attention : rencontres, visites ou discussions, appels, textos, courriels, chats... (...). Le lien s'entretient et s'affirme à travers un flux adapté d'interactions »²⁹. La crise sanitaire constitue une période inédite car, s'inscrivant dans la durée, elle a éprouvé les individus dans leurs capacités d'adaptation et de maintien des relations sociales, de visu et à distance. **L'émergence d'une nouvelle forme d'isolement, par le numérique** constitue sans nul doute une conséquence parmi d'autres de la crise sanitaire.

Pour une partie des jeunes, la difficulté à prendre « le train » de la communication numérique

La très grande majorité des jeunes (81% des 15-30 ans) disposent à titre personnel d'un smartphone. Mais les difficultés financières de certains ménages (quel que soit leur âge), en particulier les moins aisés d'entre eux, les conduisent en 2020, à ne pas pouvoir honorer tout ou partie des factures liées aux abonnements pour le téléphone portable ou internet. En mai 2021, cette situation concerne 17% des revenus faibles (vs 8% en moyenne générale). Et 45% des personnes ayant des revenus faibles ont renoncé ou reporté des achats d'équipement informatique (vs 32% en moyenne générale) dans une

²⁹ Dominique Cardon, Zbigniew Smoreda, *Réseaux et les mutations de la sociabilité*, Réseaux, 2014/2-3, n°184-185

période où les équipements en la matière sont pourtant devenus indispensables pour le télétravail, le suivi des cours en distanciel, etc.³⁰.

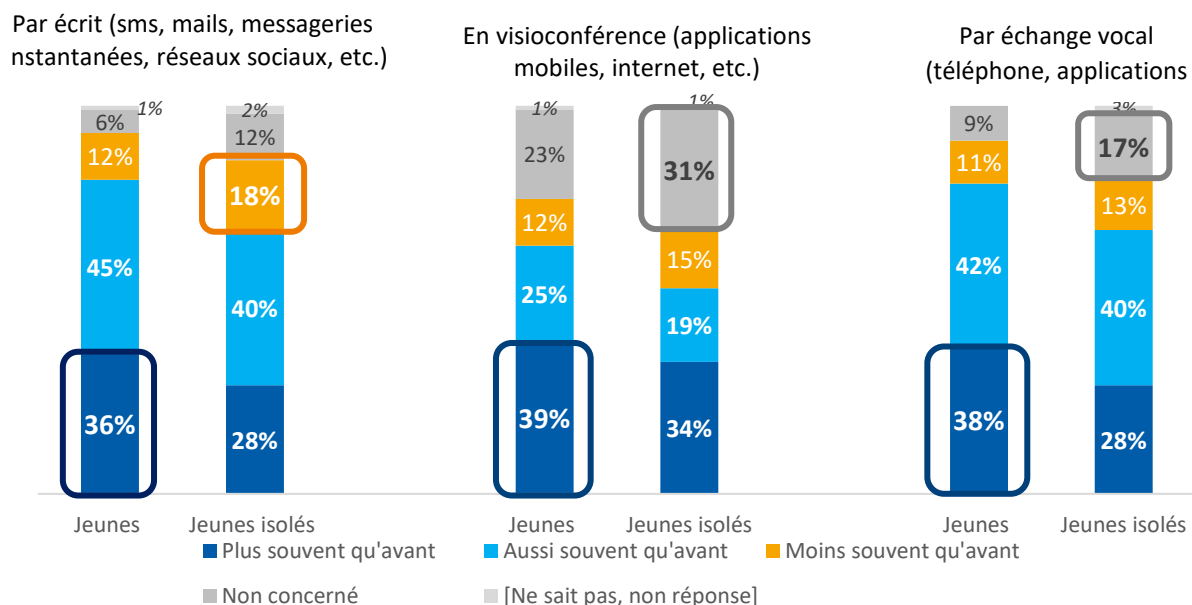
Disposant plus souvent **de faibles revenus**, les jeunes sont amenés à faire des arbitrages dans leurs dépenses, parfois au détriment d'un abonnement internet fixe à la maison comme dans le cas de Lucas.

Faute **de connexion internet à domicile**. Lucas, a **utilisé son téléphone** pour suivre les cours et a fini par se résigner à prendre un forfait plus onéreux, lui permettant de se connecter à la totalité des cours. Cette situation a généré des **difficultés financières supplémentaires** pour lui et sa mère (allocataire de l'Allocation Adulte Handicapée et sous tutelle). Lucas le précisera dans l'entretien, ils ont par le passé, souscrit à un abonnement internet avec sa mère, mais les tarifs restent encore trop élevés et ils ont fait le choix de résilier l'abonnement à la suite de plusieurs mois à découvert.

Au-delà des questions financières qui constituent un premier blocage à la communication numérique, c'est aussi **l'appétence pour les outils numériques** qui doit être prise en compte. Les **jeunes isolés** sont comme leurs aînés, plus en retrait que leurs pairs : 14% d'entre eux se disent très attirés par les outils comportant une innovation technologique (vs 20% des 15-30 ans). Depuis le début de la crise sanitaire, **les jeunes isolés ont plus souvent diminué les contacts par écrit** (sms, mails, messageries instantanées, réseaux sociaux, etc.) avec leurs proches (18% des jeunes isolés, vs 12% des 15-30 ans). Concernant les échanges en visioconférence, ce sont 31% des jeunes isolés qui indiquent ne pas avoir été concernés par des interactions de ce type avec leur entourage depuis le début de la crise sanitaire, tandis que près de quatre jeunes sur dix déclarent avoir utilisé les échanges en visioconférence « *plus souvent qu'avant* ». Les jeunes isolés se démarquent également par une moindre mobilisation des échanges vocaux avec leur entourage. Alors que 17% des jeunes isolés se disent « *non concernés* » par les échanges vocaux, 38% des 15-30 ans déclarent avoir utilisé les échanges vocaux « *plus souvent qu'avant* ». La numérisation des liens sociaux opérée par les mesures de distanciation sociale renforce la situation d'isolement chez eux.

³⁰ Sandra Hoibian, Patricia Croutte, octobre 2021, « Quatre millions de Français fragilisés par la crise sanitaire », *Consommation et modes de vie du Crédoc*, n°320

Figure 20 : Depuis le début de la crise sanitaire, diriez-vous que vous avez été en contact avec vos amis et membres de votre famille (en-dehors des personnes qui vivent avec vous) ...



Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : 36% des jeunes indiquent que depuis le début de la crise sanitaire, ils sont « plus souvent qu'avant » en contact par écrit avec leurs proches, mais 18% des jeunes isolés indiquent au contraire être « moins souvent qu'avant » en contact avec eux

Les jeunes isolés se démarquent de l'ensemble des 15-30 ans par **leurs représentations des liens numériques qu'ils jugent moins propices à une relation de qualité**. 54% des jeunes isolés considèrent que les liens numériques ne sont pas adaptés pour avoir des échanges chaleureux (vs 40% de l'ensemble des 15-30 ans). La moitié des jeunes isolés estiment que les contacts à distance ne sont pas adaptés pour demander de l'aide, c'est 15 points de plus que l'ensemble des 15-30 ans. Ils se montrent également **plus dubitatifs sur les possibilités de confier des soucis ou des difficultés** (49% des jeunes isolés vs 36% des jeunes en moyenne).

Partie 4 : Quelques répercussions de la crise sanitaire sur les parcours de vie des jeunes (liens sociaux, logement, études, emploi et santé mentale)

La jeunesse : une catégorie sociale mouvante et hétérogène

Pierre Bourdieu avec sa célèbre formule « La jeunesse n'est qu'un mot »³¹ résume à lui seul les enjeux de la définition de catégories d'analyse. A la fois utiles pour analyser des phénomènes, les frontières de la jeunesse (comme celles de la richesse, ou du travail par exemple) sont discutables, et véritables enjeux sociaux, politiques, etc.

La jeunesse peut se définir comme **le passage de l'enfance à l'âge adulte**, marquée par un certain nombre d'étapes et constituant une phase de préparation à **l'exercice des rôles** et des **statuts** d'adultes. Le chercheur Olivier Galland³² identifie **quatre seuils** introduisant à de nouveaux rôles sociaux qui délimitent les frontières d'âge :

- La fin des études
- Le début de la vie professionnelle
- Le départ du domicile parental
- La mise en couple

Pour le sociologue, **l'allongement** de la jeunesse « s'est fait par les deux extrémités »³³, avec une entrée dans l'adolescence plus précoce que par le passé. La prolongation des études, les difficultés d'entrée sur le marché du travail contribuent à expliquer que l'entrée dans l'âge adulte soit également retardée.

Les travaux de la chercheuse Cécile Van de Velde³⁴ retracent l'évolution de la « sociologie des âges de la vie ». Autrefois pensée dans une vision séquencée et linéaire des trois âges de la vie (jeunesse, âge adulte, vieillesse) l'analyste contemporaine décrit aujourd'hui une « **valse à mille temps** ». En perpétuelle quête de son identité, ou contraint par un environnement plus mouvant (par exemple dans sa vie professionnelle), l'adulte, autrefois caractérisé par la stabilité et la fixité des choix se métamorphose et se ré-invente, il « refait sa vie » selon l'expression usuelle, au gré de nombreuses bifurcations (Bessin, Bidart et Grossetti). Les statuts sont devenus plus réversibles et **les frontières entre les âges plus floues**.

La chercheuse Florence Lefresne souligne **l'existence de plusieurs jeunesse**³⁵, cette population ne formant pas un tout homogène. Les critères d'âge constituent un premier niveau de distinction de cette population. La catégorie la plus extensive des jeunes allant de 15 à 30 ans. Les positions sur le marché du travail (élèves, étudiants, actifs occupés ou à la recherche d'un premier emploi, etc.), les statuts maritaux (célibataire, marié avec ou sans enfants, etc.) décrivent des conditions de vie très différentes au sein de la jeunesse. La question de l'autonomie résidentielle (avoir ou non décohabité de chez ses parents) constitue une autre ligne de clivage. « Les trajectoires des jeunes vers l'âge adulte se présentent avant tout comme étendues, peu linéaires et empreintes de complexité et de réversibilité. La notion de « trajectoires yoyo » met notamment en évidence la déconnexion³⁶ entre les différentes étapes permettant de passer à l'âge adulte. Les transitions sont désormais réversibles, comme dans le cas du retour au foyer parental après une période de décohabitation.

