

The logo for Astrée association, featuring three red curved lines to the left of the word 'ASTRÉE' in a bold, black, sans-serif font, with the word 'association' in a smaller, black, sans-serif font below it.

ASTRÉE
association

Les Français et la solitude – Vague 4

Suivi barométrique Ifop pour l'association Astrée

Janvier 2025

01. La méthodologie 3

02. Les résultats de l'étude 5

- Solitude et isolement : expériences et vécu personnel
- Perceptions et opinions à l'égard de la solitude
- Impact de l'isolement sur la santé mentale



01

Méthodologie

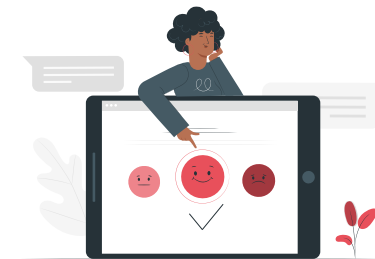
Méthodologie



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1504** personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus



La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.





Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne **du 6 au 12 décembre 2024.**

Rappel de la méthodologie des précédentes vagues

Décembre 2021 : Enquête menée par l'Ifop auprès d'un échantillon de 1500 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus selon la méthode des quotas par questionnaire auto-administré en ligne du 7 au 13 décembre 2021.

Avril 2020 : Enquête menée par l'Ifop auprès d'un échantillon de 1006 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus selon la méthode des quotas par questionnaire auto-administré en ligne du 6 au 9 Avril 2020.

Novembre 2018 : Etude BVA pour l'Association ASTREE, réalisée par Internet du 5 au 9 novembre 2018 auprès de 1010 Français âgés de 18 ans et plus, selon la méthode des quotas.

Les évolutions significatives seront indiquées ainsi :  

NB : pour faciliter la lecture des résultats, l'ordre de présentation des questions est légèrement différent de celui dans lequel le questionnaire a été administré aux interviewés.



02

Les résultats de l'étude



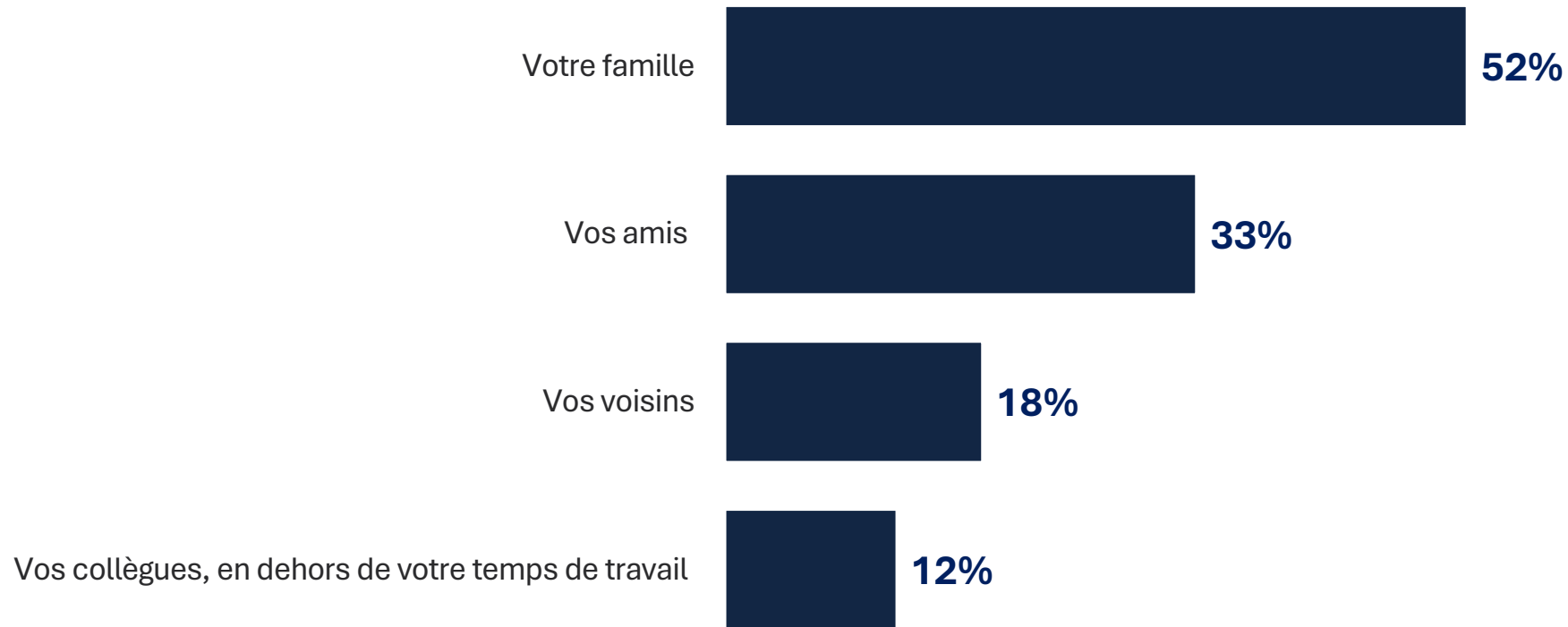
A

Solitude et isolement :
expériences et vécu
personnel

La fréquence des relations sociales avec différentes personnes de l'entourage

Question : En moyenne, à quelle fréquence passez-vous du temps avec ?*

TOTAL Au moins une fois par semaine



L'adhésion à différentes affirmations relatives à la vie sociale – Evolutions

« Oui »

Question : Pour chacune des propositions suivantes, indiquez si elle correspond à votre situation actuelle ?

Proportion de Français qui estiment qu'ils peuvent appeler leurs amis quand ils en ont besoin



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui estiment qu'il a assez de personnes dont ils se sentent proches



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui estiment qu'ils ont toujours quelqu'un à qui parler de leurs problèmes au quotidien



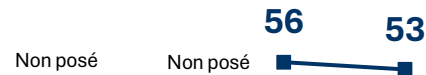
Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui estiment qu'il y a beaucoup de gens sur qui ils peuvent compter en cas de problèmes



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui ont le sentiment d'une vie sentimentale épanouie



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui estiment qu'il y a beaucoup de personnes en qui ils ont confiance



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui ont une vie sexuelle épanouie



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

L'expérience de différents ressentis liés à la solitude – Evolutions « Oui »

1/2

Question : Pour chacune des propositions suivantes, indiquez si elle correspond à votre situation actuelle ?

Proportion de Français qui ont perdu des proches, qui leur manquent très souvent



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui estiment que la compagnie des autres leur manque parfois



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui passent parfois une journée entière sans ne parler à personne



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui estiment qu'avoir un ami très proche leur manque



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui estiment que leur cercle d'amis et de connaissance est trop limité



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui estiment qu'avoir des personnes autour d'eux leur manque



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

L'expérience de différents ressentis liés à la solitude – Evolutions « Oui »

2/2

Question : Pour chacune des propositions suivantes, indiquez si elle correspond à votre situation actuelle ?

Proportion de Français qui peuvent parler seul, faute d'avoir quelqu'un à qui parler



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui éprouvent un sentiment général de vide



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

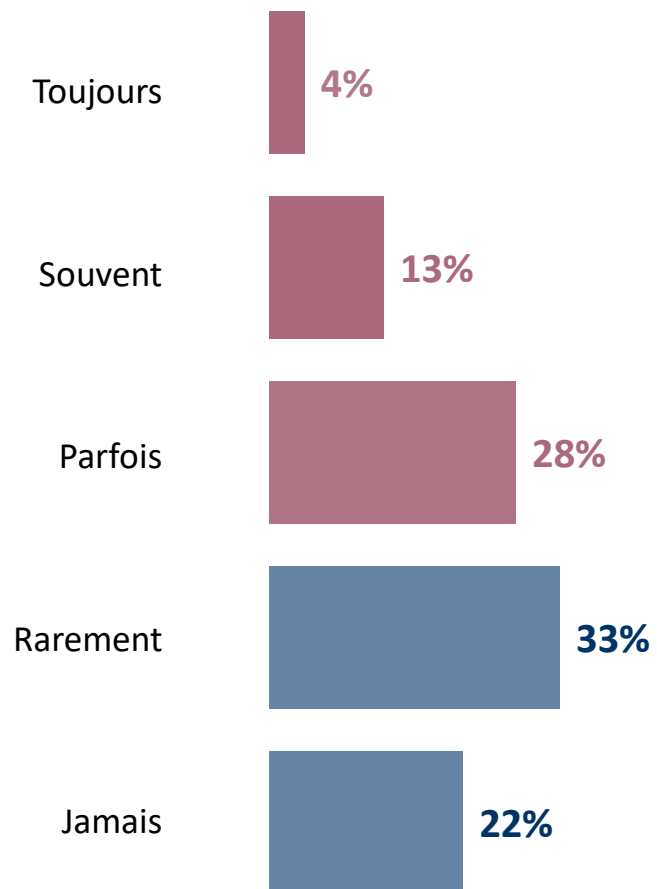
Proportion de Français qui se sentent souvent rejetés



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

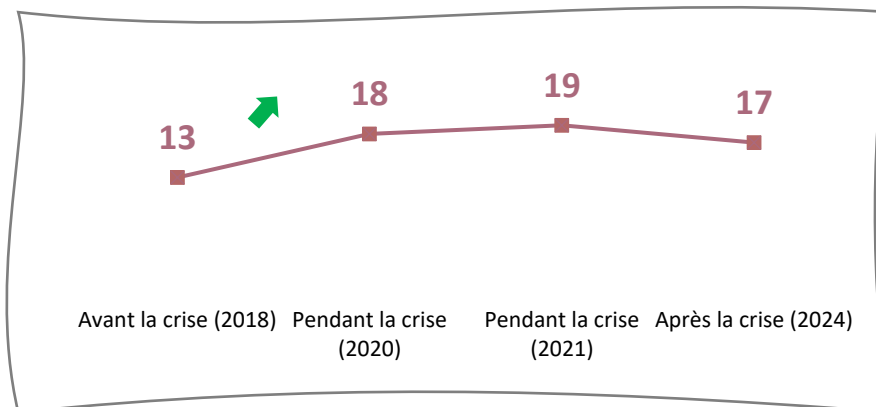
L'expérience d'un sentiment de solitude

Question : Vous-même, vous arrive-t-il de vous sentir seul(e) ?



TOTAL Oui : 45% (vs 51% en 2021), dont 17% une solitude chronique

Rappels
Proportion de Français se sentant toujours ou souvent seuls (solitude chronique)



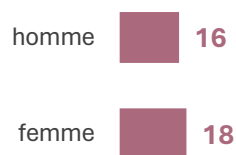
L'expérience d'un sentiment de solitude – Focus

Question : Vous-même, vous arrive-t-il de vous sentir seul(e) ?

