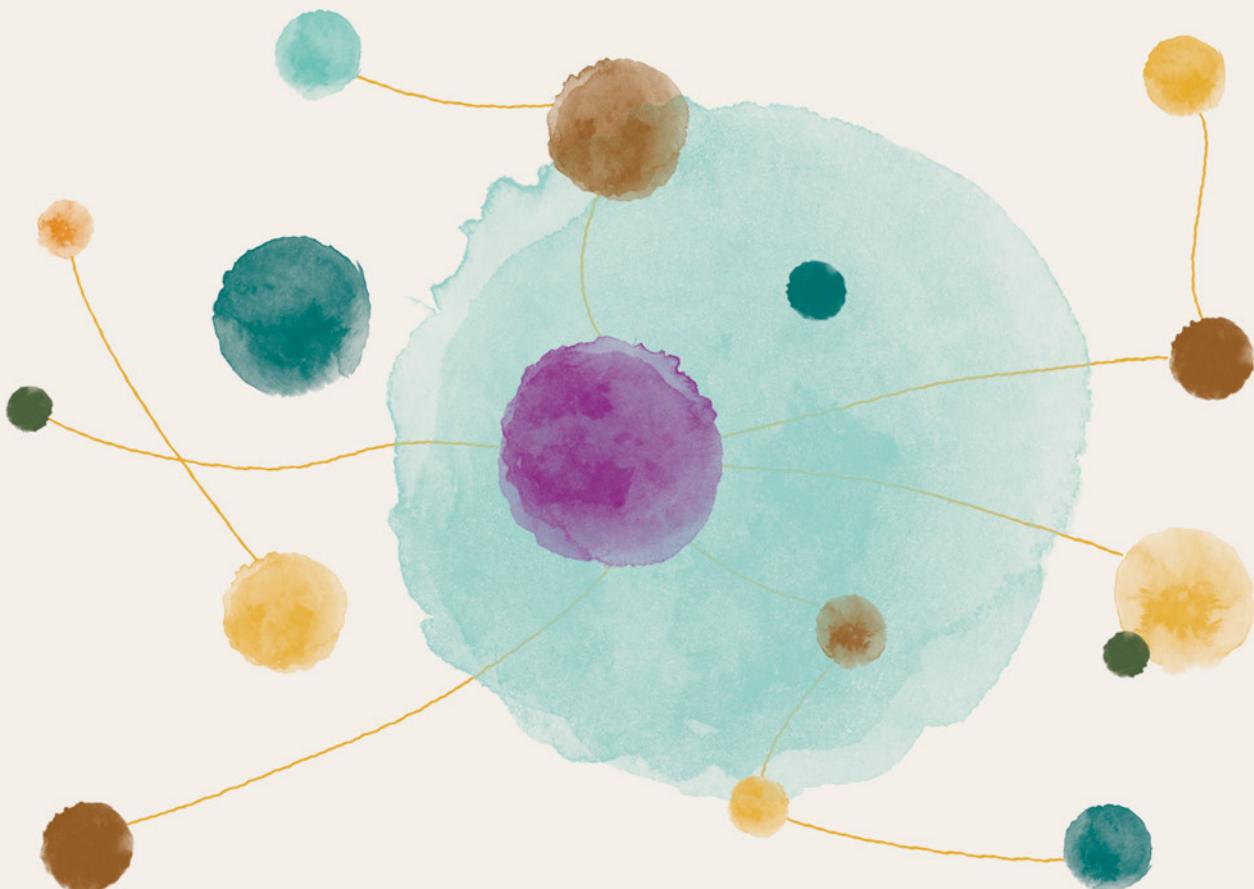


ÉTUDE SOLITUDES 2025

Les liens de proximité : pivots de la sociabilité



SYNTHÈSE

Hadrien RIFFAUT (direction de la recherche) – CERLIS

Séverine DESSAJAN – CERLIS

En collaboration avec Solen BERHUE et Sandra HOIBIAN – CRÉDOC

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

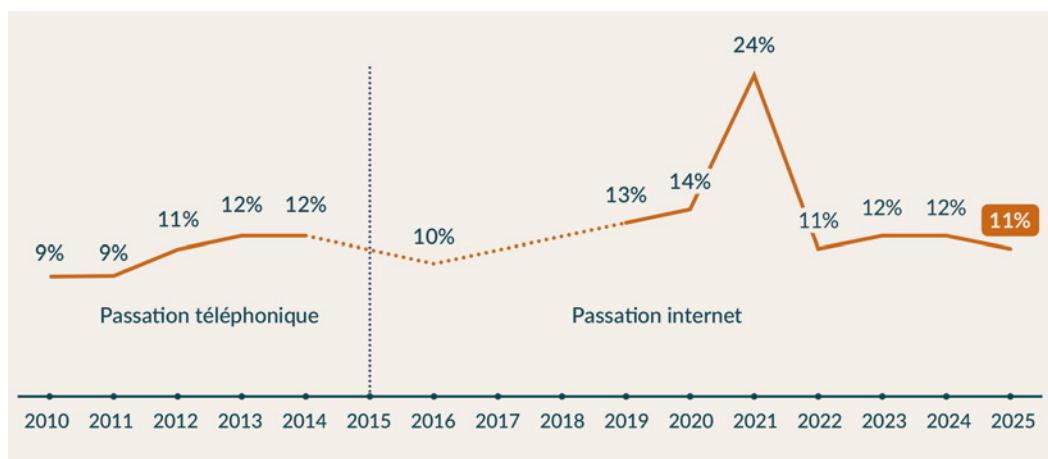
Une solitude urbaine et un isolement rural en France

Un taux d'isolement plus prononcé en milieu rural

1 L'isolement est défini dans cette étude par le fait de n'avoir pas ou très peu de rencontres physiques avec cinq réseaux de sociabilité (famille, amis, relations professionnelles, de voisinage ou associatives).

Figure 1
Évolution de la part des personnes isolées depuis 2010

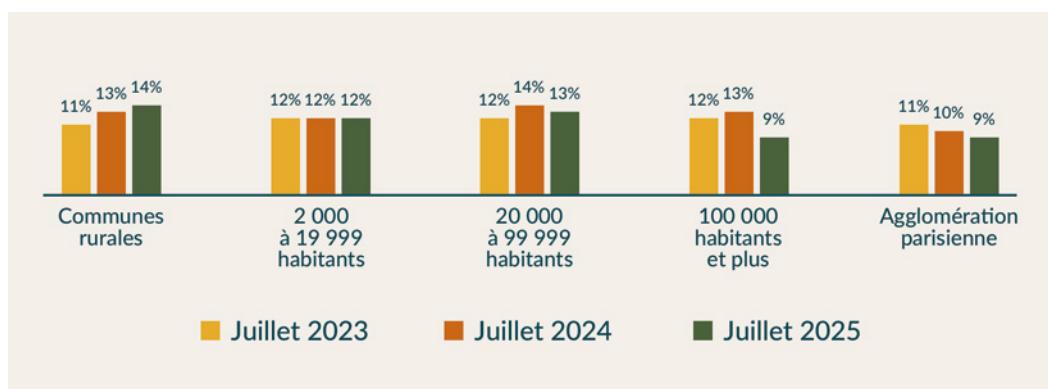
Sources : Institut TMO Régions de 2010 à 2014 et Crédoc de 2016 à 2025 dans l'enquête Conditions de vie et Aspirations Champ : personnes de 18 ans et plus entre 2010 et 2014 et personnes de 15 ans et plus de 2016 à 2025 Note de lecture : en France, en 2025, 11% de la population est en situation d'isolement relationnel.



Si l'on s'intéresse aux disparités territoriales, on observe que **l'isolement est plus fort dans les campagnes que dans les grandes agglomérations**. En juillet 2025, 14 % des habitants des communes rurales sont isolés contre 9 % des habitants de l'agglomération parisienne et des communes de plus de 100 000 habitants (Figure 2).

Figure 2
Part des personnes isolées selon les catégories d'agglomération

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juillet 2023, 2024 et 2025 Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus Note de lecture : en juillet 2025, 14 % des résidents des communes rurales sont isolés.