³¹ Entretien avec Anne-Marie Métaillé, paru dans « Les jeunes et le premier emploi », Paris, Association des Ages, 1978, pp. 520-530. Repris in Questions de sociologie, Éditions de Minuit, 1984. Ed. 1992 pp.143-15

³² Olivier Galland, « Sociologie de la jeunesse », Paris, Armand Collin

³³ Olivier Galland, « La jeunesse débute plus tôt et se termine plus tard qu'avant », *Le Monde*, 27 octobre 2017

³⁴ Cécile Van de Velde, « Sociologie des âges de la vie », Paris, Armand Colin

³⁵ Florence Lefresne, « Les jeunes et l'emploi », Paris, La Découverte, 2003

³⁶ Patricia Loncle, Virginie Muniglia, « Les catégorisations de la jeunesse en Europe au regard de l'action publique », *Revue des politiques sociales et familiales*, n°102, 2010

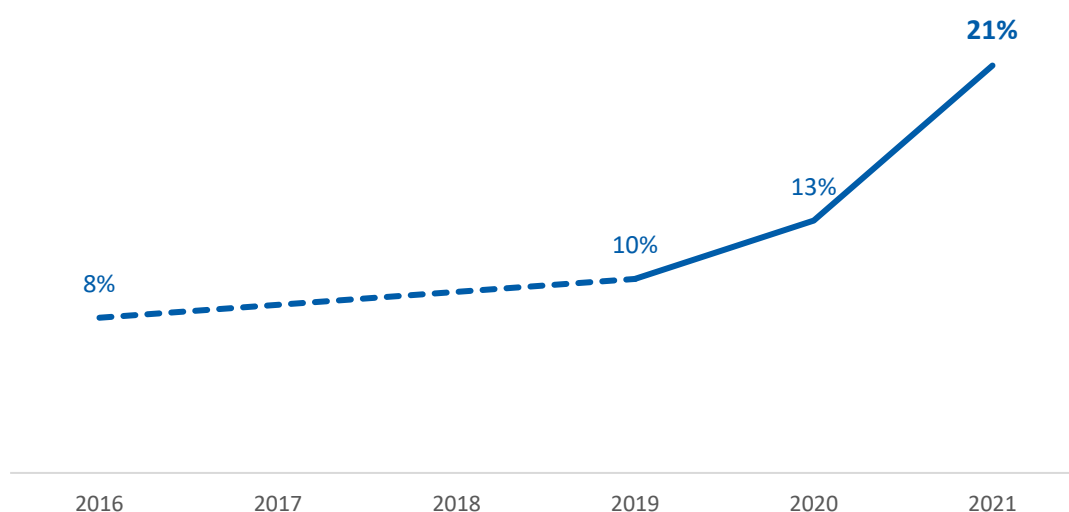
1. En un an, forte progression de l'isolement chez les 15-30 ans

Moins d'un jeune sur deux a maintenu des contacts avec son cercle amical

Entre 2020 et 2021, le taux d'isolement des jeunes est passé de **12% à 21%**. Si l'on tient compte des jeunes ne disposant que d'un seul réseau de sociabilité actif, **45% des jeunes ont une sociabilité réduite à portion congrue en 2021**.

Cette progression fait suite à une **tendance de long terme** observée depuis 2010 chez les moins de trente ans. En 2010, seuls 2% des 18-29 ans étaient en situation d'isolement relationnel contre 4% en 2014. Depuis 2016, l'isolement des 15-30 ans continue sa progression 8% et a plus que doublé pour concerner 21% des 15-30 ans en janvier 2021 (Figure 21). Les jeunes sont aujourd'hui presque aussi isolés que la moyenne de la population (24% en janvier 2021).

Figure 21 : Evolution de la fréquence des contacts chez les jeunes



Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations
Champ : ensemble des 15-30 ans

Note de lecture : en janvier 2021, 21% des 15-30 ans sont en situation d'isolement, vs 8% en janvier 2016

Une situation qui interpelle d'abord quand on sait que la jeunesse est une période d'**expérimentation de différents liens sociaux, de renouvellement et de construction de son réseau relationnel**. La « disposition à rencontrer des gens, à établir et à maintenir des contacts avec eux **se rétrécit de façon très nette au fur et à mesure que l'on vieillit**. La pratique d'activités collectives, l'inscription dans des groupes, les sorties et l'établissement de contacts avec autrui diminuent avec l'âge. On participe de moins en moins à des rassemblements collectifs, on raréfie les occasions de faire des rencontres. La taille du réseau de relations personnelles diminue. La fréquentation des membres de ce réseau chute elle aussi »³⁷. La forte sociabilité amicale lors de la jeunesse est aussi l'occasion de rencontres **avec le premier partenaire sexuel et conjoint** qui se font, dans les nouvelles générations, principalement sur les lieux d'étude, dans les lieux publics, et « en soirée »³⁸. La génération née entre 1990 et 2002 qui

³⁷ Claire Bidart, 2010, « Les âges de l'amitié. Cours de la vie et formes de socialisation », *Revue Transversalités*, 2010/1, n°113

³⁸ Michel Bozon et Wilfried Rault, Où rencontre-t-on son premier partenaire sexuel et son premier conjoint ? *Population & Sociétés*, n°496, 2013

aura connu une partie de sa jeunesse pendant cette période pandémique aura-t-elle une sociabilité impactée durablement ?

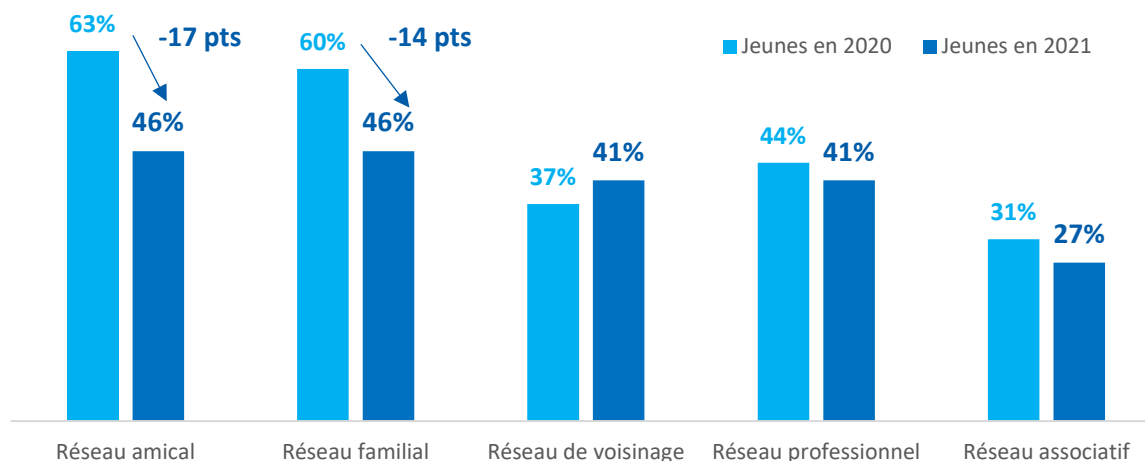
Avec la crise sanitaire, ce sont **les occasions d'échanges avec les amis qui ont le plus fortement diminué** chez les 15-30 ans entre janvier 2020 et janvier 2021 (Figure 22). Sur l'année, les jeunes ont réduit de 17 points la fréquence de leurs rencontres *de visu* avec leurs amis. Au tout début de l'année 2021, seuls 46% d'entre eux déclarent côtoyer de manière régulière³⁹ leurs amis. Les rencontres régulières avec la famille (extérieure au foyer) ont également chuté de manière importante (-14 points) et un peu moins de la moitié des jeunes (46%) indiquent qu'ils voient régulièrement des membres de leur famille. Le réseau de voisinage est le seul qui a connu une progression chez les 15-30 ans en un an. Un report toutefois assez faible (+4 pts) qui ne compense pas l'éloignement relationnel avec les autres réseaux de sociabilité des jeunes.

En réduisant considérablement les sorties et les rencontres en face à face qui composent la vie ordinaire de la plupart des jeunes, la crise sanitaire a fortement impacté leur sociabilité, **à une période de la vie où les échanges entre pairs sont particulièrement importants**⁴⁰. En temps « normal », « l'âge est la variable la plus discriminante relativement au volume et au type de sociabilité (...). Ainsi, **les moins de trente ans se distinguent nettement des autres groupes d'âge par la vitalité de leur sociabilité**. Cette intense activité sociable profite essentiellement à **la composante amicale de leurs réseaux sociaux** : les jeunes se fréquentent d'abord entre eux »⁴¹. La crise sanitaire est notamment venue perturber les événements rituels tels que les anniversaires et fêtes de fin d'année :

« J'ai eu 20 ans cet hiver, je n'ai pas fait la fête. Mes parents ont accepté que ma meilleure amie vienne à la maison, mais elle a dû respecter un isolement strict avant de venir. Pour le nouvel an, je n'ai rien fait, je suis restée toute seule dans ma chambre ».

Claire, 20 ans, célibataire, Bac +2, en études, vit chez ses parents avec ses sœurs

Figure 22 : Evolution des contacts *de visu* chez les 15-30 ans entre janvier 2020 et janvier 2021
Fréquence des contacts « Une ou plusieurs fois par semaine » et « Plusieurs fois par mois »



Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2020 et janvier 2021

Champ : ensemble des personnes âgées de 15 à 30 ans

Note de lecture : en janvier 2021, 46% des jeunes indiquent qu'ils voient physiquement des amis entre « Une ou plusieurs fois par semaine » et « Plusieurs fois par mois »

³⁹ Entre « Une et plusieurs fois par semaine » et « Plusieurs fois par mois »

⁴⁰ Olivier Galland, 2011, « Sociologie de la jeunesse », Paris, Armand Collin

⁴¹ Odile Rissoan, 2004, « Les relations amicales des jeunes : un analyseur des trajectoires sociales lors du passage à l'âge adulte », *Genèses*, n°54, 2004/1