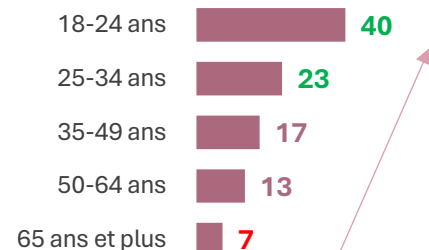


Solitude chronique (toujours ou souvent seuls) : 17%

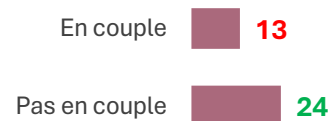
Selon le sexe



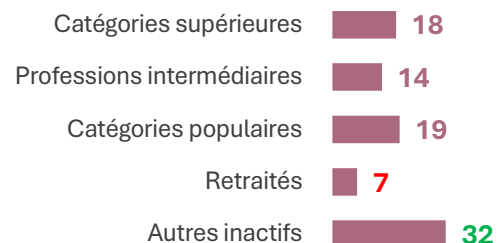
Selon l'âge



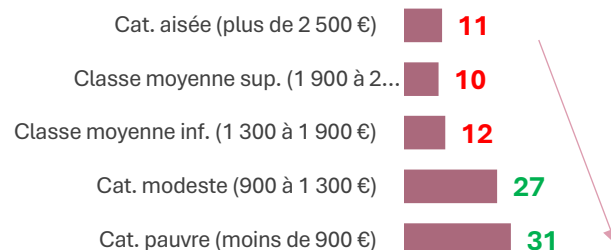
Selon la situation maritale



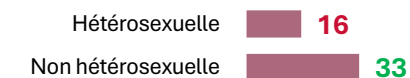
Selon la situation professionnelle



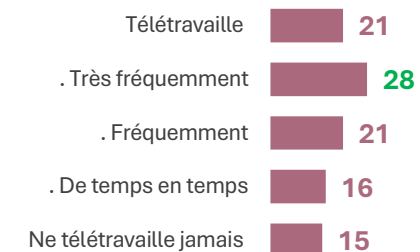
Selon le niveau de revenus



Selon l'orientation sexuelle



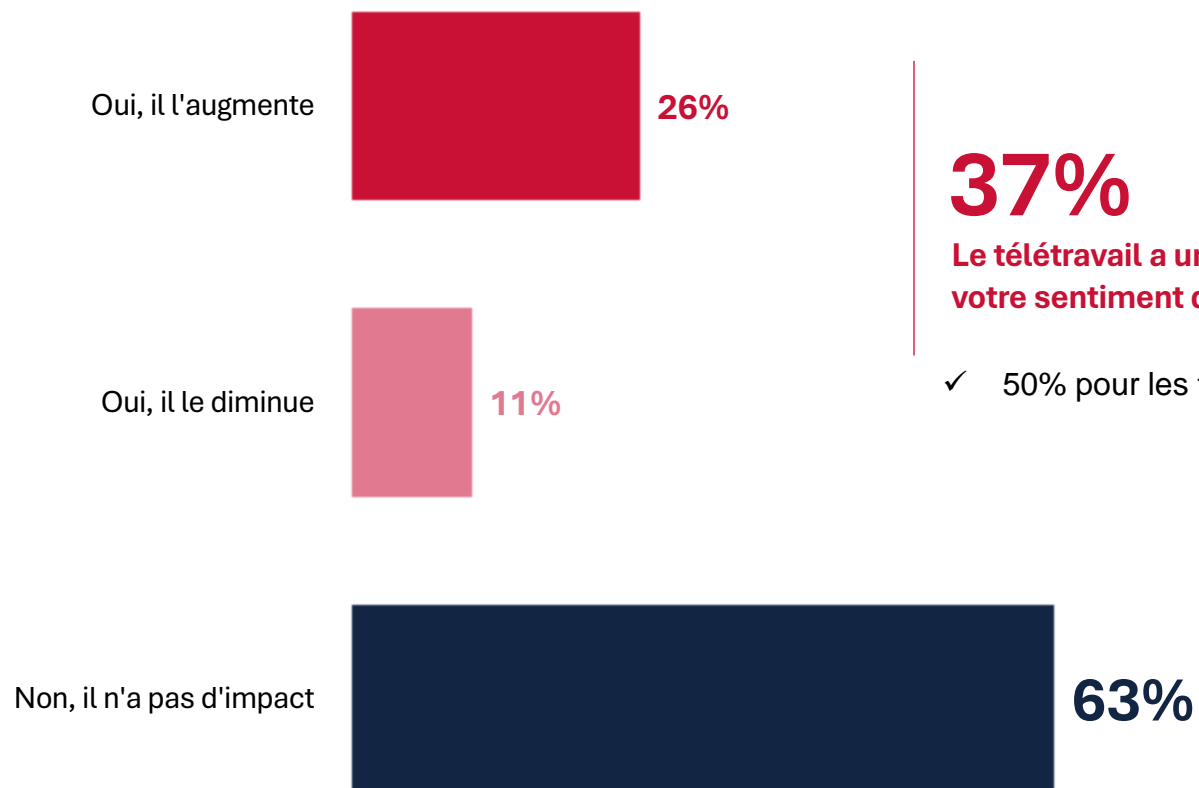
Selon la pratique du télétravail



L'impact du télétravail sur le sentiment de solitude

Question : Le télétravail a-t-il un impact sur votre sentiment de solitude ?

Base : à ceux qui télétravaillent, soit 18% de l'échantillon



37%

Le télétravail a un impact sur votre sentiment de solitude

✓ 50% pour les télétravailleurs fréquents

Rappel

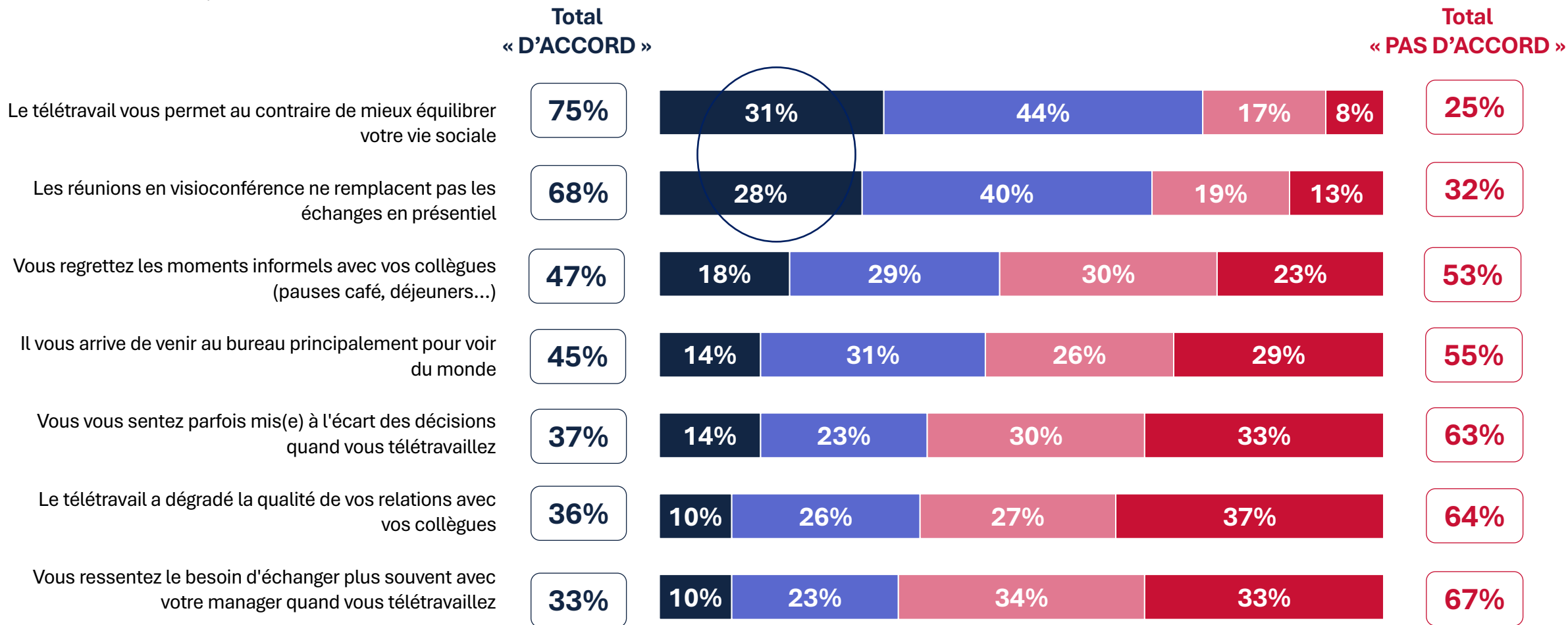


✓ Solitude chronique chez ceux qui télétravaillent très fréquemment : **28%** (vs 17%)

L'adhésion à différentes affirmations sur le télétravail

Question : Concernant votre expérience du télétravail, êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec les affirmations suivantes ?

Base : à ceux qui télétravaillent, soit 18% de l'échantillon

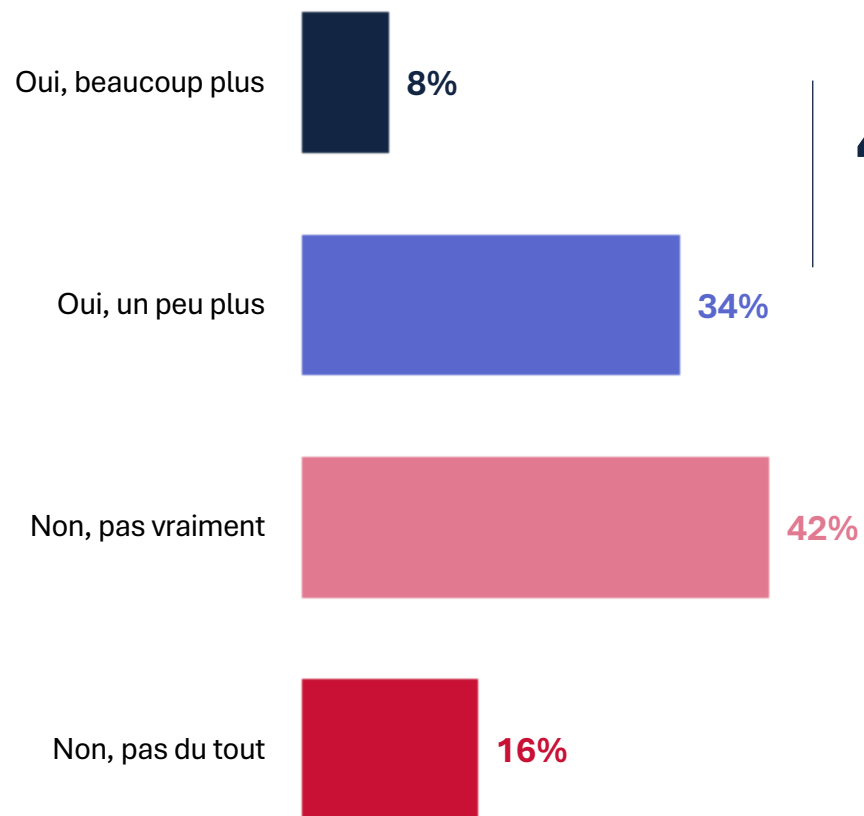


■ Tout à fait d'accord ■ Plutôt d'accord ■ Plutôt pas d'accord ■ Pas du tout d'accord

Le besoin accru de contacts sociaux lors du télétravail

Question : Lorsque vous travaillez à distance, ressentez-vous un besoin accru de contacts sociaux en dehors du travail ?

Base : à ceux qui télétravaillent, soit 18% de l'échantillon



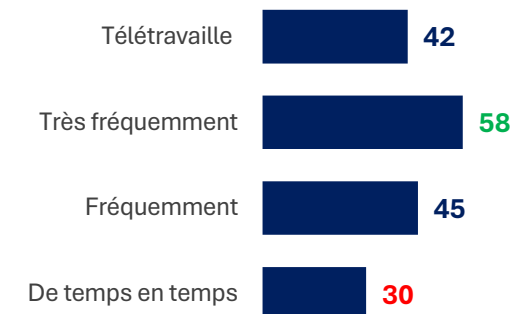
42%

Ont un besoin accru de contacts sociaux en dehors du travail lorsqu'ils sont en télétravail