Un sentiment de solitude toujours élevé, en particulier en milieu urbain

Si l'isolement est davantage marqué en milieu rural, le sentiment de solitude apparaît, quant à lui, plus prononcé dans les grandes agglomérations. En juillet 2025, **près d'un quart de la population (24 %) se sent seul** (« tous les jours ou presque » ou « souvent »). La solitude, exprimée dans les différentes catégories d'agglomération révèle que **28 % des personnes vivant dans une agglomération de plus de 100 000 habitants se sentent seules contre 21 % des personnes vivant en milieu rural** (Figure 3).

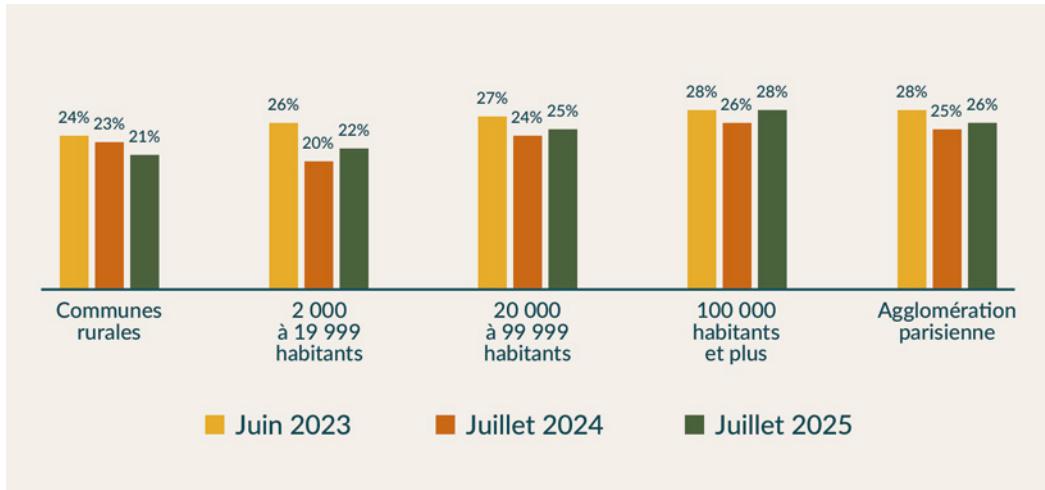


Figure 3
Évolution du sentiment de solitude selon les catégories d'agglomération

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juillet 2023, 2024 et 2025
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : en juillet 2025, 28% des résidents des communes, de plus de 100 000 habitants et plus se sentent seuls.

Précarité et isolement : des phénomènes qui vont toujours de pair

D'années en année, on observe la persistance d'un lien étroit entre précarité économique et isolement relationnel. **Les personnes disposant des ressources les plus modestes et dont le statut d'emploi les situe dans les strates les plus précaires sont toujours celles qui sont les plus exposées à l'isolement relationnel.** En matière de revenus, 16 % des personnes disposant de faibles ressources sont isolées en juillet 2025 contre 5% des hauts revenus. Du point de vue du statut d'emploi, 20 % des personnes au chômage se trouvent en situation d'isolement relationnel contre 9 % des actifs occupés (Figure 4).

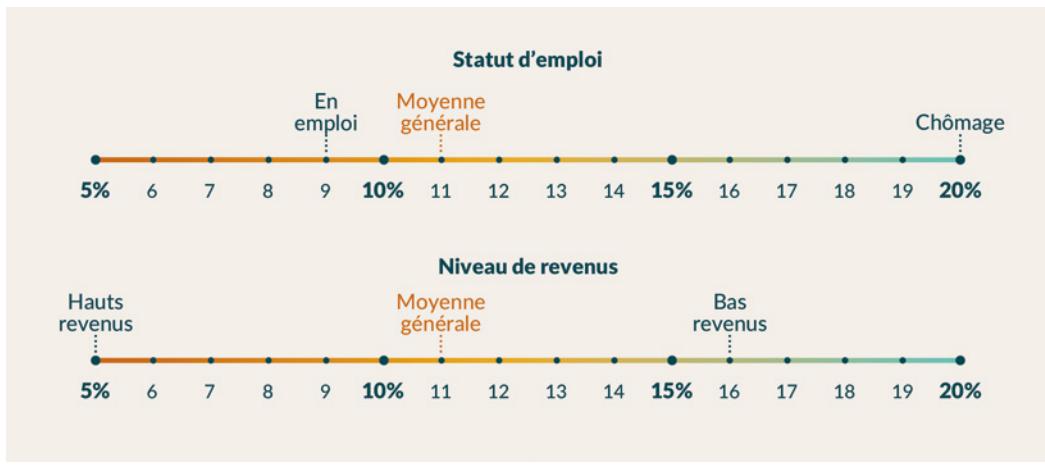


Figure 4
Part de personnes isolées selon le statut d'emploi et le niveau de revenus

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juillet 2025
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : en juillet 2025, 16 % des personnes disposant de bas revenus sont isolées.