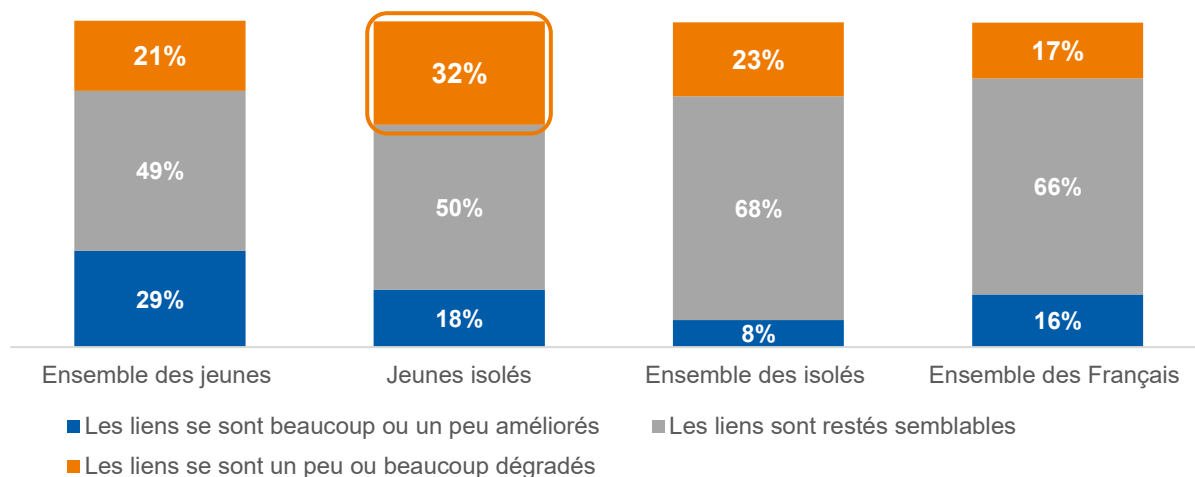
La crise sanitaire est venue exacerber les différences entre les deux sexes, provoquant une forme de **retour à des rôles genrés traditionnels**. Plus respectueuses des recommandations sanitaires, moins présentes traditionnellement dans l'espace public, et plus inquiètes de la maladie, les **femmes** (quels que soient leurs âges) **ont davantage respecté les règles de distanciation sociale** que leurs homologues masculins ⁴². Les jeunes femmes ont souvent restreint leur réseau relationnel à des contacts réguliers⁴³ avec leurs voisins (43% vs 38%), tandis que **les jeunes hommes en revanche, ont plus souvent maintenus les contacts** avec leurs amis (49% vs 44%) ou leurs collègues de travail (44% vs 39%). Seules les proportions de contacts réguliers avec la famille sont semblables entre les jeunes hommes (45%) et les jeunes femmes (46%). Les élèves ou étudiants ont quant à eux davantage été en contact régulier avec leurs amis (56% d'entre eux) que les jeunes actifs occupés (35%, vs 46% en moyenne chez l'ensemble des 15-30 ans).

L'effet délétère de la crise sur la qualité des liens des jeunes isolés avec l'entourage

Si globalement, les jeunes estiment plus souvent que les autres classes d'âge que la période a resserré les liens avec leur entourage, avec une amélioration de la qualité des liens (29% vs 16% en moyenne), chez les jeunes isolés la période a amplifié et accéléré la dégradation de liens déjà ténus.

32% des jeunes isolés indiquent que la crise sanitaire a eu des effets négatifs sur la qualité des liens avec leurs proches, **soit 11 points de plus que l'ensemble des 15-30 ans** (Figure 23). Chez les isolés, ce sont les jeunes (à jeux égal avec les 31-39 ans) qui constatent le plus une altération de la qualité des liens avec leurs proches depuis la crise sanitaire.

Figure 23 : En ce qui vous concerne personnellement, la crise sanitaire a-t-elle eu des effets sur la qualité des liens avec vos proches ?



Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : 32% des jeunes isolés indiquent que les liens avec leurs proches se sont « un peu » ou « beaucoup » dégradés depuis la crise sanitaire

La dégradation de la qualité des liens occasionnée par les règles sanitaires peut prendre différentes formes, dont certaines alarmantes. Certains jeunes isolés font en effet mention de **fortes tensions, voire de violences**. Antoine et sa sœur, dont les parents sont divorcés, ont vécu la première semaine

⁴² Sandra Hoibian, mai 2021, « La crise sanitaire provoque un retour à des rôles genrés traditionnels », *Consommation et modes de vie du Crédoc*, n°316

⁴³ Entre « Une ou plusieurs fois par semaine » ou « Plusieurs fois par mois »

de confinement chez leur mère, mais très vite les tensions avec le beau-père se sont avérées insupportables, et la fratrie est allée se confiner au sein du foyer paternel :

« Les tensions étaient déjà présentes avant, surtout avec mon beau-père, et le confinement ça a explosé tout, sauf moi qui reste à peu près toujours à l'écart. Ça évite de s'engueuler, de se sentir mal, mais entendre les cris, les engueulades, c'est perturbant, mais je ne m'implique pas sinon je ne me sens pas bien. [...] (Chez mon père) Il y avait quelques tensions avec ma belle-mère, mais je ne suis pas du genre à m'énerver ou faire la gueule... »

Antoine, 16 ans, lycéen, célibataire, vit en alternance chez son père et sa mère

Dans d'autres cas, **le délitement insidieux des liens avec la durée de la pandémie a créé un éloignement de l'entourage familial**. Damien a quitté le foyer de ses parents à la rentrée scolaire de septembre 2020. Au moment de l'entretien, en juin 2021, il dit ne pas avoir revu sa mère depuis son départ. Le manque d'argent et les difficultés de déplacement constituent les deux raisons principales avancées par le jeune homme pour expliquer cette situation. C'est surtout la fin des échanges en visioconférence avec sa mère qui interroge Damien. Alors que ces échanges avaient lieu toutes les semaines pendant parfois plus d'une heure, sa mère lui a récemment indiqué qu'elle était fatiguée de ce mode de communication.

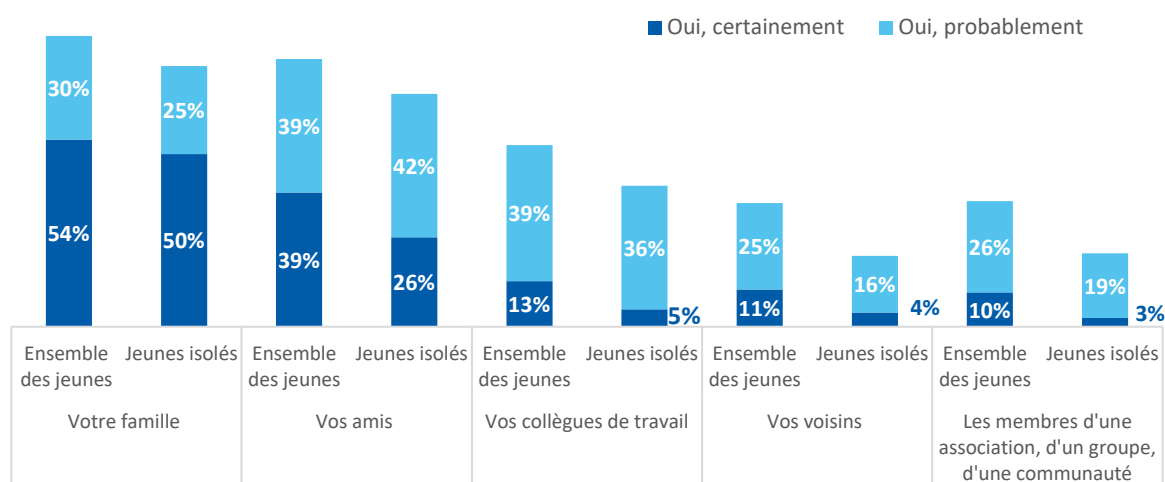
D'autres liens **s'étiolent jusqu'à éteindre le besoin affiché de lien**. Rokia constate qu'elle a *« moins le besoin de voir ses amis »*. Avec la crise, elle s'est beaucoup rapprochée de ses parents chez qui elle vit. Et alors qu'elle avait l'habitude de sortir plusieurs fois par semaine avec ses amis, elle décrit un mode de vie et des habitudes qui ont changé. Sans que des tensions aient été exprimées, elle constate simplement que **les occasions de rencontre de visu sont moins régulières**. Audrey fait le même constat avec son entourage amical mais le justifie par une forme de *« redéfinition » des priorités*. Mère de jumeaux, elle explique que ses parents et beaux-parents n'ont pas pu voir grandir leurs petits enfants pendant plusieurs mois, à un âge où les enfants grandissent très vite. A l'issue de chaque confinement, la sortie familiale qui s'imposait était le repas de famille. Il semble d'ailleurs à Audrey que ses amis, également parents d'enfants, privilégient les rencontres *de visu* avec les membres de leur famille, au détriment du cercle amical.

Cédric a indiqué très vite au début de l'entretien qu'il n'a pas eu de « bons parents ». Il a toujours entretenu de très mauvaises relations avec le dernier conjoint de sa mère. Un soir, les deux hommes se sont battus et Cédric a fait le choix de quitter le domicile parental. Il a fait l'expérience de la rue pendant deux années avant d'obtenir de l'aide de son ancienne directrice de lycée et d'une jeune femme avec qui il a entretenu une relation amoureuse pendant quelques années. Passionné de musique, Cédric a poursuivi ses études et a monté un groupe de musique quelques temps avant le premier confinement. Mais les contacts avec les amis du collège et du lycée se sont taris. Le **confinement a mis un coup d'arrêt** aux concerts donnés avec son groupe et aux contacts avec les musiciens. Pendant la période du premier confinement, Cédric s'est totalement plongé dans la musique, jusqu'à se blesser la main. Il a également fait le choix de **prolonger le premier confinement**, estimant qu'il était beaucoup trop tôt de lever cette période. Il ajoute par ailleurs qu'il n'avait pas de besoin particulier de sortir. Il dispose d'un téléphone mobile, mais qui ne sonne que très peu, une fois tous les quinze jours en moyenne. Il s'agit de messages de sa mère, auquel il ne répond pas tout le temps et souvent quelques jours après leur réception. Le récit de Cédric traduit le mécanisme *« d'asocialisation »* ou d'apprentissage de la méfiance dès l'enfance par la défaillance des acteurs en charge de la socialisation des enfants (famille, école, pairs). **Sans modèle de sociabilité parentale fiable, les personnes ayant connu des difficultés dans leur enfance ont appris à se méfier des autres, à les tenir à distance**. Parfois, elles n'ont pas non plus intégré les codes et normes sociales leur permettant de nouer des relations durables, ce qui les freine durablement dans le développement de

leur vie sentimentale, amicale comme professionnelle⁴⁴. De la même manière que le CNLE pointe les effets délétères de la crise sanitaire sur la sortie de pauvreté⁴⁵, le cas de Cédric montre que la période pandémique vient **ré-activer des mécanismes « d’asocialisation » et complexifier la sortie de l’isolement**.

De fait, les jeunes isolés affichent systématiquement des **niveaux de confiance plus bas** que l’ensemble des 15-30 ans quant au soutien qu’ils pourraient recevoir en cas de difficultés ou de coups durs (Figure 24). Si les entourages familial et amical semblent les plus fiables en matière d’entraide, les jeunes isolés se montrent moins certains du soutien qui serait apporté par leur famille (50% vs 54% de l’ensemble des 15-30 ans) ou leurs amis (26% vs 39% de l’ensemble des 15-30 ans).