58%

N'en ont pas besoin

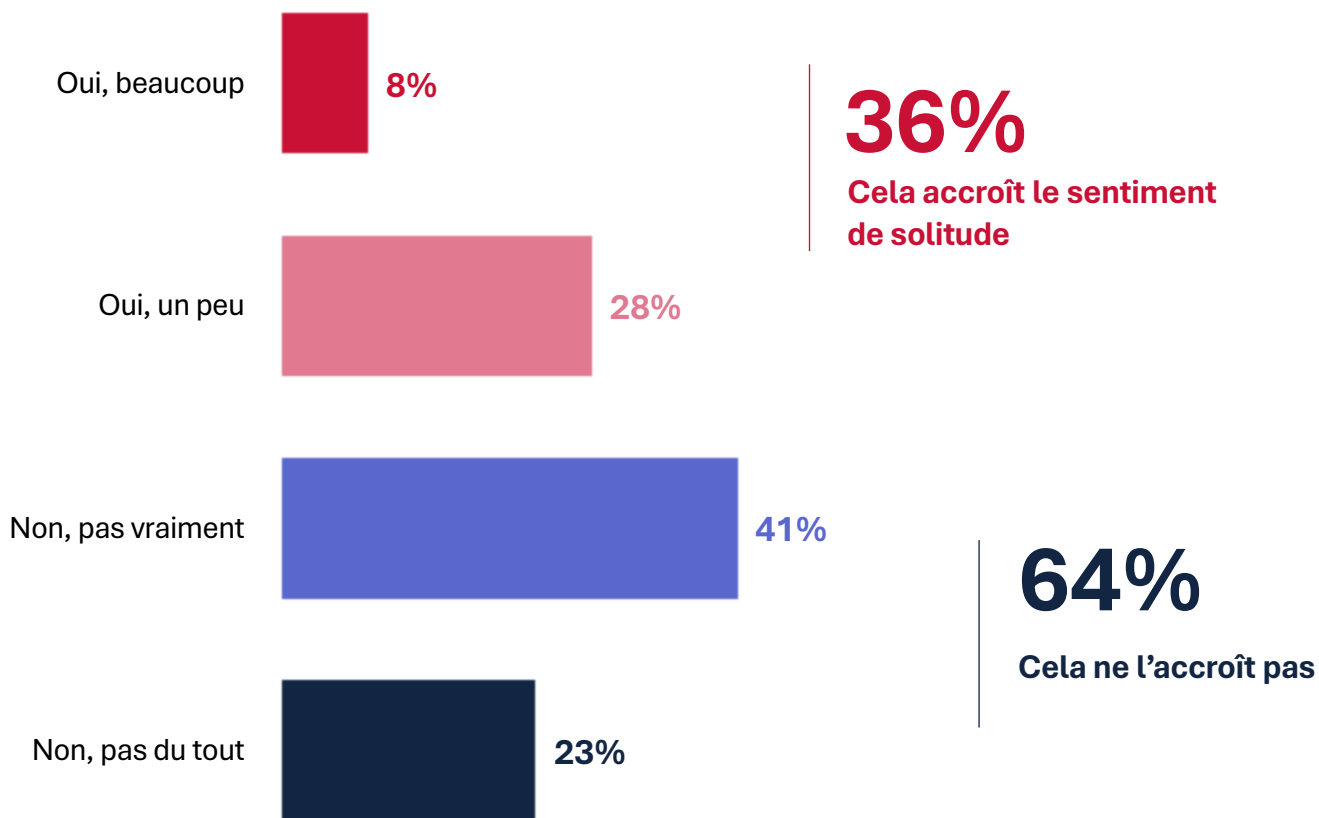
Un besoin accru de contacts sociaux (42%) - Selon la fréquence de télétravail



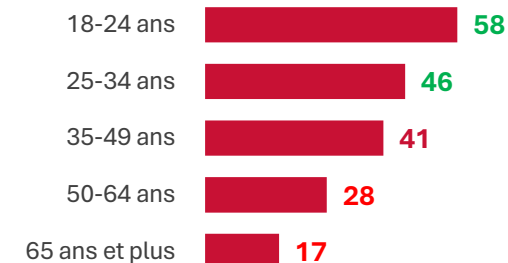
Le sentiment que passer du temps sur les réseaux sociaux accroît la solitude

Question : Diriez-vous que le fait de passer du temps sur les réseaux sociaux accroît votre sentiment de solitude ?

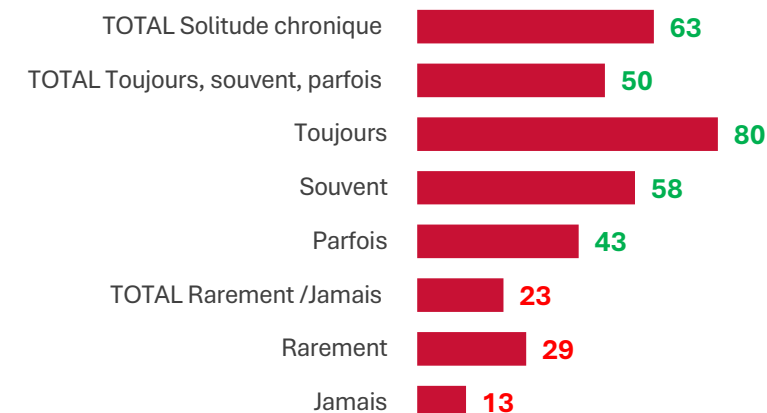
Base : à ceux qui consultent les réseaux sociaux plusieurs fois par jour, une fois par jour ou plusieurs fois par semaine, soit 74% de l'échantillon



Accroît la solitude - Selon l'âge



Accroît la solitude - Selon l'expérience d'un sentiment de solitude



L'adhésion à différentes affirmations relatives aux réseaux sociaux – Evolution

Question : Pour chacune des affirmations suivantes, dites si vous êtes tout à fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord ou pas d'accord du tout. A propos d'internet, des réseaux sociaux et des nouvelles technologies...

Proportion de Français qui estiment que les interactions sur les réseaux sociaux sont superficielles et n'ont pas la même valeur que celles de la vie réelle



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui estiment que les réseaux sociaux permettent de garder contact plus facilement avec la famille et les amis



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui estiment que les réseaux sociaux réduisent les échanges dans la vie réelle



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui estiment que les réseaux sociaux ne permettent pas d'avoir de vrais contacts



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui estiment que les réseaux sociaux apportent un plaisir d'échanger



Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

Proportion de Français qui estiment que les réseaux sociaux leur permettent de rencontrer des nouvelles personnes

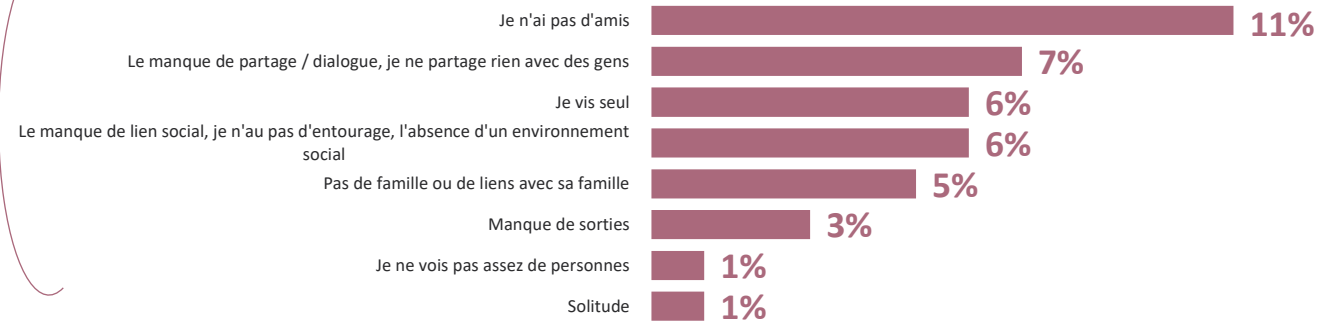


Avant la crise (2018) Pendant la crise (2020) Pendant la crise (2021) Après la crise du covid (2024)

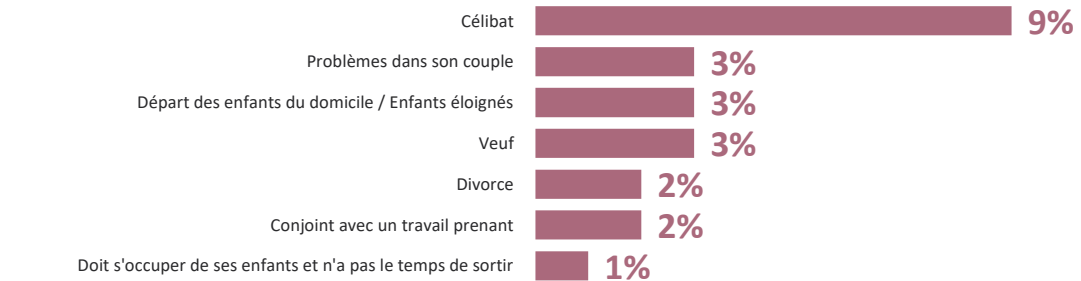
Les raisons de se sentir toujours ou souvent seul (e)

Question : Pouvez-vous expliquer en quelques mots pourquoi vous vous sentez toujours ou souvent seul(e) ? Question ouverte, réponse non suggérée
 Base : ceux qui se sentent toujours ou souvent seuls, soit 17% de l'échantillon

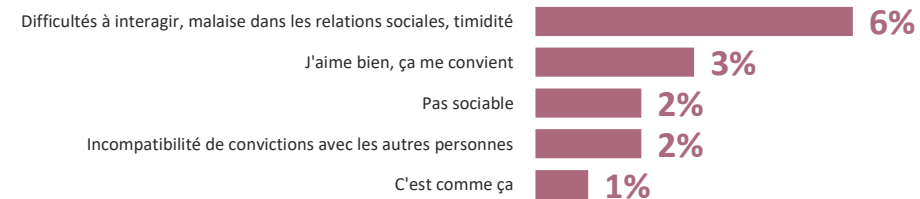
➔ **30% MANQUE DE RELATIONS SOCIALES,**
 contre 17% en 2021



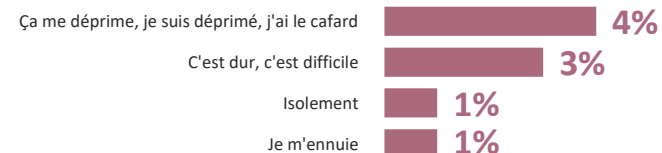
20% SITUATION PERSONNELLE OU FAMILIALE,
 contre 18% en 2021



➔ **12% TEMPÉRAMENT,**
 contre 7% en 2021

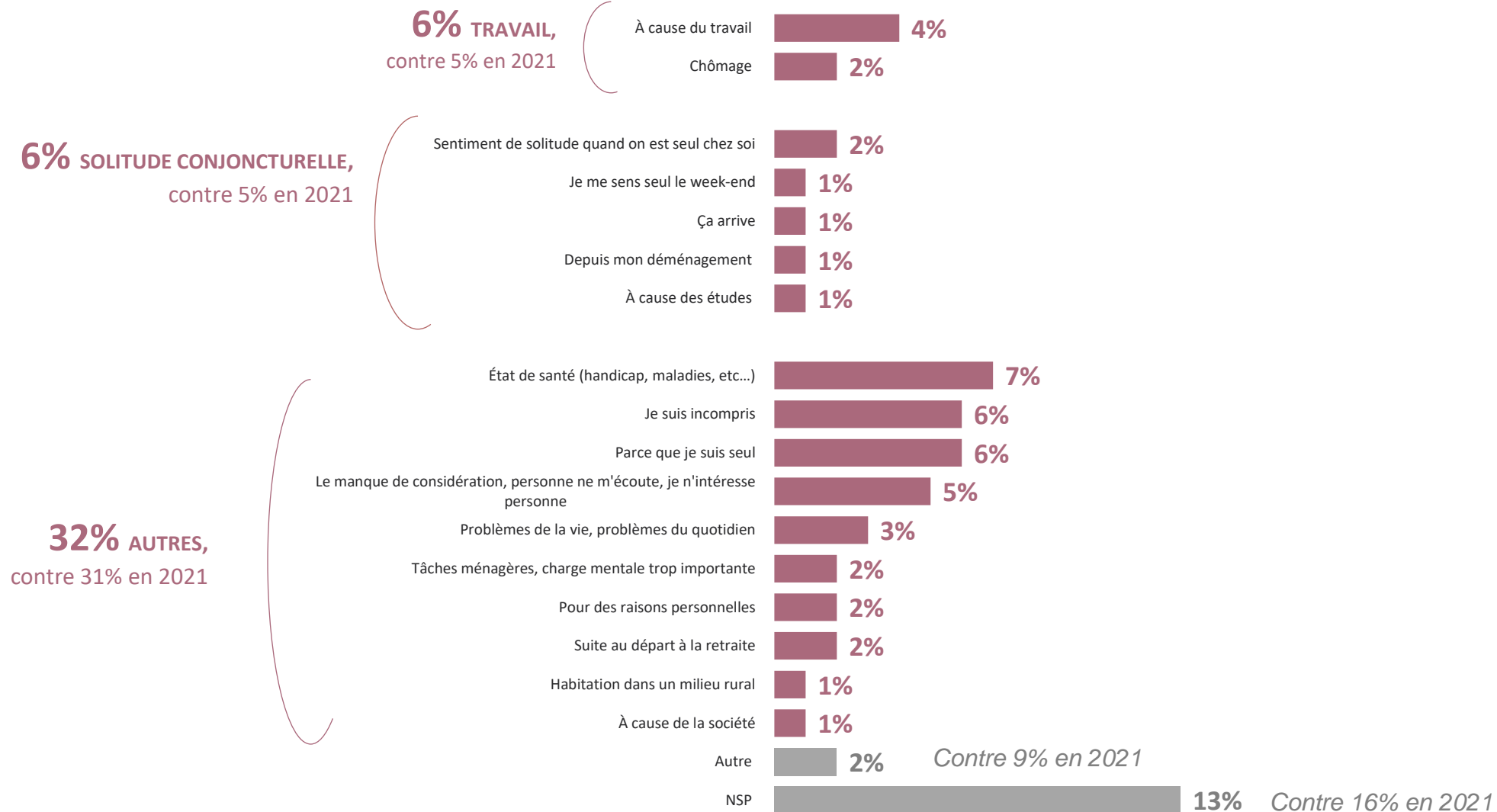


8% SENTIMENTS A L'EGARD DE LA SOLITUDE,
 contre 5% en 2021



Les raisons de se sentir toujours ou souvent seul (e)