Les amis et les voisins, en tête des réseaux de sociabilité en population générale

Tous les réseaux de sociabilité ne jouent pas le même rôle dans la vie des personnes interrogées. Certains cercles sont, du point de vue de la fréquence des contacts établis, plus investis que d'autres. Parmi eux, **deux réseaux se distinguent nettement : les amis et les voisins.** En juillet 2025, 58 % des personnes voient régulièrement leurs amis et 54 % leurs voisins (Figure 5). **La famille** se situe en troisième position en termes de fréquence des contacts (52 %), bien qu'elle conserve une place symbolique plus centrale que le voisinage.

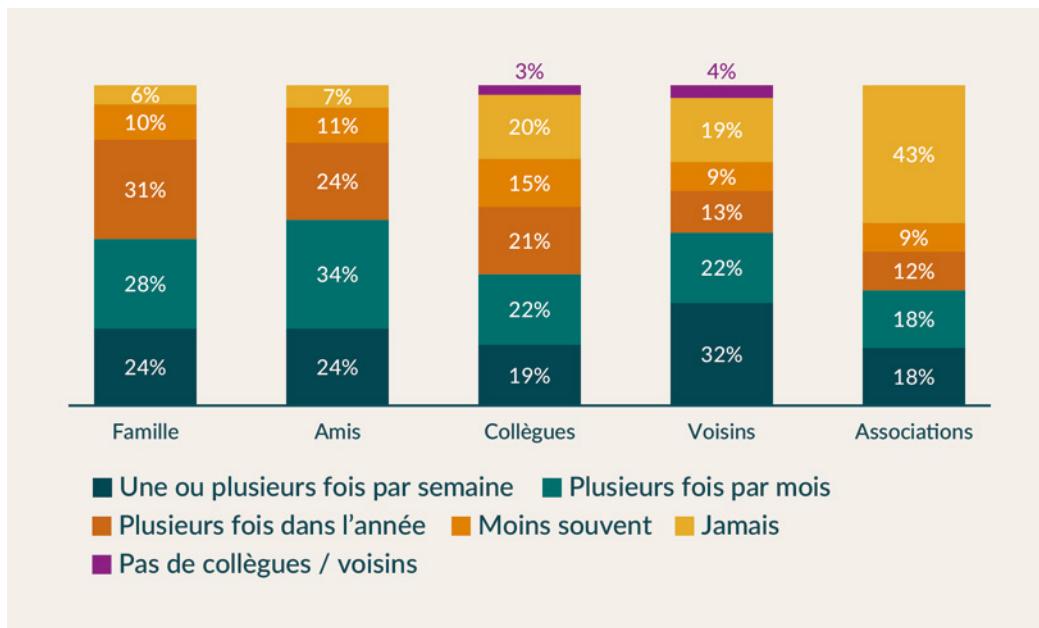
Figure 5

Fréquence des contacts physiques avec les différents réseaux de sociabilité

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juillet 2025

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : en juillet 2025, 24 % des personnes en France voit leur famille une ou plusieurs fois par semaine.



Plus de contacts réguliers avec sa famille dans le nord de la France que dans le sud

Les habitants du nord de la France entretiennent plus souvent des contacts réguliers avec leur famille que ceux du sud : 61 % dans le nord contre 48 % dans les régions méditerranéennes. Cette différence s'explique, en partie, par un ancrage territorial plus fort dans le nord, où une part importante de la population est née et vit dans le même département. Cette moindre mobilité résidentielle favorise la proximité géographique et, par conséquent, des relations familiales plus fréquentes.