Figure 24 : En cas de difficultés ou de coups durs, diriez-vous que vous pouvez compter sur le soutien de... (en % de réponses « Oui, certainement »)



Source : Crédoc, enquête Conditions de vie et aspirations, janvier 2021

Champ : ensemble des personnes âgées de 15 à 30 ans

Note de lecture : 50% des jeunes isolés indiquent qu’ils pourraient certainement compter sur le soutien de leur famille en cas de difficultés ou de coups durs

Un certain « répit » ou des échappatoires pour quelques-uns

La sociabilité n’est pas toujours source d’épanouissement. La chercheuse Cécile Van De Velde met en évidence les **formes de compétition entre jeunes** qui conduit à les isoler. « Devoir s’exposer encore et toujours au marché du travail, aux stigmates sociaux du fait de ne pas pouvoir s’installer, génère un processus d’auto-protection qui peut aller jusqu’à la phobie sociale. Chez les adolescents, cela peut être la porte d’entrée vers des problèmes de santé mentale »⁴⁶.

En classe de terminale, Agnès affirme qu’elle ne se sentait pas très bien en classe, avec le sentiment d’une **compétition permanente entre élèves**. Le fait d’aller en cours une semaine sur deux lui a permis d’être « *dans sa bulle* » :

⁴⁴ Solen Berhuet, Lucie Brice-Mansencal, Lucie Etienne, Nelly Guisse, Sandra Hoibian, « 10 ans d’observation de l’isolement relationnel : un phénomène en forte progression. Les solitudes en France – édition 2020 », Rapport du Crédoc pour la Fondation de France, décembre 2020

⁴⁵ Rapport CNLE sous la direction de Nicolas Duvoux et Michelle Lelievre ; La pauvreté démultipliée - Dimensions, processus et réponses - Printemps 2020 | Printemps 2021

⁴⁶ Cécile Van De Velde, 2020, « La crise du Covid interroge notre rapport à la solitude », Entretien consacré à la Fondation de France

« Chez moi j'étais tranquille dans ma bulle, je n'avais pas l'environnement de la classe ou c'est de la compétition, que le meilleur gagne. Je ne me sentais pas spécialement bien en classe, je restais dans mon coin, ils venaient tant mieux, ils venaient pas tant pis. »

Agnès, 17 ans, lycéenne, célibataire, vit chez ses parents

D'autres jeunes isolés avouent qu'ils trouvent un certain confort, voire une **période de répit**, comme Damien en cours de changement de sexe :

« C'est pas que je suis anti-social, mais je suis assez solitaire. Le lycée, c'est un lieu pour s'éduquer et on n'est pas là pour se faire des amis. Je suis toujours resté dans mon coin et je fais ce que j'ai à faire. [...] Le changement de sexe est la cause principale de ma solitude, c'est pour ça que je suis seul. Ça me bloque socialement. Quand ma transition sera finie, ce sera différent, je pourrais voir les gens sans avoir peur d'être démasqué ».

Damien, 18 ans, Bac + 1, célibataire, en alternance, vit seul dans un appartement

Depuis qu'il a engagé les opérations pour accompagner son changement de sexe, Damien appréhende encore un peu plus le regard des autres et leurs questions éventuelles sur son identité sexuelle. Dans cette période de changement, le fait de se soustraire au regard des autres offre une certaine forme de répit.

Pour surmonter cette période, **certains jeunes se sont investis dans des actions bénévoles**. Ceux contactés dans les entretiens ont participé à la préparation de colis alimentaires et à leur distribution. Ces activités leur ont permis de **se sentir utiles** et de participer à l'élan de solidarité collective. Cela leur a également donné la **possibilité de sortir de chez eux, sans culpabilité**, y compris pendant les périodes de confinement et de couvre-feux :

« J'ai appris sur les réseaux sociaux qu'un copain s'était investi dans une association caritative. Il m'en a parlé et je me suis dit pourquoi pas, au lieu de rester à rien faire à la maison. Alors j'y suis allé, j'ai aidé pour préparer les colis alimentaires et les distribuer. Ça m'a permis de renouer les liens sociaux, de me sentir utile, ne pas me sentir inutile, j'avais envie de donner de ma personne, faire une bonne action ».

Johann, 19 ans, Bac, en études, vit avec sa mère et sa sœur

Plusieurs des jeunes contactés ont souligné **le caractère « salvateur » de ces activités bénévoles sur leur santé mentale**. Ils ont ainsi eu la possibilité d'échapper à un confinement strict et de voir d'autres personnes que les membres de leur foyer. Certains évoquent d'ailleurs les négociations, voire les **tensions générées entre les jeunes et leurs parents**, inquiets que leurs enfants puissent « ramener » le virus à la maison. Pour protéger ses deux parents à risque de développer une forme grave de la Covid, Rokia quant à elle a jugé plus prudent de ne pas rejoindre la « réserve sanitaire ». Etudiante infirmière, elle avoue que ce renoncement n'a pas été facile à vivre. Comme d'autres jeunes, c'est elle qui s'est occupée de **faire les courses** pendant les premiers mois de l'épidémie et de veiller à la décontamination des produits en rentrant à la maison, dans une forme de renversement des rôles et des inquiétudes :

« Mes parents sont personnes vulnérables, ma mère est diabétique et fait de l'hypertension et mon père est asthmatique, ça rajoutait une pression supplémentaire, il ne fallait pas attraper ni refiler le Covid. Comme je fais mes études dans le domaine de la santé, j'aurais aimé aller en renfort, mais le risque était trop important pour aller sur le terrain.

Rokia, 23 ans, étudiante en soins infirmiers, célibataire, vit avec ses parents et ses sœurs

Après le 1^{er} confinement, le besoin impérieux de lien social pousse certains à braver les interdits

Pour les jeunes qui avaient une vie sociale en-dehors du foyer, la crise sanitaire a donné lieu à une **sorte de période de vide**, faite d'isolement et d'un ressenti de solitude accentué. **La levée du confinement a suscité chez eux l'envie, voire le besoin impérieux, de rattraper le temps perdu. Ils ont multiplié les sorties avec leurs amis** dans les cafés, cinémas, restaurants ou dans les parcs.

Etudiante en langues étrangères, Claire vit chez ses parents avec ses sœurs dans une maison avec jardin. De nombreux cours ayant été annulés entre mars et mai 2020, le temps libéré lui a donné le sentiment, pendant le 1^{er} confinement, de pouvoir profiter avec un peu d'avance de vacances à la maison. Mais le confinement et la limitation des contacts avec l'extérieur a perduré, au-delà du premier confinement, pour protéger sa sœur aînée, polyhandicapée. La famille a donc continué de vivre en vase clos, sans recevoir de monde chez eux et sans sortir, même après le 11 mai 2020, date de la sortie du premier confinement. La configuration de la maison permet à Claire d'avoir sa chambre isolée du reste du foyer, avec une salle de bain adjacente. Elle a donc eu **l'autorisation, après des discussions tendues avec ses parents, de voir quelques amis, à la condition de respecter un isolement strict de sept jours** après chaque contact avec des personnes extérieures au foyer.

Quelques mois après avoir repris une vie « presque normale », Marion témoigne du plaisir toujours renouvelé, de parler à des gens dans la rue ou en terrasse qu'elle ne connaît pas, simplement pour le plaisir de l'interaction. A l'annonce du deuxième confinement, Marion décrit **l'effroi d'une nouvelle période de confinement alors que la « vie reprenait un cours normal »**. A plusieurs reprises, elle évoquera les angoisses d'être brutalement stoppée dans son élan de sociabilité. Comme d'autres jeunes, Marion a **fait le choix de continuer à voir « malgré tout »** quelques-uns de ses amis, plusieurs fois par semaine :

« Au cours du 2^{ème} confinement, j'ai repris une attestation d'autorisation de déplacement de mon employeur. J'ai un logiciel qui me permet de modifier les PDF et donc je l'utilisais pour sortir le soir et aller chez des amis, je changeais les horaires et dates de déplacement. Je me déplace tout le temps en vélo et quand je croisais la police la nuit dans les rues, je n'en menais pas large c'est sûr ».

Marion, 25 ans, célibataire, Bac + 5, en emploi, vit seule

Le plus souvent, les jeunes concernés disent avoir utilisé les attestations de déplacement (du travail ou des associations pour lesquelles ils sont bénévoles) afin de rejoindre leurs amis ou faire des rencontres amoureuses :

« Après les journées de distribution des colis alimentaires, il arrivait qu'on s'invite les uns chez les autres pour prendre un verre. Du coup on était hors cadre par rapport aux dérogations de sortie obtenues. Les premières soirées, on respectait les distances sociales, on gardait le masque, mais c'est vrai qu'au fur et à mesure, on a plus trop respecté tout ça. (...) Moi j'avoue aussi que je me suis inscrit sur un site de rencontres et bon ben, j'utilise parfois l'attestation de sortie pour mes rendez-vous amoureux, pour faire des rencontres ».

Benjamin, 24 ans, célibataire, en alternance, vit seul

D'autres ont bravé les interdits sans justificatif dédié, générant parfois des tensions au sein du cercle familial :

« Pendant le confinement j'ai respecté, même si j'avais des potes qui se voyaient, moi je suis jamais sorti. Mais après le deuxième confinement, pendant le couvre-feu je sortais pour voir des amis. S'il y avait des anniversaires, des fêtes, je sortais, je rentrais pendant la nuit ou au petit matin. J'avais envie de sortir

pour combler un manque. Mais ma mère elle est un peu stricte, l'appréhension, la crainte du virus etc. Mais moi je fais attention, je ne traîne pas avec n'importe qui, ni beaucoup de monde. »
Johann, 19 ans, Bac, en études, vit avec sa mère et sa sœur

Les témoignages de ces jeunes laissent à penser qu'ils ont plutôt respecté les interdits (confinement, couvre-feu, etc.). **Mais les mesures s'étirant sur plusieurs semaines**, il a été beaucoup plus difficile pour certains jeunes de les suivre de manière prolongée.

2. Les trajectoires résidentielles des jeunes : du retour au foyer parental au départ précipité de celui-ci

La dégradation de la qualité des liens des jeunes avec leur entourage a pu **retentir sur leurs parcours résidentiels**.

Pour mémoire, si entre les années 1970 et 1990, le départ des enfants du foyer parental était considéré comme définitif et le retour chez les parents exceptionnel l'accès à l'autonomie résidentielle des jeunes est désormais un **processus continu, non linéaire**. Les jeunes peuvent connaître des situations intermédiaires entre le départ du foyer parental et l'arrivée dans un logement autonome, financé par leurs propres moyens. Le phénomène de réinstallation dans le logement parental s'explique par la conjonction de plusieurs facteurs : les parcours d'entrée dans la vie active ; les tensions sur le marché de l'immobilier et enfin le système de protection sociale (qui ne concerne les moins de 25 ans que sous des conditions très restrictives en France)⁴⁷. La chercheuse Cécile Van de Velde souligne cette **contradiction en évoquant l'injonction à l'autonomie et l'incapacité matérielle** des jeunes de s'y conformer⁴⁸.