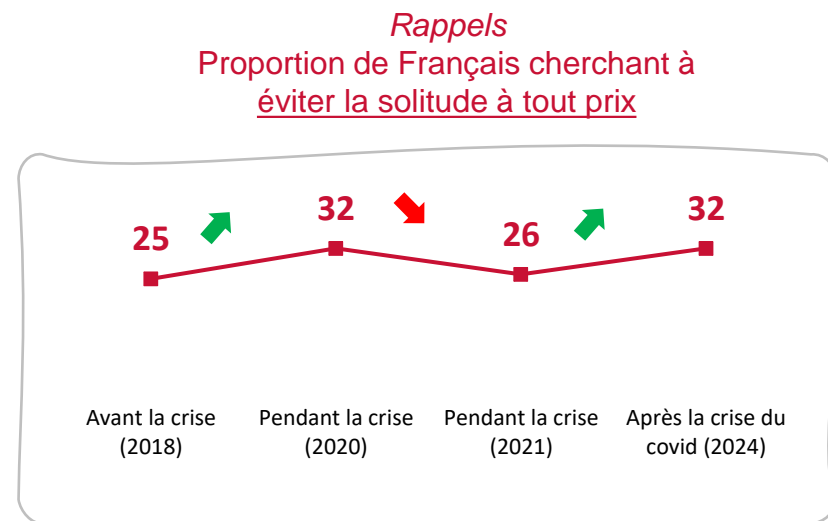
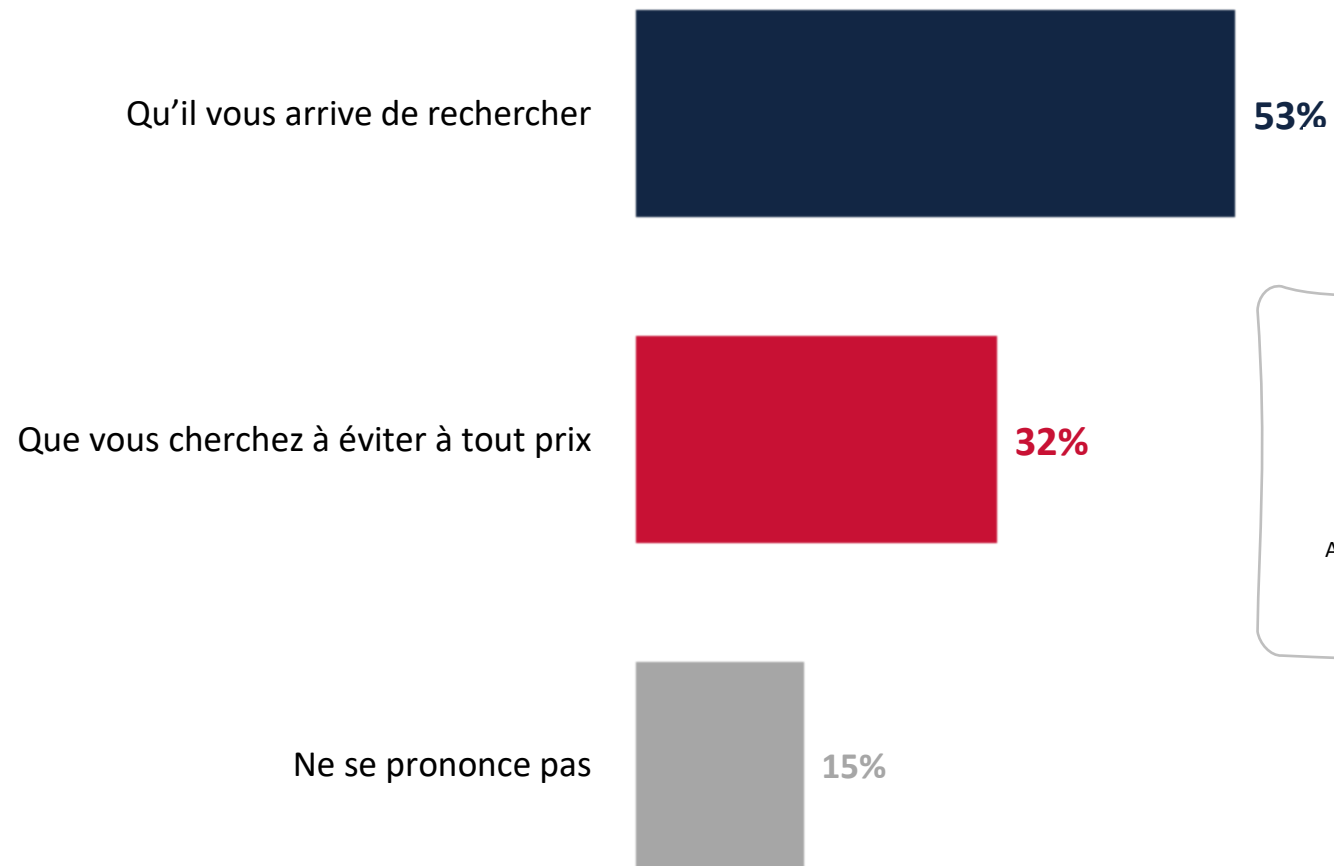
Question : Pouvez-vous expliquer en quelques mots pourquoi vous vous sentez toujours ou souvent seul(e) ? Question ouverte, réponse non suggérée
 Base : ceux qui se sentent toujours ou souvent seuls, soit 17% de l'échantillon



Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner plusieurs réponses

L'attitude adoptée à l'égard de la solitude

Question : La solitude est plutôt quelque chose... ?



L'attitude adoptée à l'égard de la solitude – Focus

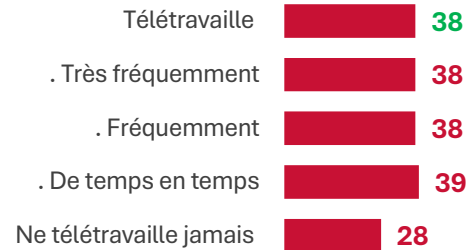
Question : La solitude est plutôt quelque chose... ?

Que vous cherchez à éviter à tout prix la solitude (32%)

Selon le sexe



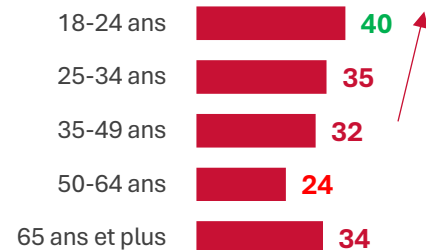
Selon la pratique du télétravail



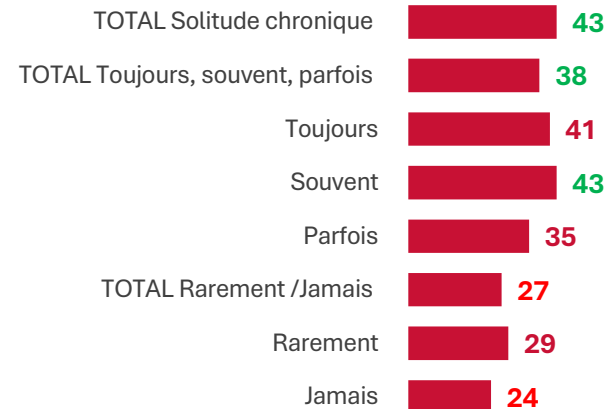
Selon la situation maritale



Selon l'âge



Selon l'expérience d'un sentiment de solitude



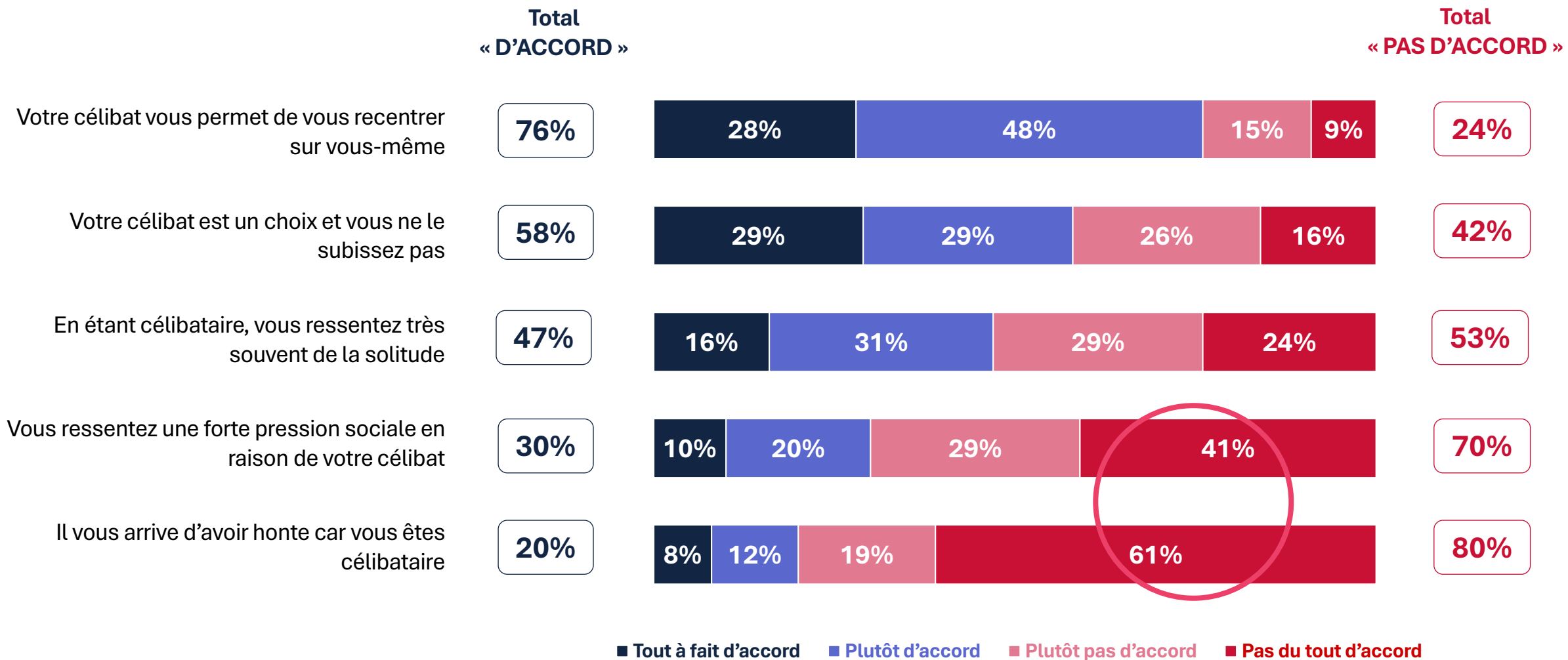
Selon l'utilisation des applications de rencontre



L'adhésion à différentes affirmations sur le célibat

Question : Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les affirmations suivantes concernant votre célibat ?