Les liens de proximité : pivots de la sociabilité des personnes seules et/ou isolées

Le voisinage : une ressource pour les personnes seules et isolées

Dans l'ensemble, les personnes seules et isolées rencontrées soulignent l'**importance des petits gestes entre voisins**, perçus comme un élément structurant de leur vie quotidienne. Même lorsque l'entretien de liens plus étroits se révèle difficile, le voisinage demeure un pilier important de leur sociabilité. Il constitue une présence rassurante, faite d'interactions régulières, parfois très brèves, mais qui contribuent à les maintenir dans la vie sociale. Ces relations restent le plus souvent cordiales et limitées à des échanges ponctuels de services, sans toutefois aboutir à de véritables relations interpersonnelles.

Les associations : un espace majeur d'ancrage social pour les personnes seules et isolées

Des espaces de reconstruction et de sociabilités régulières

D'une année sur l'autre, les données recueillies confirment le lien fort que les associations entretiennent avec les personnes qu'elles accompagnent. Pour de nombreuses personnes interrogées ces structures apparaissent d'abord comme des espaces de reconstruction. Au-delà de leur fonction réparatrice, les associations assurent également une sociabilité, stable et régulière, essentielle au maintien dans la vie sociale des personnes seules et

isolées. Les acteurs et les actrices de terrain occupent souvent une place centrale dans leur sociabilité. Leur présence régulière constitue parfois l'un des rares liens stables qu'ils connaissent et entretiennent.

Du soutien reçu à l'action bénévole : un passage structurant

Lorsque les personnes accompagnées parviennent à trouver leur place au sein de l'association, un engagement bénévole peut émerger, qu'il soit proposé par la structure ou issu de leur propre initiative. Ce moment constitue un véritable point de bascule dans les parcours d'accompagnement. Il marque le passage d'une position d'usager à celle d'acteur participant. Ce changement de statut reconfigure la nature des relations au sein de l'association, en permettant à la personne accompagnée de retrouver une capacité d'action et d'être reconnue pour l'activité qu'elle propose. **Le bénévolat devient alors un espace de valorisation et de retour vers une sociabilité active et positive qui reconfigure le rapport à soi et aux autres.**

Des actions associatives façonnées par les spécificités de chaque territoire

Intervenir dans une grande métropole, dans un quartier prioritaire de la politique de la ville (QPV), dans une zone rurale enclavée ou dans un quartier populaire en voie de gentrification, suppose de s'adapter à des problématiques spécifiques liées à la fois au cadre de vie et aux contraintes propres rencontrées par les habitants. L'étude de cas d'associations met en lumière que :

- **Dans les grandes métropoles**, la proximité géographique et les infrastructures urbaines permettent de créer des rencontres et du lien social, mais peinent à transformer ces interactions en relations durables en raison de la mobilité et de l'anonymat.
- **Dans les QPV**, s'appuyer sur une proximité sociale et territoriale, avec des médiations assurées par des habitants permet de recréer du lien, informer et faciliter l'accès aux droits face aux vulnérabilités et à l'éloignement des institutions.
- **Dans les quartiers urbains en voie de gentrification**, l'enjeu principal est de maintenir des espaces de rencontres accessibles pour des populations fragilisées, confrontées à la hausse du coût de la vie, au renouvellement des commerces de proximité et au réaménagement de l'espace urbain peu compatible avec la mobilité des plus fragiles.
- **Dans les espaces ruraux enclavés**, l'usage de dispositifs mobiles permet de compenser l'éloignement des services et la dispersion de l'habitat. Ils cherchent à recréer des espaces de sociabilité, tout en faisant face à des freins liés au contrôle social des habitants eux-mêmes et aux stigmates associés au recours à l'aide.

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

En complément du voisinage et des associations, **les petits commerces de quartier jouent un rôle important au quotidien.** Ils offrent des occasions de rencontres, permettant aux habitants, y compris aux personnes seules ou isolées, de maintenir des contacts réguliers et informels au sein de leur quartier. En particulier, **dans les grandes agglomérations, les commerces constituent un facteur de lien social où 23 % des habitants déclarent échanger sur des sujets personnels avec des commerçants de leur quartier.** À l'inverse, **les personnes en zone rurale privilégient les espaces naturels** (forêts, montagnes, bord de mer) pour rompre leur isolement.