Les jeunes vivent en moyenne dans de plus **petits logements** que leurs aînés : en moyenne ils résident dans des logements de 30 m² par personne pour les ménages dont la personne de référence a moins de 30 ans contre 60 m² chez les 65 ans ou plus (INSEE 2013 ENL). En effet, sur le marché du logement, les prix se sont largement déconnectés des revenus depuis le début des années 2000, et les jeunes font aussi office, depuis au moins deux décennies, de variable d'ajustement (Friggit⁴⁹). Non seulement les jeunes habitent des logements plus petits, mais ils sont aussi **plus nombreux à vivre seuls** (20% des 20-24 ans en 2016, INSEE, contre 14% des 40-59 ans).

C'est pourquoi, certains jeunes ayant décohabité sont **revenus vivre chez leurs parents**, pour ne pas vivre le confinement seul dans un petit studio. « 7 % de la population ne s'est pas confinée dans son logement habituel, avec comme motif de départ l'isolement (27 % des cas), l'aide aux autres (20 %) ou le manque d'espace extérieur (15 %). Ce phénomène a été particulièrement marqué à Paris puisque d'après l'enquête, 12 % de la population parisienne a quitté son domicile pendant le confinement, contre 6 % sur le reste du territoire »⁵⁰. Les jeunes de moins de 25 ans ont été particulièrement concernés, et au cours du premier confinement intervenu entre le 17 mars et le 11 mai 2020, c'est **un jeune sur trois (parmi les 18-24 ans) qui a quitté son logement pour rejoindre le domicile d'un parent** ou d'un membre de leur famille⁵¹. C'est le cas de Marion, célibataire vivant seule, qui a fait le choix

⁴⁷ Sandra Gaviria, La génération boomerang : devenir adulte autrement, Sociologies [en ligne], Théories et recherches, 2016

⁴⁸ Cécile Van de Velde, « Les voies de l'autonomie : les jeunes face à la crise en Europe », Regards, vol. 48, no. 2, 2015, pp. 81-93.

⁴⁹ <http://www.cgedd.developpement-durable.gouv.fr/prix-immobilier-evolution-a-long-terme-a1048.html>

⁵⁰ Anne Lambert, Joanie Cayouette-Remblière et al., « Ce que le confinement a changé pour les Français », *Ined, Note de synthèse* n°9, vague 11 de l'enquête Coronavirus et Confinement Enquête Longitudinale, Coconel

⁵¹ Ibid.

« de se carapater très vite de son 20m² », pour retourner vivre chez son père occupant une grande maison à la campagne.

Certains jeunes ayant décohabité ou partis à l'étranger pour quelques mois, sont revenus vivre chez leurs parents au moment du premier confinement. Après une période de décohabitation, **le retour au domicile parental n'a pas toujours été facile**, nécessitant de se plier à des horaires ou des règles dont les jeunes venaient de se soustraire, dans une forme de **retour en arrière dans le processus d'autonomie résidentielle, et au-delà individuelle**.

« Je suis revenue chez mes parents en catastrophe après un voyage de huit mois à l'étranger. Rester enfermée deux mois chez ses parents, ça a été compliqué, il y a eu des moments où ça ne s'est pas très bien passé. J'adore mes parents, mais c'est sportif de respecter les horaires sur les repas, la vie en communauté ».

Louise, 24 ans, en couple, Bac + 3, étudiante qui travaille, vit seule dans son appartement

La diminution subite de la vie sociale et à l'extérieur du foyer, les tensions relationnelles survenues à l'occasion des confinements sont venues appuyer sur ces difficultés de logement des jeunes, entraînant pour certains **des ruptures dans leurs trajectoires résidentielles et plus globalement, de vie**. La rupture peut être définie comme « un point de bifurcation dans les trajectoires, **associé à un événement individuel, collectif ou historique** (...) et constituant un **moment décisif de renégociation des identités et rôles sociaux** »⁵². Plusieurs axes permettent de classer les ruptures biographiques. Michel Grossetti⁵³ et Claire Bidart⁵⁴ proposent une classification des moments de rupture reposant sur deux axes : **la prévisibilité** (l'événement s'inscrit ou non dans un parcours de vie conforme aux représentations les plus répandues, par exemple : décohabitation parentale, installation en couple, déménagement, grossesse...vs séparation, perte d'emploi...) **et la réversibilité** (un retour rapide à la situation pré-rupture est possible ou non). Pour certains, les tensions relationnelles occasionnées par les confinements ont été un **déclencheur de bifurcations importantes**.

Après le deuxième confinement, Alice a quitté son petit ami qui passait le plus clair de son temps à faire des jeux en ligne en dépit de ses demandes répétées de passer davantage de temps avec elle. Depuis, elle s'est installée en colocation avec une amie, dans une autre région où elle poursuit ses études et ne revient chez ses parents que durant les vacances.

Dans certains foyers, la crise sanitaire est venue amplifier et transformer des **tensions familiales préalablement existantes en violences, précipitant le départ** des jeunes du foyer parental :

« Avec mon père il y a eu une grosse crise pendant le confinement et on en est venu aux mains. La situation entre mes parents a toujours été délicate, mais le confinement n'a rien arrangé. Même si mon père a continué de travailler [à l'extérieur du foyer] pendant le confinement, il ne pouvait pas sortir le reste du temps et voir ses copains. Donc ça a été très compliqué, ça criait beaucoup plus qu'avant à la maison, mon père a frappé ma mère, il s'en prenait déjà à elle, mais là il s'en est aussi pris à mon frère. J'ai appelé plusieurs fois le 119. Au moment du deuxième confinement, je ne me sentais pas de revivre la situation avec mes parents. J'ai fait le choix de me confiner chez mon copain. »

Alice, 19 ans, célibataire, Bac+3, en études, vit en colocation

Pour Alice, la crise sanitaire s'est donc accompagnée d'une succession de **ruptures biographiques : départ du foyer parental et rupture amoureuse, la conduisant finalement à déménager dans une autre ville**.

⁵² MITSUSHIMA N-G., VOLDOIRE J., (2009). « Ruptures biographiques, bifurcations collectives et rapports au politique [congrès]. » AFSP, section thématique 38.

⁵³ Michel Grossetti, 2004, Sociologie de l'imprévisible. Dynamiques de l'activité et des formes sociales. Paris, PUF

⁵⁴ Claire Bidart, 2006, « Crises, décisions et temporalités : autour des bifurcations biographiques. » Cahiers internationaux de sociologie. N° 120, p. 29-57.

3. Pauvreté, décrochage scolaire, emploi précaire, quand l'isolement des jeunes s'ajoute à une situation déjà chancelante

L'isolement relationnel, la goutte d'eau d'un vase déjà bien rempli

Pour les jeunes, l'isolement provoqué par la crise sanitaire est venu **s'ajouter à des conditions de vie déjà précaires avant la crise, amplifiées par celle-ci, avec un risque d'une situation qui s'ancre dans le temps.**

Rappelons tout d'abord, sur longue période, la **forte paupérisation des jeunes**, avant même la survenue de la pandémie. Selon l'INSEE, **un pauvre sur deux (52%) a moins de 30 ans et les jeunes de moins de 29 ans sont devenus la classe d'âge la plus pauvre.** « En quarante ans, le taux de pauvreté des moins de 25 ans a été multiplié par deux, alors que celui des plus de 65 ans était divisé de moitié »⁵⁵. En 2016, « 20 % des 18-29 ans ont des revenus inférieurs au seuil de pauvreté monétaire, contre 14 % de l'ensemble de la population et les 18-24 ans sont les plus touchés (25 % contre 14 % des 25-29 ans, chiffres 2015) »⁵⁶.

La précarité économique des jeunes résulte pour beaucoup de **difficultés d'insertion sur le marché du travail**, marquées par les alternances entre **stages, CDD, intérim** et périodes de chômage peuvent se succéder. Avant la survenue du virus couronné ; 38 % des 15-29 ans étaient employés en contrat précaire et **les 15-29 ans formaient à eux seuls la moitié des précaires** (INSEE, enquête emploi 2018). Mécaniquement, les jeunes ont **donc été particulièrement exposés au repli économique induit par les périodes de confinement** (arrêt des contrats courts et des petits jobs)⁵⁷.

L'ajustement du marché du travail dans la période pandémique s'est précisément concentré sur ces contrats : « sur les 700 000 destructions d'emploi enregistrées au premier semestre 2020, les trois quarts s'expliqueraient par des fins de CDD ou de contrats d'intérim. (...) En 2020, les embauches de jeunes de moins de 26 ans ont été réduites de 14% par rapport à l'année 2019. Entre les sorties du marché du travail et les difficultés d'obtention d'un emploi, le taux d'emploi des 15-24 ans recule de 1,2 point entre 2019 et 2020, alors qu'il diminue seulement de 0,4 point pour les personnes âgées de 25 à 49 ans »⁵⁸.

Avec la fermeture d'un grand nombre d'activités pourvoyeuses d'emplois temporaires (saisonniers dans la restauration ou l'hôtellerie, etc.), l'arrêt des babysittings et autres petits « jobs », **39% des 18-24 ans déclarent avoir connu une baisse des revenus du foyer** (vs 31% des ménages en moyenne). Un jeune sur cinq rapporte **avoir eu des difficultés à payer son loyer** au cours des douze derniers mois (contre 13 % en moyenne général) et 32 % d'entre eux craignent de ne pas être en mesure de le faire au cours de l'année à venir (contre 24 % en moyenne générale)⁵⁹.

A plusieurs titres, **les jeunes isolés connaissent des conditions de vie plus précaires encore que leurs homologues non isolés.** Près de six jeunes isolés sur dix disposent de faibles revenus (57% d'entre eux, contre 50% de l'ensemble des 15-30 ans). La moitié des jeunes isolés sont en prise avec deux sources de fragilités ou plus parmi les difficultés de logement, d'emploi, de santé, ou de pauvreté (vs 43% de l'ensemble des jeunes). Outre les difficultés financières particulièrement marquées, les jeunes isolés font état de difficultés sur le plan de l'emploi (36% évoquent une situation de chômage, d'emploi en

⁵⁵ Julien Damon, 2016, « Pauvreté et précarité en chiffres », *Les Cahiers français*, n° 390, 2016, pp. 8-14.