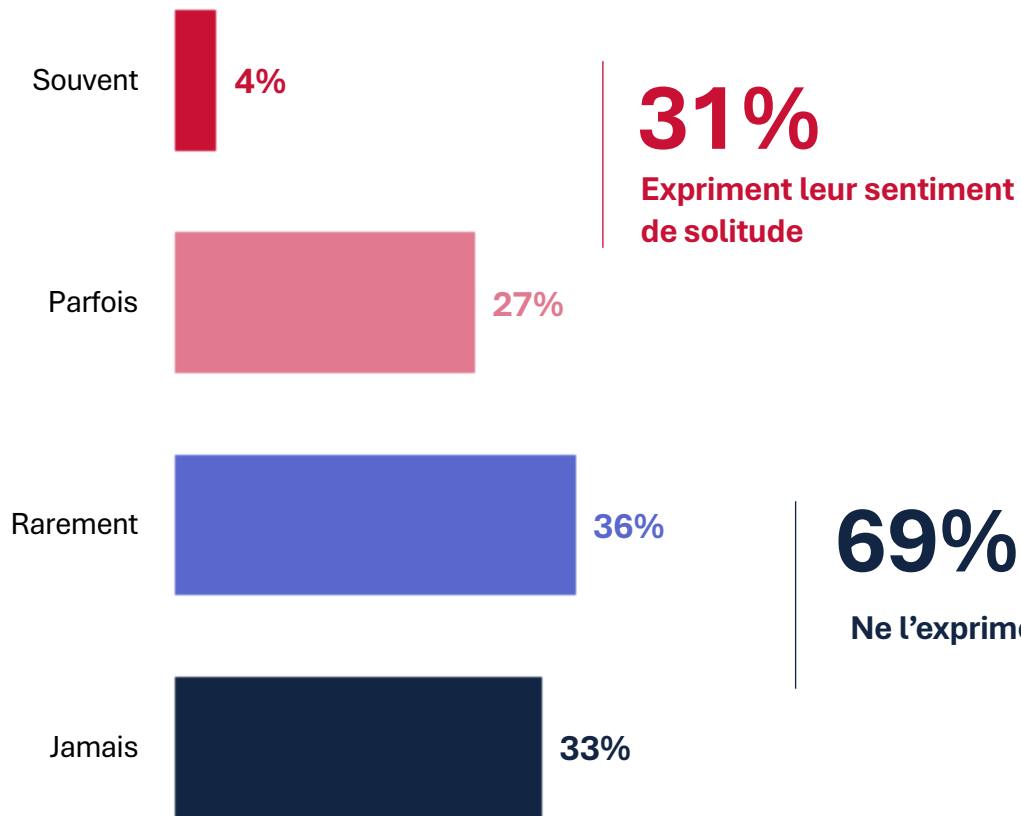
Base : aux personnes qui ne sont pas en couple, soit 34% de l'échantillon



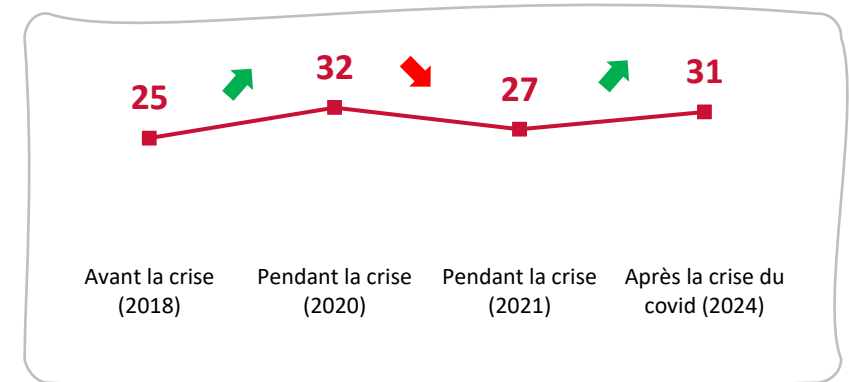
L'expression du sentiment de solitude

Question : Vous arrive-t-il d'exprimer votre sentiment de solitude... ?

Base : personnes qui se sentent toujours, souvent, parfois ou rarement seules, soit 78% de l'échantillon



Rappels
Proportion de Français exprimant leur sentiment de solitude



L'expression du sentiment de solitude – Focus

Question : Vous arrive-t-il d'exprimer votre sentiment de solitude... ?

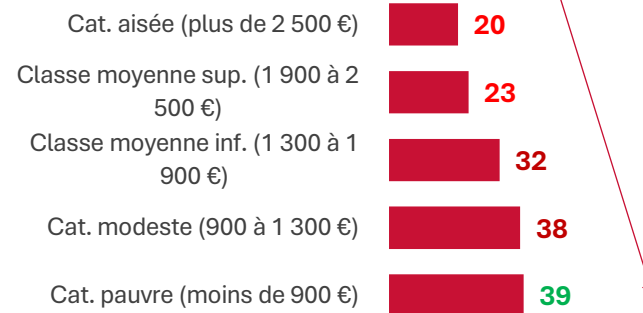
Base : personnes qui se sentent toujours, souvent, parfois ou rarement seules, soit 78% de l'échantillon

Expriment son sentiment de solitude souvent ou parfois (31%)

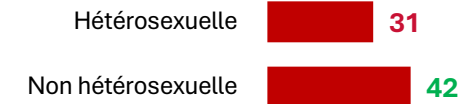
Selon le sexe



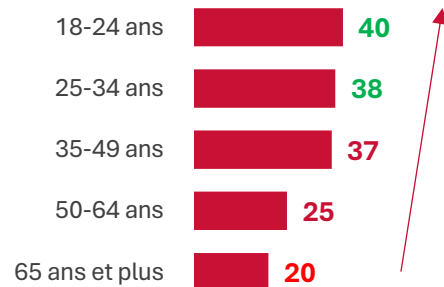
Selon le niveau de revenus



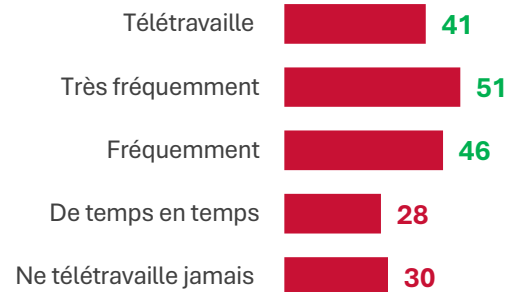
Selon l'orientation sexuelle



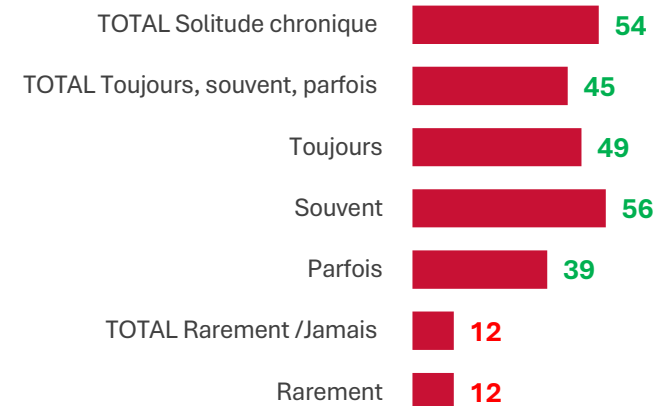
Selon l'âge



Selon la pratique du télétravail



Selon l'expérience d'un sentiment de solitude

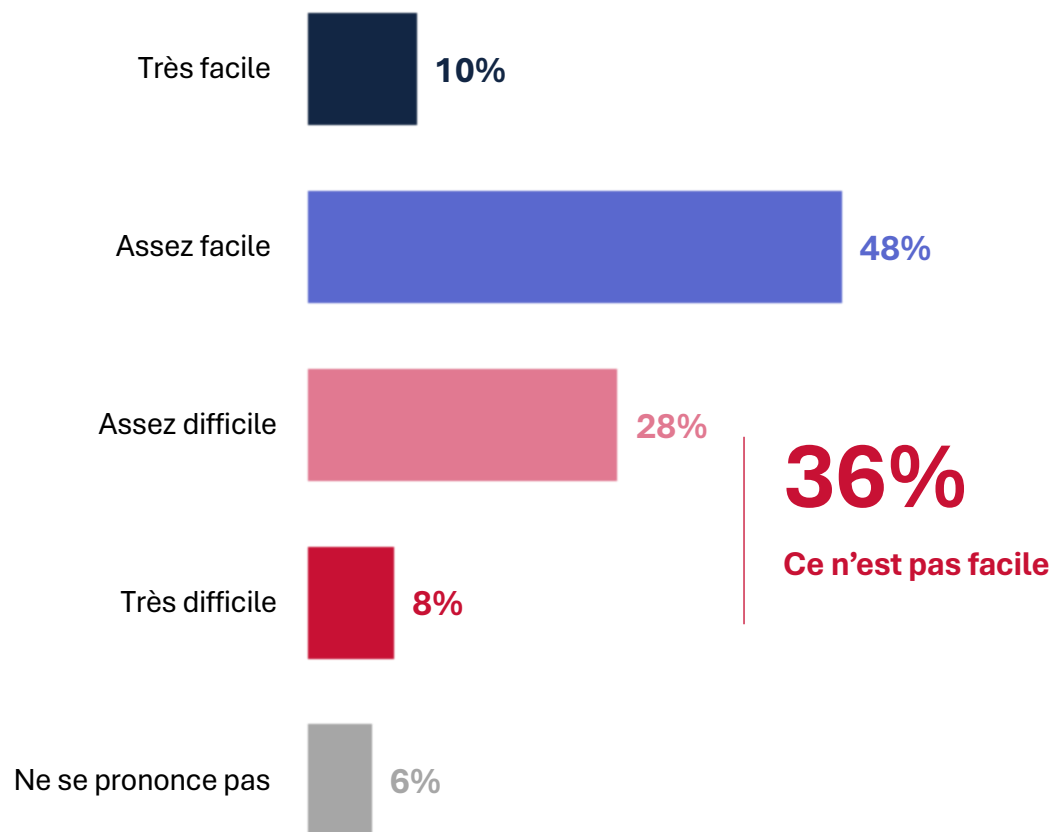


Le même profil que ceux qui ressentent de la solitude chronique

Le sentiment qu'il est facile ou difficile de remédier à la solitude

Question : Lorsqu'il vous arrive de vous sentir seul(e), diriez-vous qu'il vous est très facile, assez facile, assez difficile ou très difficile d'y remédier ?

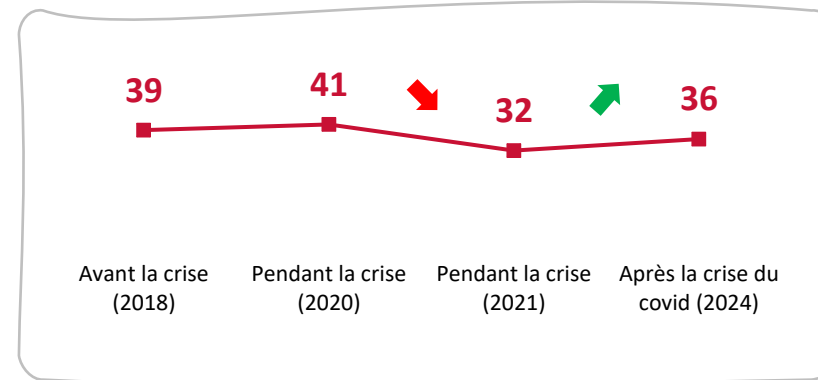
Base : aux personnes qui se sentent toujours, souvent, parfois ou rarement seules, soit 78% de l'échantillon



58%

C'est facile d'y remédier

Rappels
Proportion de Français estimant qu'il est
« difficile » d'y remédier



Le sentiment qu'il est facile ou difficile de remédier à la solitude – Focus

Question : Lorsqu'il vous arrive de vous sentir seul(e), diriez-vous qu'il vous est très facile, assez facile, assez difficile ou très difficile d'y remédier ?