Quelques enseignements : agir sur les réseaux de sociabilité en fonction des territoires pour encourager le lien social

Les enseignements qui suivent sont la synthèse croisée des données recueillies auprès des acteurs et des actrices de terrain et du matériel collecté auprès des personnes seules ou isolées. Ils rendent compte de cinq principaux enseignements :

Prendre en compte les différences entre isolement en milieu rural et solitude dans les grandes agglomérations

L'isolement relationnel apparaît plus prononcé en zone rurale alors que le sentiment de solitude est plus élevé dans les grandes agglomérations. Cette dualité indique que, en milieu rural, les obstacles sont majoritairement structurels : manque de services, transports limités et espaces de sociabilité rares. En grande agglomération, la densité de population crée pourtant un paradoxe : malgré la proximité géographique, les individus ressentent davantage la solitude. Ainsi, toute démarche de lutte contre l'isolement et la solitude doit tenir compte de ces spécificités : renforcer les points de contact physiques et la mobilité dans les zones rurales, et favoriser la cohésion locale et le sentiment d'appartenance dans les grandes agglomérations.

Encourager les familles, amis ainsi que les professionnels de santé à repérer des situations de fragilités relationnelles

Familles, proches et acteurs de santé peuvent être essentiels pour repérer les situations de fragilités relationnelles. La famille et les amis peuvent remarquer des changements dans le comportement ou d'humeur : diminution des visites, retrait des activités habituelles, expressions de découragement ou de perte d'intérêt. Les professionnels de santé, quant à eux, apparaissent comme les premiers interlocuteurs des personnes isolées pour se confier et sont donc en première ligne pour détecter ces situations. Une sensibilisation ciblée pourrait leur permettre d'identifier ces signaux précoce et de déclencher, le cas échéant, un accompagnement adapté.

Valoriser le rôle des voisins comme vecteur de lien social

Encourager les initiatives de voisinage (café-rencontres mensuels, jardins partagés, groupes d'entraide pour les courses ou le bricolage). Former les habitants à devenir des repères de proximité – par exemple, via des ateliers de sensibilisation à l'écoute. Sachant que les personnes les plus reliées sont souvent celles qui participent le plus à ce type de dispositifs, des actions de parrainage peuvent permettre aux personnes les plus isolées à s'impliquer. Ces actions renforcent le sentiment d'appartenance, offrent des opportunités de rencontres informelles et permettent aux personnes isolées de se sentir intégrées dans un réseau de proximité.

Renforcer les démarches d'aller-vers, en particulier dans les zones enclavées

Si les démarches d'aller-vers sont largement mises en place par les associations, celles-ci se heurtent toujours à la difficulté de toucher les personnes les plus isolées et seules, en particulier dans les zones très enclavées. Alors que dans les grandes agglomérations, la densité de la population rend le recours à l'aide plus anonyme, dans les zones rurales isolées, la crainte d'être identifiée comme une personne dans le besoin peut rendre d'autant plus difficile de toucher les personnes les plus isolées. Il est donc essentiel de renforcer les démarches d'aller-vers par des actions visant à déconstruire les représentations négatives

de recourir à un accompagnement associatif, en particulier dans les zones rurales. Renouveler ces dispositifs nécessite des expérimentations qui pourraient faire l'objet de soutiens par les différentes parties prenantes de l'intérêt général.

Promouvoir le rôle pivot des associations pour le lien social

Les associations constituent des « tiers relationnels » et offrent, quelques soient leurs activités, un espace d'échange relationnel, voire émotionnel. L'engagement bénévole de personnes seules ou isolées peut être un très fort vecteur de reconnexion : les participants développent un sentiment d'utilité, renforcent leur estime de soi et élargissent leur réseau social, ce qui réduit durablement la solitude. Il apparaît essentiel de soutenir et de promouvoir les associations pour qu'elles puissent être en capacité d'accueillir et accompagner les envies d'agir et d'engagement de personnes plus vulnérables.

© Fondation de France – Janvier 2026

Étude réalisée par Hadrien Riffaut (direction de la recherche) – Cerlis, Séverine Dessajan – Cerlis

en collaboration avec Solen Berhuet, Sandra Hoibian – Crédoc

Pour la Fondation de France, direction de l'étude : Anne Cornilleau

Conception graphique : Julien Milliard / Lagouache

Retrouvez les études de
l'Observatoire Philanthropie & Société
sur fondationdefrance.org