⁵⁶ Mickaël Portela, Emilie Raynaud, « Devenir adulte : comment évoluent les ressources ? Montant et composition des ressources des 18-24 ans à partir de l'enquête nationale sur les ressources des jeunes (ENRJ) », *Les dossiers de la Drees*, n°48, janvier 2020, p.7

⁵⁷ Anne Lambert, Joanie Cayouette-Remblière et al., « Ce que le confinement a changé pour les Français », *Ined, Note de synthèse* n°9, vague 11 de l'enquête Coronavirus et Confinement Enquête Longitudinale, Coconel.

⁵⁸ Dares, « Les jeunes face à la crise sanitaire », 19 août 2021

⁵⁹ Ibid.

CDD ou en intérim ou de sous-emploi, contre 23% des 15-30 ans) ou du logement (29% jugent être en situation de surpeuplement ou être face à des charges de logement trop lourdes). **Cause ou conséquence, l'isolement relationnel est un marqueur de situations préoccupantes chez les jeunes.**

D'autant que, selon les travaux du CNLE, « dans le parcours d'installation dans la pauvreté, **quatre obstacles à la sortie** de cette situation ont été identifiés : la maladie, la monoparentalité, un retrait progressif du marché du travail et **l'isolement social**. »⁶⁰

La distanciation sociale, facteur de décrochage scolaire

Les enquêtes Générations du CEREQ le montrent à intervalle régulier ; **le diplôme est le meilleur protecteur contre le chômage.**

Or, la crise sanitaire a démultiplié les risques de décrochage scolaire. Le suivi des cours en distanciel a souligné **la fracture numérique** (absence d'équipement pour certains, difficultés d'usage des outils numériques pour d'autres, etc.) et **renforcé les inégalités sociales et scolaires** (en lien avec la disponibilité des parents pour l'aide à l'apprentissage ; les difficultés de concentration derrière un écran, etc.).

Les étudiants ou lycéens isolés contactés dans le cadre des entretiens qualitatifs s'accordent tous à dire la **difficulté du suivi des cours en distanciel** : cours annulés, problèmes répétés de connexion, la désactivation de la caméra pour limiter les interruptions de connexion, des interactions limitées entre les professeurs et les élèves, etc.

Claire en est un exemple emblématique des difficultés d'appropriation des cours pour ces raisons « techniques ». Elle décrit les difficultés supplémentaires d'apprentissage du russe quand il n'est pas possible de lire sur les lèvres du professeur et que la qualité du son n'est pas optimale pour bien comprendre toutes les sonorités.

Aux questions techniques et matérielles s'ajoutent le **manque de relation avec les enseignants**, essentiel en général et crucial pour les jeunes isolés. Dans son article sur l'apprentissage des langues étrangères, Jane Arnold rappelle les acquis de la recherche sur **l'importance des émotions, des relations dans les apprentissages** : « les neurosciences affirment que le cognitif ne peut pas être séparé de l'affectif »⁶¹. Alors que les jeunes entrés à l'université en 2020 « n'ont pu ni bénéficier de cours sur site ni commencer leur vie étudiante »⁶², **l'absence d'interactions avec les professeurs** apparaît de manière récurrente comme un obstacle aux possibilités de **concentration des jeunes isolés, souvent déjà sur le fil**. Les difficultés à se concentrer et la crainte du **décrochage** a été évoquée par l'ensemble des jeunes contactés :

*« A la base, je pense que je suis quelqu'un qui a des problèmes pour se concentrer. Alors le suivi des cours en visio a été beaucoup plus difficile pour moi. J'ai vraiment eu peur de décrocher, vraiment j'ai eu très peur de décrocher. **Honnêtement ça a été très difficile, je n'arrivais plus à suivre.** Y'a eu des journées entières où j'étais tout seul à la maison, ma mère était au travail, mon frère aussi. Alors je finissais par fermer l'ordinateur, faire les cent pas dans l'appartement et je finissais par craquer et sortir, mais je faisais aussi les cent pas dehors. Plus l'année avançait et plus je me connectais en retard aux cours, je discutais de plus en plus en parallèle avec les copains. Et puis sur la fin de l'année, il m'est arrivé de ne pas me connecter du tout à certains cours. »*

⁶⁰ Trajectoires et parcours des personnes en situation de pauvreté et d'exclusion sociale, Actes du séminaire de recherche, comité scientifique du CNLE – DREES, Nicolas Duvoux (université Paris 8, Président du comité scientifique du CNLE), Michèle Lelièvre (directrice scientifique du comité scientifique du CNLE, octobre 2021)

⁶¹ Arnold Jane, « Comment les facteurs affectifs influencent-ils l'apprentissage d'une langue étrangère ? », Éla. Études de linguistique appliquée, 2006/4 (n° 144), p. 407-425. DOI : 10.3917/ela.144.0407. URL : <https://www.cairn.info/revue-ela-2006-4-page-407.htm>

⁶² Vie Publique, « Covid-19 : santé, éducation, emploi, quelles incidences pour les jeunes ? », 18 janvier 2021

Amadou, 24 ans, Bac + 5, célibataire, en alternances, vit avec ses parents

Antoine qui souffre de troubles du spectre autistique témoigne de sa difficulté à communiquer lors des visio-conférences qui se transforme petit à petit en **perte d'intérêt** pour les cours à mesure que la relation humaine se distend :

« J'ai toujours eu un peu un décalage au niveau de l'apprentissage. Déjà avant, je préférais aller voir les profs en fin de cours pour leur poser des questions quand je n'avais pas compris quelque chose. Je commençais déjà avant le confinement à décrocher un peu, à avoir moins d'intérêt pour les cours. Avec le confinement, ça a été la chute libre. Les profs nous envoyaient les supports de cours en PDF et on faisait les visios pour voir les blocages, poser nos questions. Moi je n'arrivais pas à regarder les PDF, à me les approprier. J'avais trop peur de prendre la parole en cours en visio, de poser des questions et donc je n'ai jamais pris la parole. J'ai fini par ne plus me connecter aux cours, j'avais perdu tout intérêt et j'ai eu des petits coups de mou ».

Antoine, 16 ans, lycéen, célibataire, vit en alternance chez son père et sa mère

Certains jeunes isolés comme Johann ont évoqué une **période de flottement** lors des premières semaines de confinement, liée au sentiment **d'être en vacances**, entraînant une moindre mobilisation pour les apprentissages :

« A l'annonce du premier confinement j'étais en première, au début j'étais content, il n'y avait plus de cours, au début je l'ai bien vécu. La première semaine je faisais à peu près rien. J'assistais au cours en visio mais je restais beaucoup sur la Play. J'étais tout seul, comme si c'était des longues vacances mais enfermé. Après je me suis dit qu'il fallait que je fasse quelque chose, je voulais pas perdre de temps pour l'année prochaine, pas prendre de retard, plein de cours avaient sautés, j'ai cherché des cours sur internet et j'ai révisé comme ça. »

Johann, homme, 19 ans, lycéen, célibataire, vit avec sa mère et sa sœur

Sur le plan des apprentissages les lycéens et étudiants, partagent **l'idée d'une « année blanche », comme mise sur pause**. Ceci sans compter les périodes de **stage** qui n'ont pas toujours été réalisées, faute de trouver une entreprise ou en raison des annulations par les entreprises accueillantes. Presque tous les jeunes contactés ont souligné leurs inquiétudes de ne pas obtenir leur année scolaire :

« J'ai manqué des cours et dix semaines de pratique, c'est frustrant, je me suis sentie un peu à la ramasse, je me suis dit que ça allait être compliqué de retrouver le rythme et les dix semaines perdues ».

Rokia, 23 ans, étudiante en soins infirmiers, célibataire, vit avec ses parents et ses sœurs

Pour certains jeunes comme Antoine dont les résultats avaient fortement chuté avant la crise sanitaire, le passage au contrôle continu est supposé avoir permis l'obtention du brevet des collèges. D'autres jeunes en revanche, à l'instar de Damien, dont les résultats scolaires sont bons, s'inquiètent de la **dévalorisation** de leur diplôme obtenu une année où le « baccalauréat a été donné à tout le monde ».

Y aura-t-il un effet « cicatrice » de la dégradation du réseau relationnel de la génération née entre 1990 et 2005 ?

Au-delà des jeunes isolés, se pose la question des impacts à plus long terme de la **dégradation des réseaux de sociabilité** de la jeunesse tout entière, dans une période fondamentale pour celle-ci. Déjà au début des années 70, Mark Granovetter⁶³ et plus tard ceux de Nan Lin⁶⁴ montraient **l'importance**

⁶³ M.S. Granovetter, « The strength of weak ties », American Journal of Sociology, 1973 ; Le marché autrement. Essais de Mark Granovetter, Paris, Desclée de Brouwer, 2000.

⁶⁴ N. Lin, « Les ressources sociales : une théorie du capital social », Revue française de sociologie, n°36, 1995, p. 685-701.

des « liens faibles » dans la recherche d'emploi, mais aussi dans la qualité des emplois obtenus (salaires, nombre d'heures travaillées par semaines, et insertion plus longue sur le marché de l'emploi). Des travaux plus récents⁶⁵ confirment l'importance du réseau relationnel sur le maintien en emploi des jeunes « les emplois trouvés par les jeunes eux-mêmes ont une durée moyenne significativement plus courte que ceux trouvés à l'aide du réseau ».

L'impossibilité à se constituer un réseau relationnel amical, affectif aussi bien utile pour le bien-être des jeunes à court terme que comme ressource d'intégration professionnelle, et facteur d'inclusion sociale interpelle. En témoigne l'exemple de Louise qui suit une formation dans l'entrepreneuriat indique que le distanciel ne l'a pas aidée pour nouer des contacts et bénéficier de l'expertise d'autres entrepreneurs, alors que celle-ci a précisément en tête l'importance de se constituer ce réseau dans son projet :

« J'ai jamais rencontré les autres, tout se passait en distanciel, c'était plus compliqué, le but de cette [formation] c'est de créer du lien, un réseau. En virtuel avec des personnes qu'on n'a jamais rencontrées c'est plus compliqué. [...] J'aurais aimé rencontrer certaines personnes, des gérants d'épicerie solidaire, et ça n'a pas été possible, j'envoie un mail, mais tout le monde est un peu soulé par les visios et les entretiens téléphoniques ».

Louise, 24 ans, supérieur au Bac, en couple, vit seule, étudiante qui travaille

La diminution quantitative et qualitative des liens sociaux des jeunes pose la question des **séquelles durables**, ce que les sociologues appellent « l'effet cicatrice ». Dans le champ de l'emploi, certaines études (CEREQ, INSEE) ont en effet montré qu'entrer sur le marché du travail en période de crise c'est partir avec un handicap qui peut mettre plusieurs années avant d'être rattrapé.