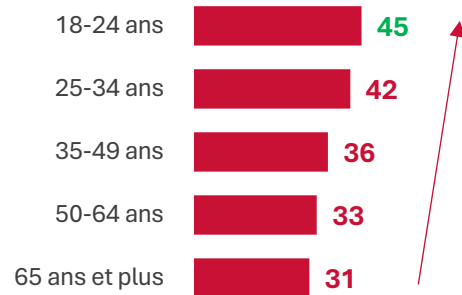
Base : aux personnes qui se sentent toujours, souvent, parfois ou rarement seules, soit 78% de l'échantillon

Il est difficile de remédier à la solitude (36%)

Selon le sexe



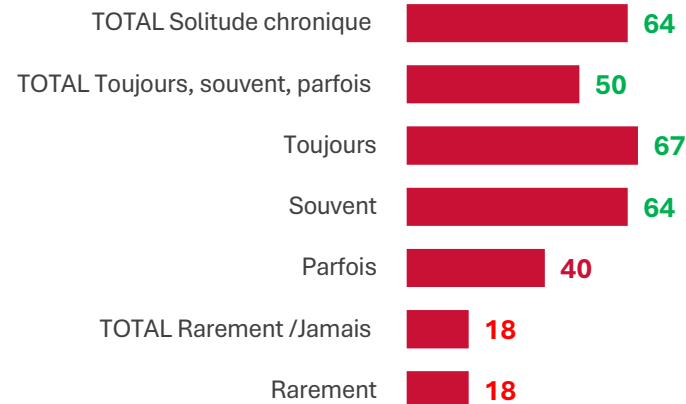
Selon l'âge



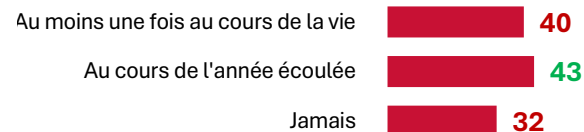
Selon l'orientation sexuelle



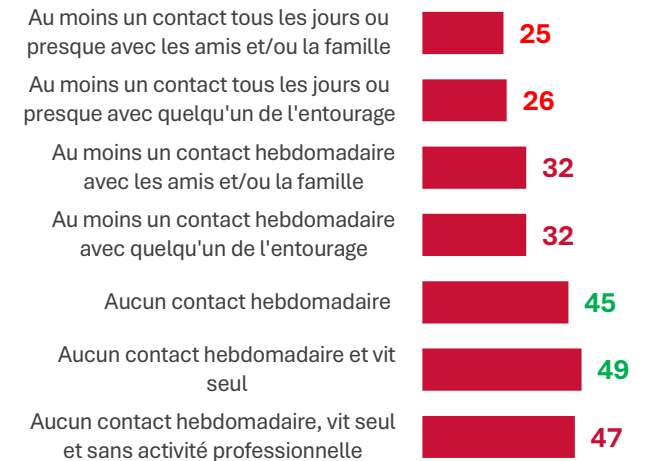
Selon l'expérience d'un sentiment de solitude



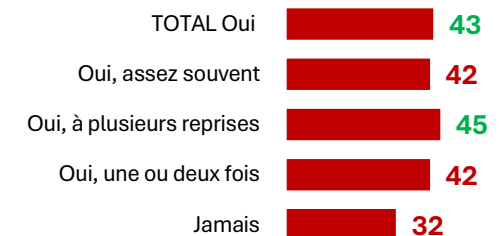
Selon l'usage de psychotropes



Selon la fréquence des relations sociales



Selon l'expérience de pensée suicidaire



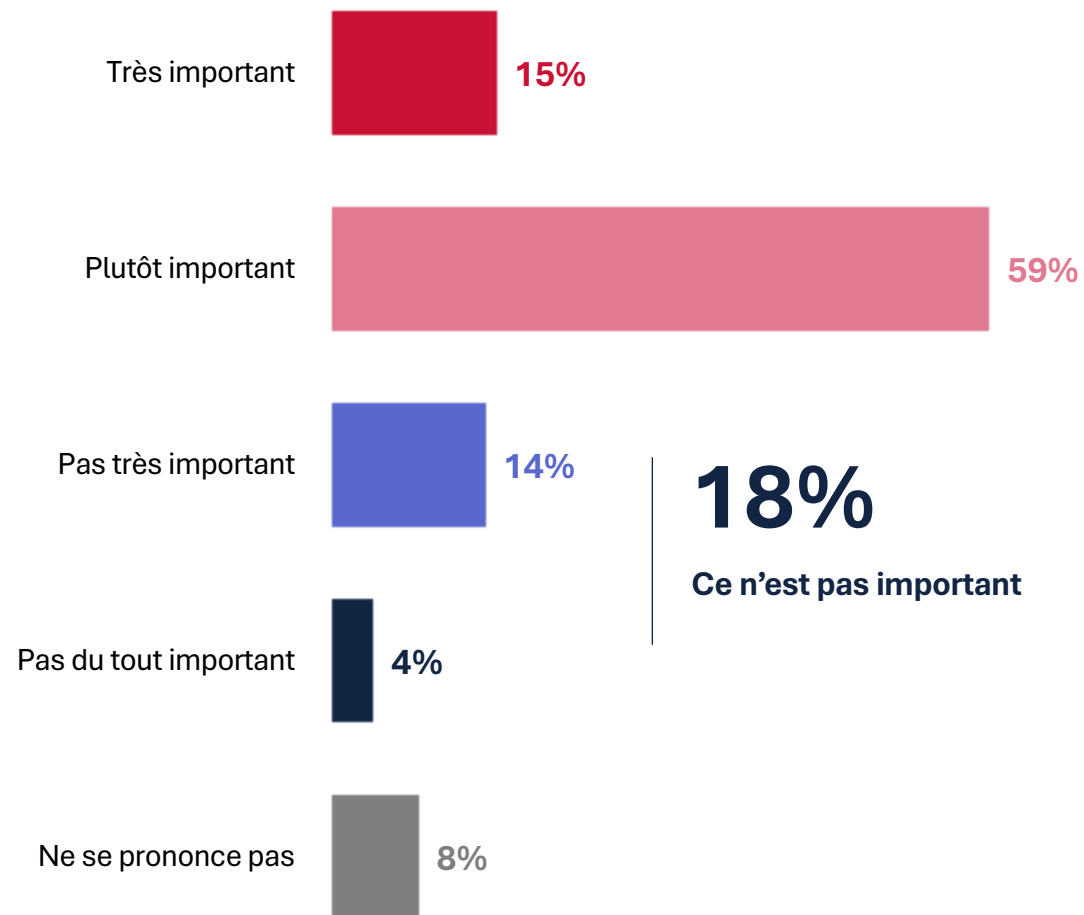


B

Perceptions et opinions
à l'égard de la solitude

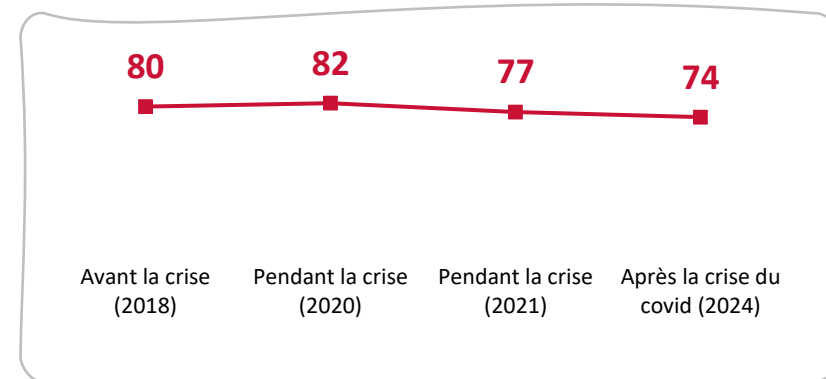
Le sentiment que la solitude constitue un problème important

Question : D'après vous, la solitude en France est aujourd'hui un problème... ?



74%
La solitude est un problème important

Rappels
Proportion de Français exprimant le fait que la solitude est un problème « important »



Le sentiment que la solitude constitue un problème important – Focus

Question : D'après vous, la solitude en France est aujourd'hui un problème... ?

La solitude constitue un problème important (74%)

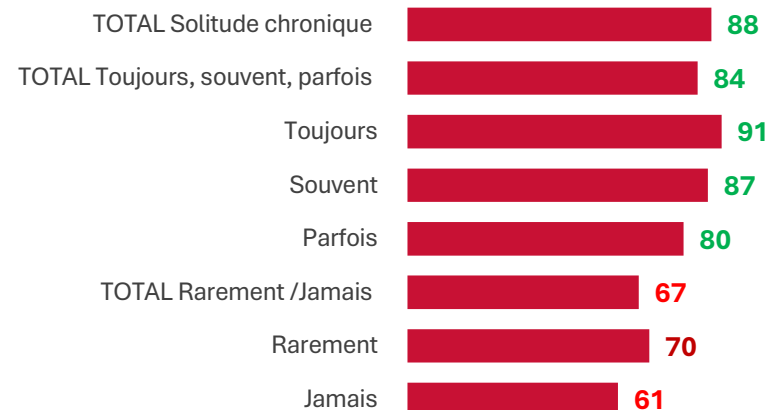
Selon le sexe



Selon l'âge



Selon l'expérience d'un sentiment de solitude

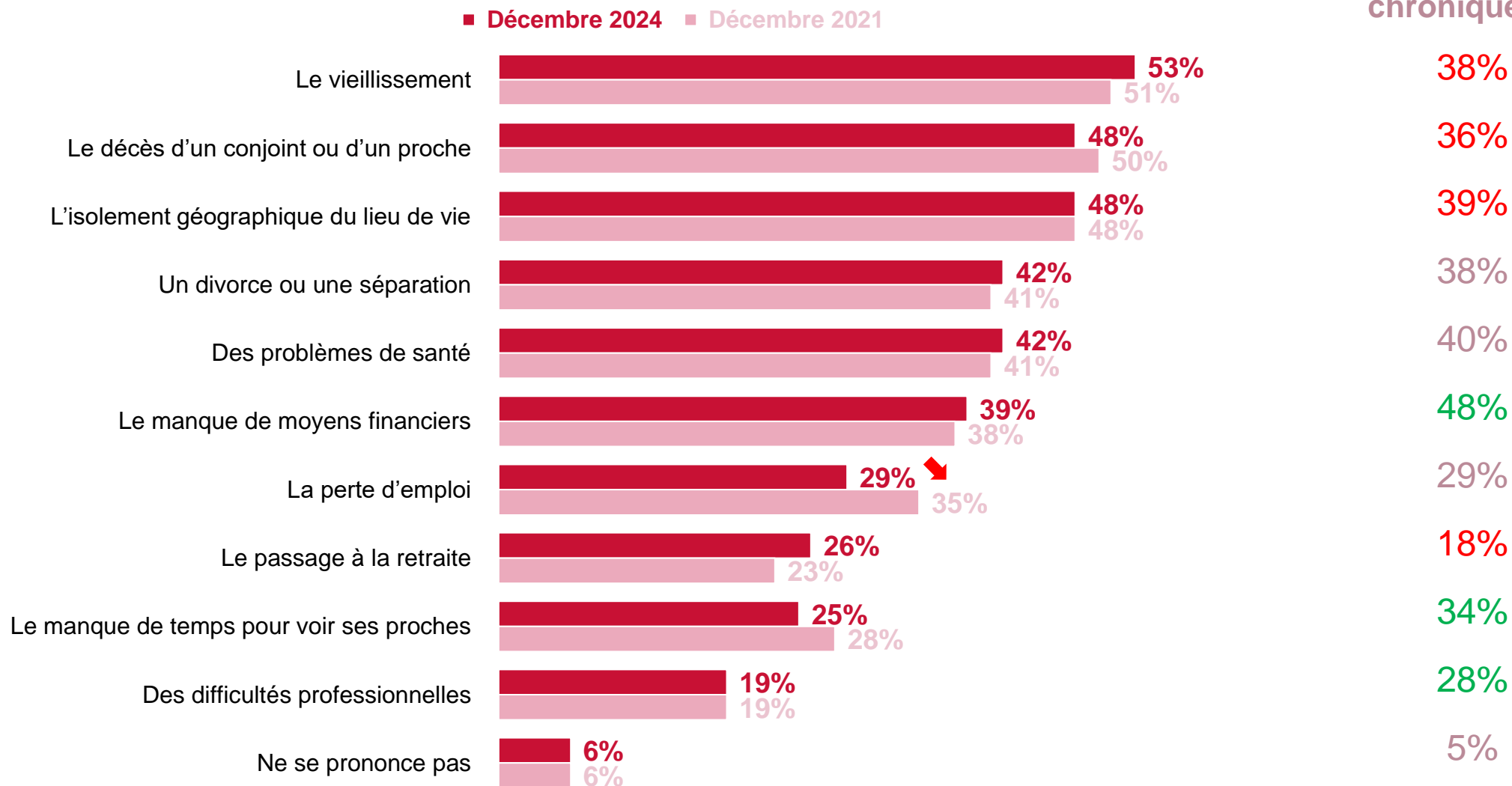


Selon la situation maritale



Les principales causes de la solitude en France

Question : Selon vous, quelles sont les principales causes de la solitude en France