La jeunesse est une période cruciale pour la constitution d'un réseau relationnel, essentiel pour se construire et construire son avenir. La prolongation des mesures de distanciation sociale en vigueur depuis mars 2020 aura-t-elle des conséquences durables chez les jeunes ?

4. L'isolement, terreau de conséquences psychologiques négatives

Les travaux sur des expériences de confinement lors de **précédentes épidémies** (EBOLA, H1N1, SRAS etc.) ont mis en évidence **des « conséquences psychologiques négatives – les plus fréquentes étant l'anxiété, la peur, la culpabilité – qui engendrent un sentiment de stress permanent (...) »**⁶⁶. Les résultats de l'enquête Coclico réalisée par l'Irdes en avril 2020 identifient « certains segments de la population particulièrement à risque, notamment les femmes, les personnes vivant avec une maladie chronique, celles bénéficiant d'un faible soutien social, celles confinées dans des logements sur-occupés et celles dont la situation financière s'est dégradée »⁶⁷. Le **premier confinement lié à l'épidémie de covid-19** a eu, lui aussi, en France des effets très différents selon les conditions de logement⁶⁸.

⁶⁵ Goyette Martin, « Réseaux sociaux des jeunes en difficulté. Impacts sur les transitions à la vie adulte », Les Cahiers Dynamiques, 2012/2 (n° 55), p. 39-48. DOI : 10.3917/lcd.055.0039. URL : <https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-dynamiques-2012-2-page-39.htm>

⁶⁶ Claire-Lise Dubost, Catherine Pollack et Sylvie Rey, 2020, « Les inégalités sociales face à l'épidémie de Covid-19. Etat des lieux et perspectives », *Dossiers de la Drees*, n°62, juillet 2020

⁶⁷ Coralie Gandré, Magali Coldefy, Thierry Rochereau, 2020, « Les inégalités face au risque de détresse psychologique pendant le confinement. Premiers résultats de l'enquête Coclico du 3 au 14 avril 2020 », *Dossier de l'Irdes*, Questions d'économie de la santé, n°249, juin 2020

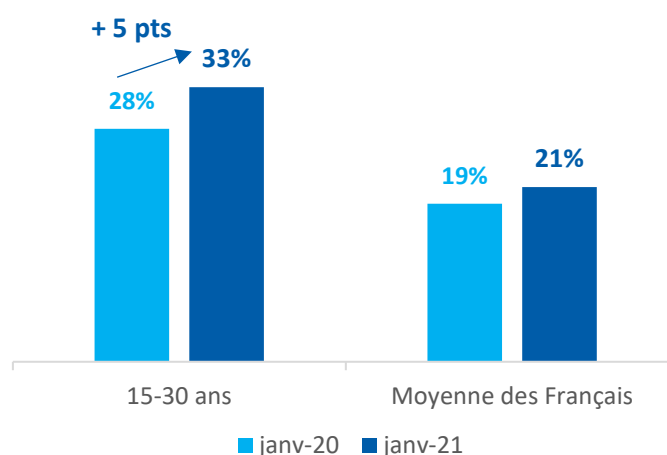
⁶⁸ Dylan Alezra, Sandra Hoibian, Mathieu Perona, Claudia Senik. (2020). Heurs et malheurs du confinement, Crédoc, Sourcing Crédoc Sou2020-4771, <https://www.credoc.fr/publications/heurs-et-malheurs-du-confinement>

L'intensification des contacts à distance avec la famille et surtout les amis, n'a pas permis de « combler » le décalage entre la vie « d'avant » et l'enfermement occasionné par le confinement :

*« Quand je suis revenue à Paris à la mi-juin, c'était le feu total, j'avais envie de voir mes amis, de faire de nouvelles rencontres. Je me disais, la vie c'est juste génial, il faut faire plein de trucs tant qu'on peut, il faut en profiter. Moi j'ai besoin de faire des rencontres, c'est ça qui me remplit, j'ai besoin de ça. J'ai vraiment eu le sentiment d'avoir perdu trois mois de ma vie. Il m'arrivait de pleurer dans ma chambre, je me disais j'ai eu 24 ans au premier confinement, je n'ai rien fait, je vais avoir 25 ans, je suis célibataire, ça passe vite, je me disais que **ma vie était trop nulle. J'avais le sentiment que ma vie coulait entre mes doigts, d'avoir la vie qui passait sous mon nez. C'était un sentiment de frustration et d'injustice.** »*
Marion, 25 ans, célibataire, Bac + 5, en emploi, vit seule

Amplificateur ou témoin **des difficultés cumulées, les jeunes ont plus souvent exprimé un sentiment de solitude**. Le tiers d'entre eux indiquent se sentir seuls « *tous les jours ou presque* » ou « *souvent* », c'est 12 points de plus que la moyenne de la population. **En un an, ce ressenti a par ailleurs progressé plus vite chez les jeunes (+5 points par rapport à janvier 2020)** que dans le reste de la population où il est resté stable (21% en janvier 2021, vs 19% en janvier 2020).

Figure 25 : Evolution du sentiment de solitude entre janvier 2020 et janvier 2021
(En % de réponses cumulées « tous les jours ou presque » ou « souvent »)



Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2020 et janvier 2021

Champ : ensemble des personnes âgées de 15 ans et plus

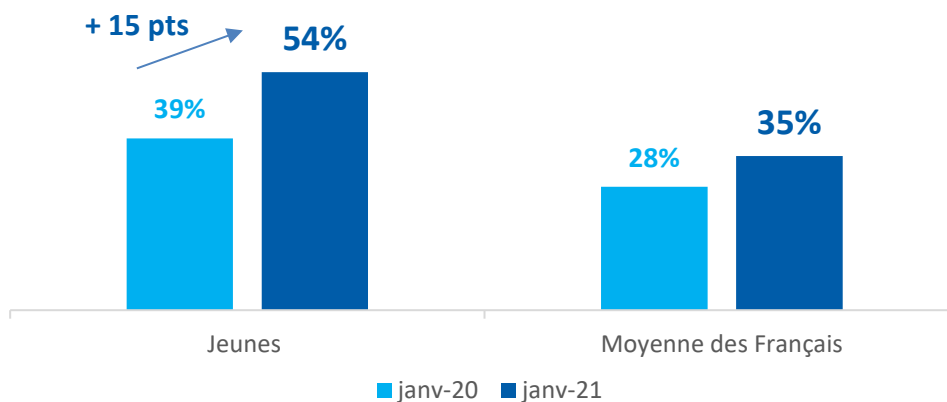
Note de lecture : en janvier 2021, 33% des 15-30 ans indiquent se sentir seuls « tous les jours ou presque » ou « souvent »

L'interruption brutale et prolongée des sorties du domicile, des contacts avec les amis et les difficultés évoquées concernant le suivi des cours en ligne contribuent sans nul doute à expliquer cette progression du sentiment de solitude. **Les données de l'enquête COCOnel de l'Ined sur le vécu du confinement montrent d'ailleurs qu'il « semble avoir augmenté le sentiment d'isolement des personnes qui étaient auparavant les moins isolées : c'est pour ces dernières que le confinement a probablement le plus bouleversé les habitudes de vie »⁶⁹**. Parmi les jeunes isolés, un sur cinq se sent seul et indique souffrir de cette solitude (vs 16% en moyenne générale). Au sein de la population isolée, c'est la classe d'âge qui vit le plus douloureusement le fait de se sentir seul.

⁶⁹ Anne Lambert, Joanie Cayouette-Remblière et al., « Ce que le confinement a changé pour les Français », *Ined, Note de synthèse n°9*, vague 11 de l'enquête Coronavirus et Confinement Enquête Longitudinale, Coconel

Le sentiment **d'inutilité, d'abandon voire d'exclusion** a également progressé plus vite chez les 15-30 ans que dans le reste de la population (Figure 26). En un an, ce ressenti a augmenté de 15 points dans la population juvénile et concerne **plus de la moitié d'entre eux** (54%, contre 35% en moyenne).

Figure 26 : Vous arrive-t-il de vous sentir abandonné, exclu, inutile, etc. ?
(En % de réponses « Souvent » et « De temps en temps »)



Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, janvier 2020 et janvier 2021

Champ : ensemble des personnes âgées de 15 ans et plus

Note de lecture : en janvier 2021, 54% des 15-30 ans indiquent se sentir abandonnés, exclus ou inutiles, vs 39% en janvier 2020

Santé Publique France a ainsi alerté sur la **dégradation de la santé mentale des jeunes adultes** qui présentent la plus forte hausse des troubles dépressifs entre septembre et novembre 2020 : +16 points chez les 16-24 ans et + 15 points chez les 25-34 ans (+10 pour l'ensemble de la population) »⁷⁰.

⁷⁰ Tom Chevalier, Patricia Loncle, « Génération Covid ? », *La vie des idées*, 7 septembre 2021

Conclusion

Les confinements, couvre-feux et règles de distanciation sociale ont **bouleversé les relations interpersonnelles des ménages**. Chacun a dû composer avec ses propres peurs, les contraintes réglementaires, son sens civique, sa confiance dans les décisions des pouvoirs publics et dans la science et opérer des arbitrages.

L'étude montre que la période a **amplifié les écarts quant à la fréquence et à la qualité des liens**. La crise a, pour certains, resserré **les liens sociaux** (solidarité, prise de nouvelles plus régulières) avec un cercle restreint de relations. Dans le même temps, pour les publics les plus modestes (faibles revenus, non diplômés, employés ou personnes au foyer), elle a affaibli **les réseaux** (moins de contacts *de visu* et plus souvent une dégradation de la qualité des liens).

La découverte subite de moyens de **communication numérique est vécue comme un pis-aller temporaire aux liens de visu**. Avec le temps, viendra-t-elle renouveler les usages des liens sociaux ? Les contacts numériques deviendront-ils par exemple une forme de pré-requis de politesse et d'approvisionnement avant des rencontres « en face à face » ?

Considérées comme un moindre mal, nécessaire, pour limiter la propagation du virus, **la réduction de la fréquence des contacts** s'est toutefois, accompagnée de diverses conséquences **préoccupantes pour le tissu social** :

- **La diversité et la pluralité des réseaux relationnels s'est réduite, et les liens « faibles » mécaniquement effacés, avec des enjeux pour la cohésion sociale.**

La mixité, les échanges en dehors de son milieu social favorisent en effet la fluidité sociale, ils permettent à chacun de mieux se connaître, ou à défaut de prendre conscience de l'existence de l'altérité, et donc de plus facilement dialoguer et comprendre l'autre. Ils constituent un rempart contre les « silos idéologiques »⁷¹, et la polarisation de « petits mondes » sur des positions figées et caricaturales. « En ne gardant que les liens choisis, nous ne voyons plus les inégalités et ne sentons plus de la même façon le pouls de la société »⁷².

- **La qualité des liens** s'est dégradée notamment pour les publics qui avaient déjà des relations distendues, venant effiloche des systèmes de soutien pourtant essentiels pour des personnes en prise avec de multiples difficultés⁷³ (faiblesse des revenus, difficultés d'entrée et de maintien sur le marché du travail, difficultés à honorer les dépenses liées au logement...).
- **L'isolement des jeunes interpelle** particulièrement, d'abord car il fait le terreau d'un mal-être alarmant. Mais aussi car les jeunes étaient déjà, avant la crise, sur-représentés parmi les personnes en situation de pauvreté, de mal-logement ou les personnes en emploi précaire, et que ces difficultés ont été amplifiées par les arrêts successifs de l'économie en 2020. **L'empêchement à se constituer un réseau relationnel**, dans une période de vie où celui-ci est essentiel à la construction de sa propre identité vient **alourdir la balance des inégalités**

⁷¹ Sandra Laugier et Alexandre Gefen, Les liens faibles au secours de la cohésion sociale, AOC, février 2020

⁷² Cécile Van De Velde, 2020, « La crise du Covid interroge notre rapport à la solitude », Entretien consacré à la Fondation de France

⁷³ Sandra Hoibian, Patricia Croutte, Quatre millions de Français fragilisés par la crise sanitaire, CONSOMMATION & MODES DE VIE N°CMV320, octobre 2021, Quatre millions de Français fragilisés par la crise sanitaire (credoc.fr)

générationnelles, déjà bien déséquilibrée⁷⁴. 54% des jeunes déclarent ainsi se sentir abandonnés, exclus, inutiles. C'est 15 points de plus qu'en 2020, et 19 points de plus que la moyenne de la population en 2021. Les travaux fondateurs de Mannheim [1928] sur les générations pointent la construction d'une « conscience » de génération pendant la jeunesse, notamment en période de déstabilisation sociale ou de changements sociaux. L'isolement relationnel provoqué par la crise du Covid chez les jeunes pourrait ainsi marquer durablement la génération née entre 1990 et le début des années 2000. L'action des associations, des pouvoirs publics, des citoyens envers cette classe d'âge semble dès lors, indispensable, pour ne pas laisser se créer une « génération isolée ».

⁷⁴ Peugny Camille, Van de Velde Cécile, « Repenser les inégalités entre générations », *Revue française de sociologie*, 2013/4 (Vol. 54), p. 641-662. DOI : 10.3917/rfs.544.0641. URL : <https://www.cairn.info/revue-francaise-de-sociologie-2013-4-page-641.htm>

Questionnaire

Questions permettant de calculer le taux d'isolement relationnel

[Si SITUEMP = 1 ou 2] * FDF * VOIRCOLL
PH42flash

En moyenne depuis le début de la crise sanitaire, vous est-il arrivé... ?

(Une réponse par ligne)

	Une ou plusieurs fois par semaine	Plusieurs fois par mois	Plusieurs fois dans l'année	Moins souvent	Jamais	Vous n'avez pas de collègues de travail
De voir ou d'être en contact avec vos collègues en dehors du temps de travail	1	2	3	4	5	6

[A tous] * FDF * FREQFAMI – CONFAMI
FREQAMI - CONTAMI

Ph42 flash et ph42ter (formulation différente) : FREQFAMI – FREQAMI

PH42 et ph42ter (formulation différente) : CONFAMI - CONTAMI

Depuis le début de la crise sanitaire, à quelle fréquence en moyenne :

(Une seule réponse par ligne)

	Une ou plusieurs fois par semaine	Plusieurs fois par mois	Plusieurs fois dans l'année	Moins souvent	Jamais
Avez-vous vu physiquement des membres de votre famille qui ne vivent pas avec vous (par exemple vos parents, grands-parents, frères et sœurs, enfants, petits-enfants)	1	2	3	4	5
Avez-vous eu des contacts par téléphone, courrier ou internet avec les membres de votre famille qui ne vivent pas avec vous	1	2	3	4	5
Avez-vous vu physiquement des amis	1	2	3	4	5
Avez-vous été en contact par téléphone, courrier ou internet avec des amis	1	2	3	4	5

[A tous] * FDF * VOISINS
PH42 et ph42flash (formulation différente)

Depuis le début de la crise sanitaire, avez-vous vu des voisins, dans votre immeuble ou votre quartier avec lesquels vous discutez au-delà de l'échange de pure politesse : « Bonjour – bonsoir » ?

- Une ou plusieurs fois par semaine 1
- Plusieurs fois par mois 2
- Plusieurs fois dans l'année 3
- Moins souvent 4
- Vous n'avez pas de relations particulières avec vos voisins..... 5
- Vous n'avez pas de voisins..... 6

Faites-vous partie ou participez-vous aux activités d'une association (ou d'un groupe) ?
 (Rotation aléatoire des items - Une réponse par ligne)

	Oui	Non
. Sportive	1	2
. Culturelle, de loisirs	1	2
. Confessionnelle	1	2
. De jeunes, d'étudiants	1	2
. Syndicale	1	2
. De défense de l'environnement	1	2
. De parents d'élèves	1	2
. De consommateurs	1	2
. Parti politique	1	2
. Dans le domaine humanitaire, sanitaire ou social	1	2
. Autre, précisez / _____ /	1	2

Depuis le début de la crise sanitaire, ces activités vous ont occupé...

- Une ou plusieurs fois par semaine 1
- Plusieurs fois par mois 2
- Plusieurs fois dans l'année 3
- Moins souvent. 4
- Ne sait pas, non réponse 5

Questions du focus 2021

Depuis le début de la crise sanitaire, diriez-vous que vous avez vu physiquement :
 (Une réponse par ligne – pas de rotation aléatoire)

	Plus souvent qu'avant	Aussi souvent qu'avant	Moins souvent qu'avant	Non concerné
. Des membres de votre famille (en-dehors des personnes qui vivent avec vous)	1	2	3	4
. Vos amis	1	2	3	4
. Vos collègues (en-dehors des heures de travail)	1	2	3	4
. Vos voisins	1	2	3	4
. Des connaissances d'associations, groupes dont vous faites partie	1	2	3	4

Depuis le début de la crise sanitaire, diriez-vous que vous avez été en contact avec vos amis et membres de votre famille (en-dehors des personnes qui vivent avec vous) ...

(Une réponse par ligne)

- . Par **écrit** (sms, mails, messageries instantanées, réseaux sociaux, etc.)
- . Par **échange vocal** (téléphone, applications mobiles, etc.)
- . En **visioconférence** (applications mobiles, internet, etc.)

Plus souvent qu'avant	Aussi souvent qu'avant	Moins souvent qu'avant	Non concerné
1	2	3	4
1	2	3	4
1	2	3	4

Pour chacune des affirmations suivantes dites-moi si, selon vous, les échanges numériques (écrit, vocal, visioconférence) avec vos amis et membres de votre famille (qui ne vivent pas avec vous), sont bien adaptés pour :

(Une réponse par ligne, rotation aléatoire des items)

- . Demander de l'aide
- . Confier des soucis ou des difficultés
- . Bien se comprendre
- . Avoir des échanges chaleureux
- . Avoir des échanges spontanés
- . Partager ses idées
- . Evoquer et construire des projets
- . Rire et se détendre

Tout à fait d'accord	Assez d'accord	Peu d'accord	Pas du tout d'accord	Nsp
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Parmi les propositions suivantes, laquelle correspond le mieux à votre point de vue :

(Une seule réponse possible)

- . les contacts numériques sont une chance pour pouvoir échanger avec ses proches 1
- . les contacts numériques sont un moyen de temporairement remplacer les contacts en face à face..... 2
- . Les contacts numériques ne remplacent pas les échanges en face à face 3

En ce qui vous concerne personnellement, la crise sanitaire a-t-elle eu des effets sur la qualité des liens avec vos proches ?

(Une seule réponse possible)

- . Les liens se sont beaucoup améliorés 1
- . Les liens se sont un petit peu améliorés 2
- . Les liens sont restés semblables 3
- . Les liens se sont un petit peu détériorés 4
- . Les liens se sont beaucoup détériorés 5
- . Ne sait pas 6

Parmi les raisons suivantes, quelles sont les deux principales qui, depuis le début de la crise sanitaire, vous ont conduit à voir moins de personnes ? (En 1er ? En 2ème ?)

(Deux réponses possibles, rotation aléatoire des items)

- . La crainte de contracter vous-même le virus
- . La crainte de contaminer vos proches
- . Le souhait de limiter la propagation du virus
- . Les obligations (couvre-feu, etc.) et amendes en cas de non-respect
- . L'absence de lieux pour se rassembler ou se rencontrer (marchés, bars, restaurants, écoles, universités, entreprises, cinémas, etc.)
- . La diminution de vos moyens financiers
- . Les difficultés de transport et de déplacement
- . L'arrêt de votre activité professionnelle
- . L'arrêt ou la diminution des festivités (mariages, fêtes, festivals, évènements sportifs, etc.)
- . Le choix de certains de vos proches de voir moins de monde
- . Aucune de ces raisons, vous n'avez pas changé vos habitudes

	En 1 ^{er}	En 2 ^{ème}
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9
10	10	10
11	11	11

Question sur la qualité des liens

En cas de difficultés ou de coups durs, diriez-vous que vous pouvez compter sur le soutien de...

	Oui, certainement	Oui probablement	Non, probablement pas	Non, certainement pas	Nsp
. Votre famille	1	2	3	4	5
. Vos amis	1	2	3	4	5
. Vos voisins.....	1	2	3	4	5
. Vos collègues de travail	1	2	3	4	5
. Les membres d'une association, d'un groupe, d'une communauté	1	2	3	4	5

Questions relatives au sentiment de solitude

[A tous] * Fondation de France * SEUL
PH42ter

Vous arrive-t-il de vous sentir seul ?

- Tous les jours ou presque 1
- Souvent 2
- De temps en temps 3
- Rarement 4
- Jamais 5

[IF SEUL=1 or 2 / se sent souvent ou tous les jours seul] SOUFSEUL
PH42

Souffrez-vous du fait de vous sentir seul ?

- Oui beaucoup 1
- Oui un peu 2
- Non pas vraiment 3
- Non pas du tout 4

[A tous] EXCLU
PH42

Vous arrive-t-il de vous sentir abandonné, exclu, inutile...

- Tous les jours ou presque 1
- Souvent 2
- De temps en temps 3
- Rarement 4
- Jamais 5