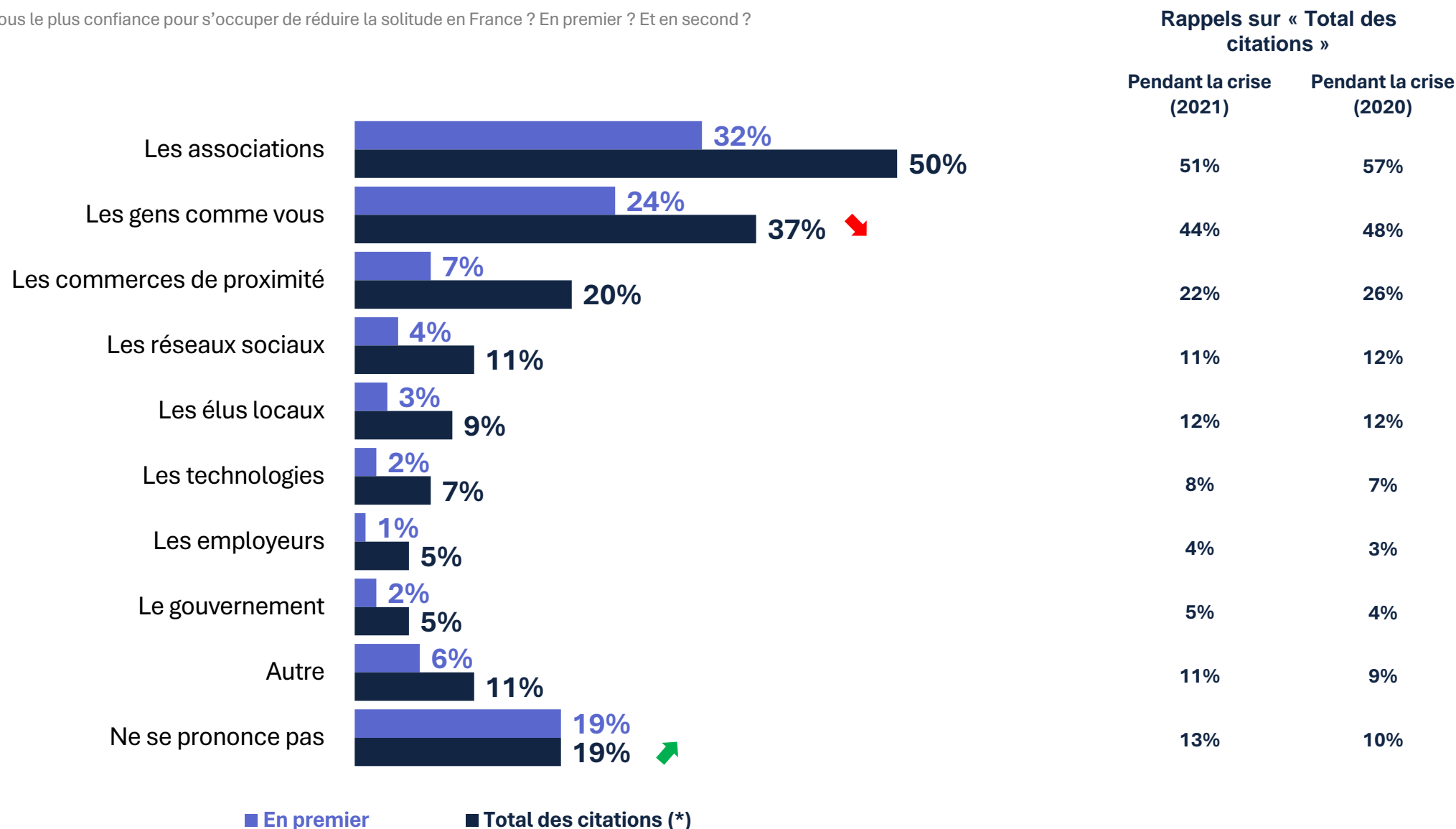
Ceux qui déclarent une solitude chronique



(*) Le total est supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner plusieurs réponses.

Les acteurs suscitant le plus de confiance pour lutter contre la solitude

Question : A qui faites-vous le plus confiance pour s'occuper de réduire la solitude en France ? En premier ? Et en second ?



(*) Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner plusieurs réponses



C

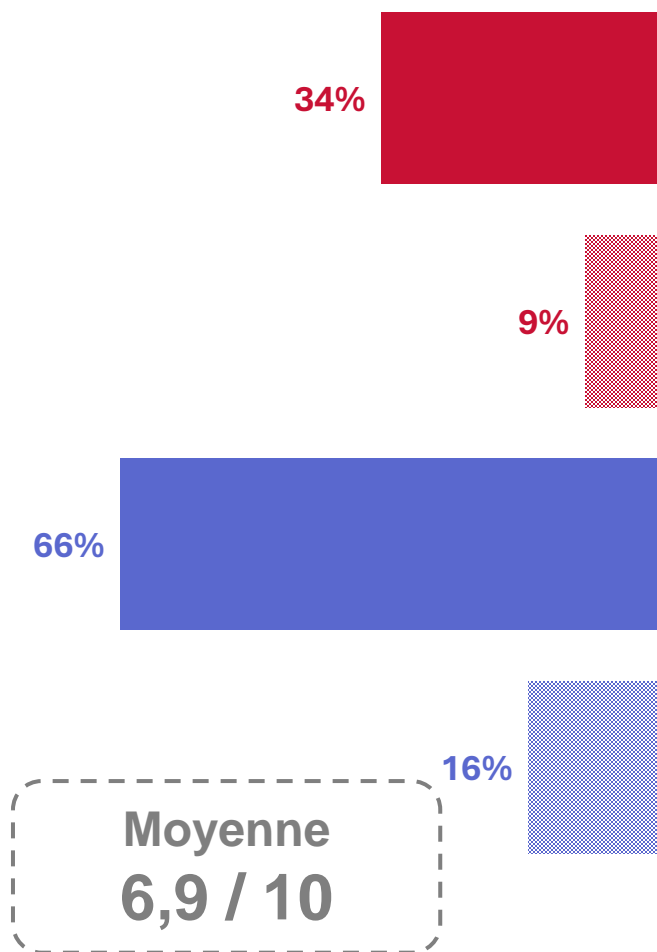
L'impact de la solitude
sur la santé mentale et
l'estime de soi

L'auto-évaluation de son niveau de bonheur

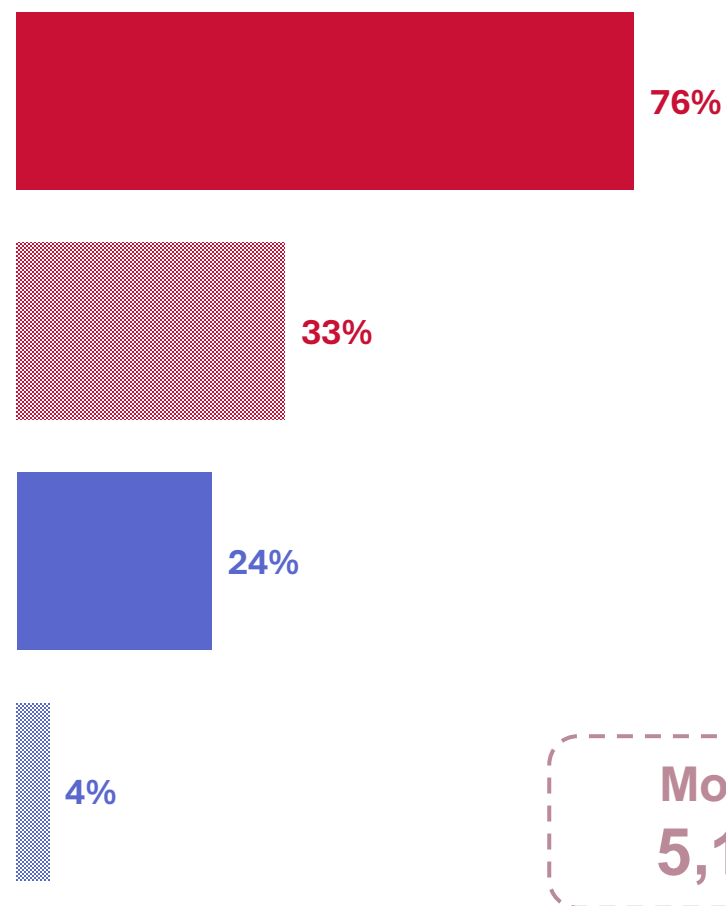
Question : Si vous deviez noter votre niveau de bonheur, sur une échelle de 0 à 10, où 0 signifie très malheureux(se) et 10, très heureux(se), dans quelle mesure vous considérez-vous heureux(se) ?

Rappel	Rappel
Déc. 2020 (%)	Déc. 2021 (%)
37	34
8	9
63	66
14	14

Ensemble des Français



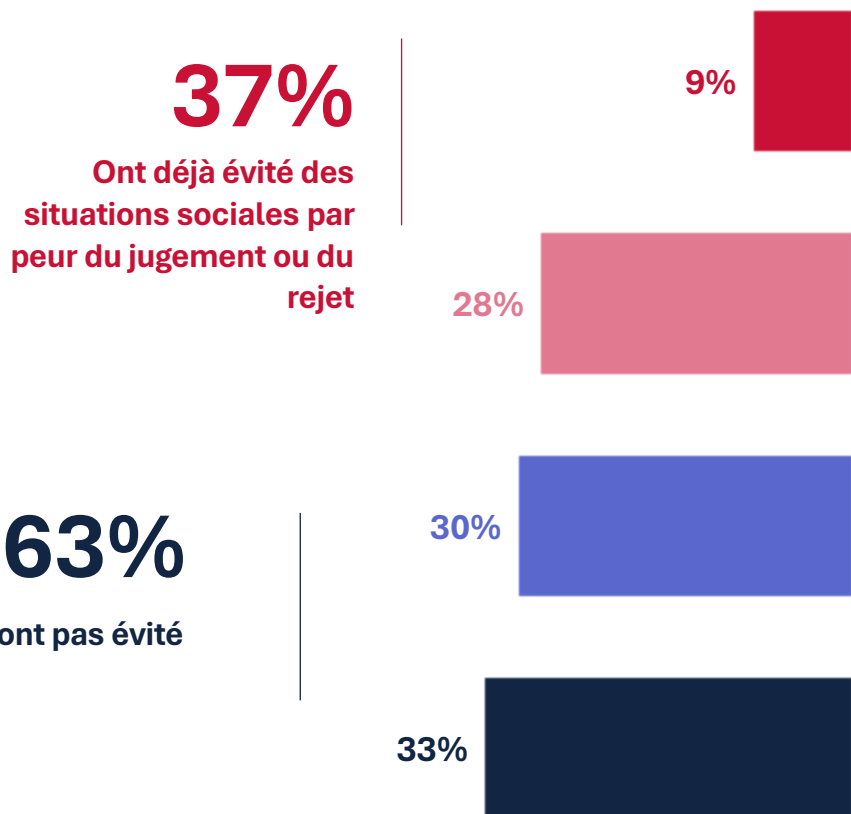
Français déclarant une solitude chronique (toujours ou souvent seuls)



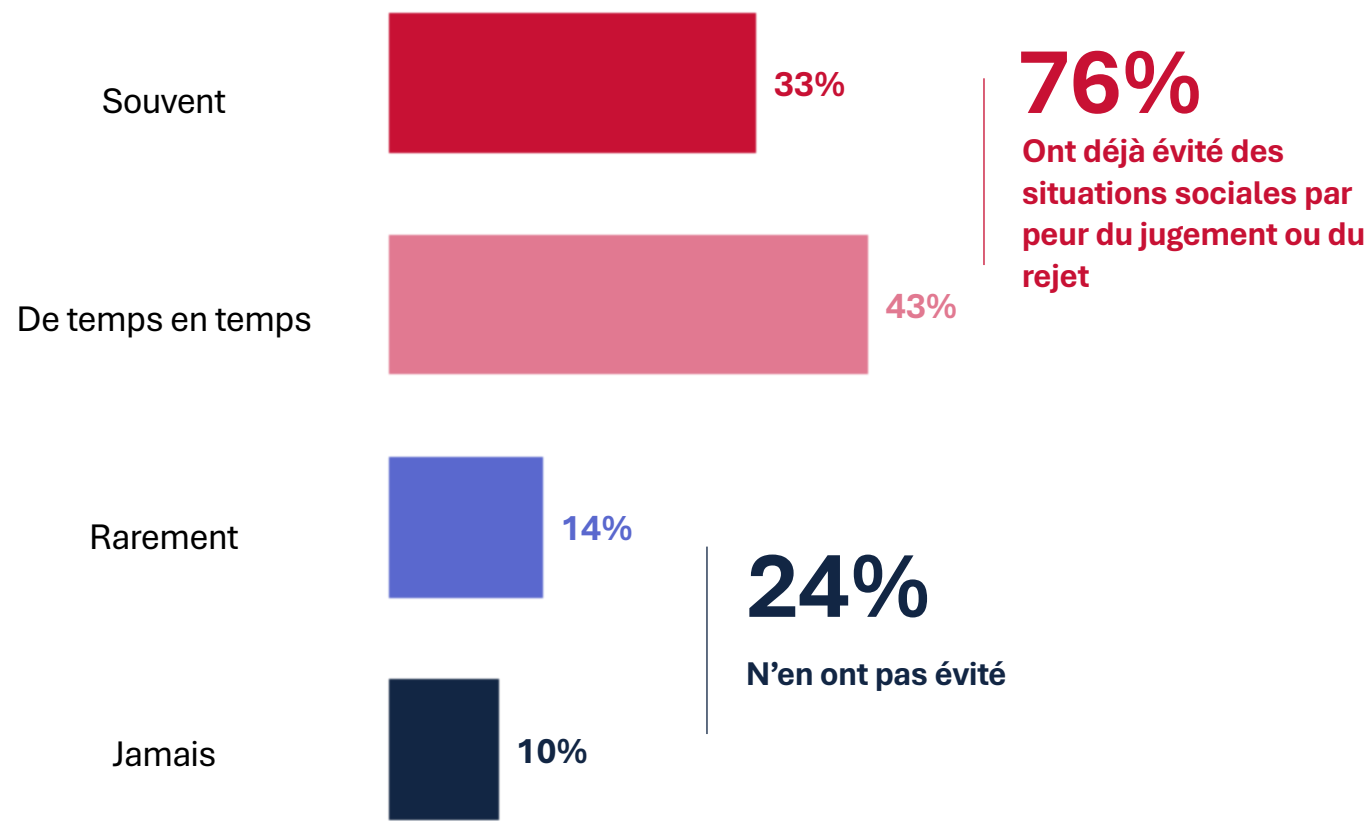
L'évitement de situations sociales par peur du jugement ou du rejet

Question : Avez-vous déjà évité des situations sociales par peur du jugement ou du rejet ?

Ensemble des Français

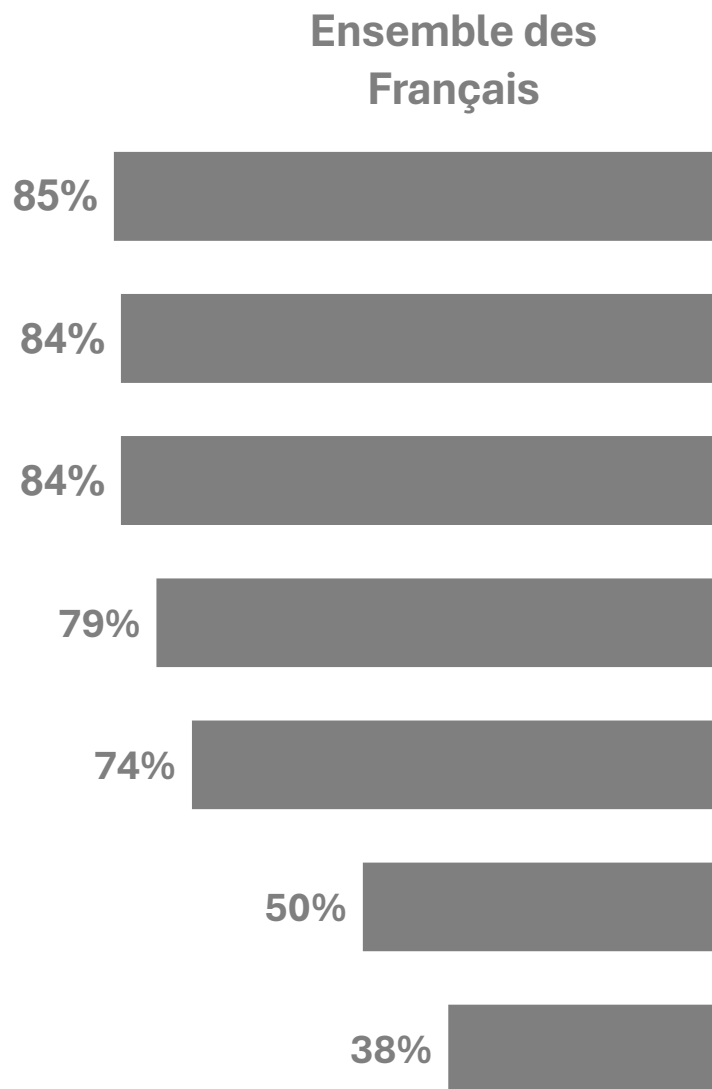


Français déclarant une solitude chronique (toujours ou souvent seuls)



L'adhésion à différentes affirmations sur la confiance en soi

Question : Dans quelle mesure êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec les affirmations suivantes ?



Total « D'ACCORD »

Je me sens capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens (+)

Je suis capable d'atteindre les objectifs que je me fixe (+)

J'ai le sentiment d'avoir de la valeur, au moins autant que les autres (+)

Globalement, je me sens fier(e) de qui je suis (+)

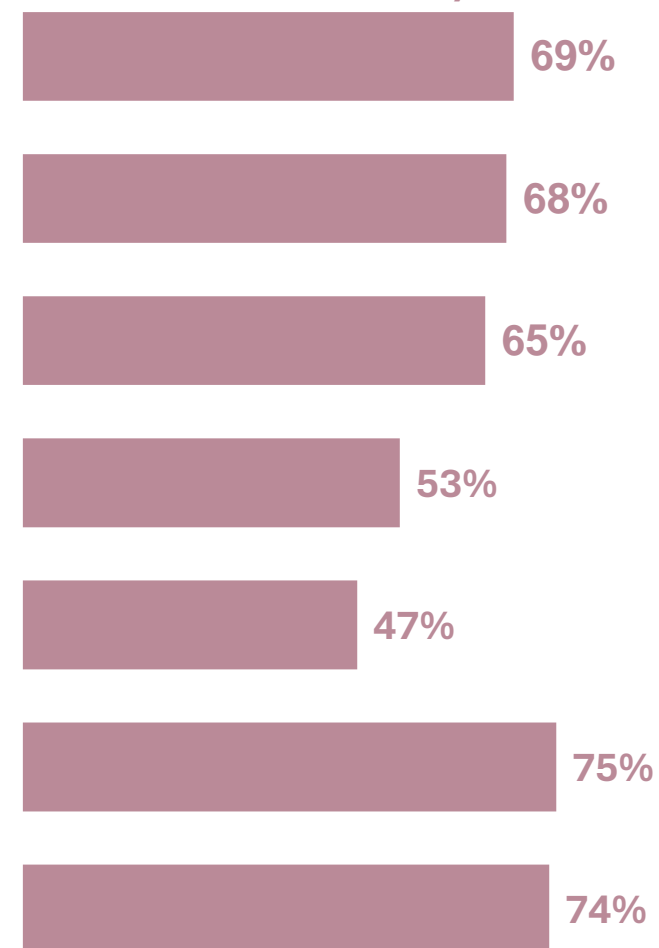
Je suis satisfait(e) de moi-même (+)

Parfois, je pense que je ne suis pas à la hauteur (-)

Parfois, je me sens vraiment inutile (-)

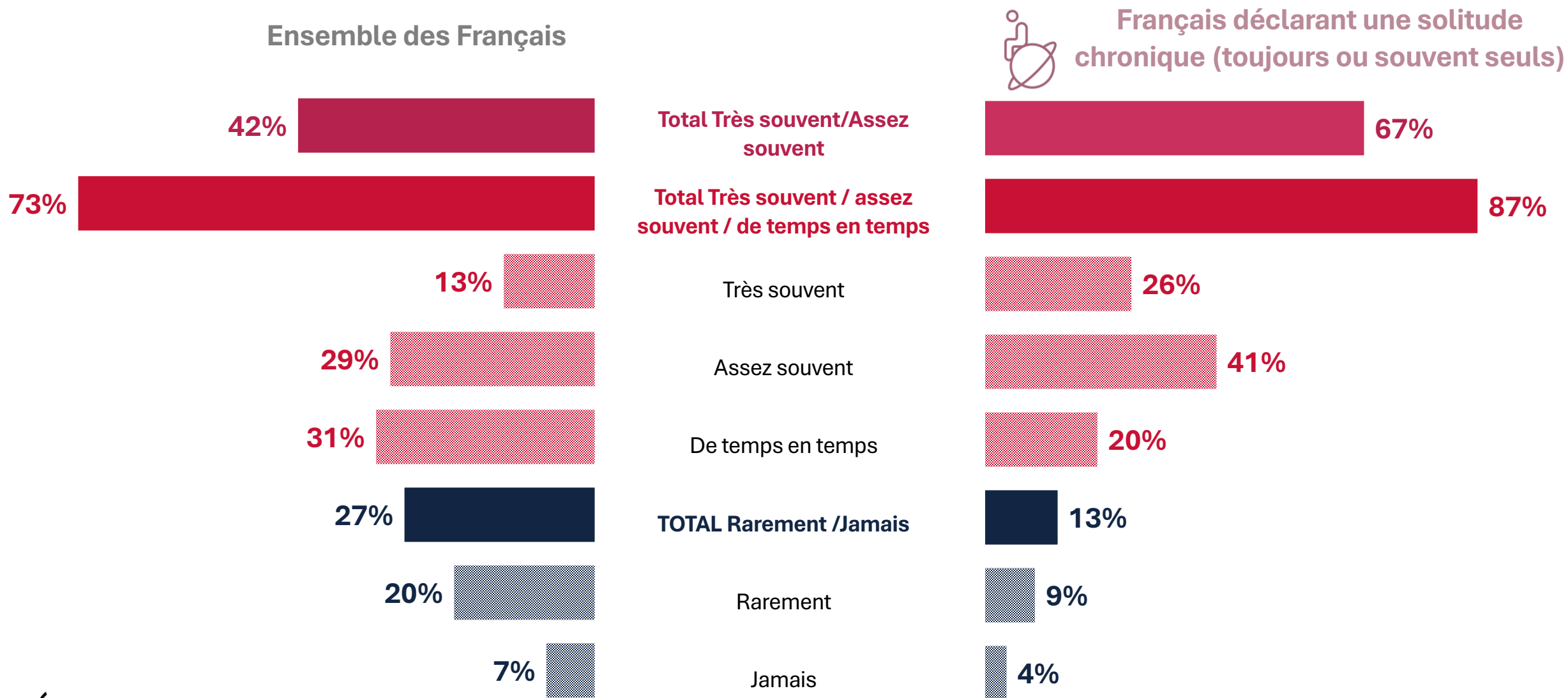


Français déclarant une solitude chronique (toujours ou souvent seuls)



La fréquence du sentiment de dévalorisation dans un moment de solitude

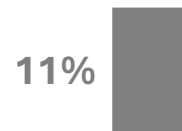
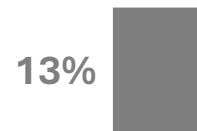
Question : Lorsque vous vous sentez seul(e), à quelle fréquence vous arrive-t-il de vous dévaloriser ou d'avoir une mauvaise image de vous-même ?



L'usage de psychotropes

Question : Au cours de votre vie, avez-vous déjà pris ?

Ensemble des Français



Total « OUI »

Des somnifères ou des hypnotiques

Des anxiolytiques ou des tranquillisants

Des antidépresseurs

Des stabilisants-régulateurs de l'humeur

Des neuroleptiques



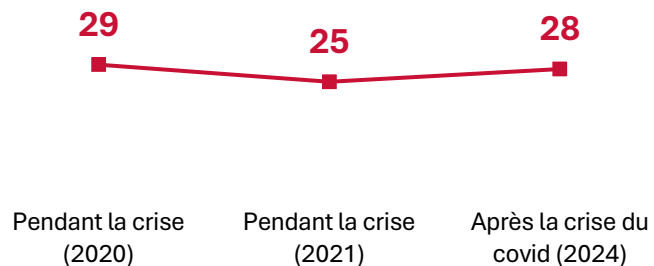
Français déclarant une solitude chronique (toujours ou souvent seuls)



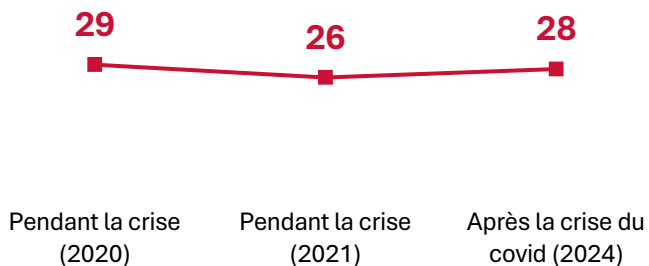
L'usage de psychotropes - Evolutions

Question : Au cours de votre vie, avez-vous déjà pris ?

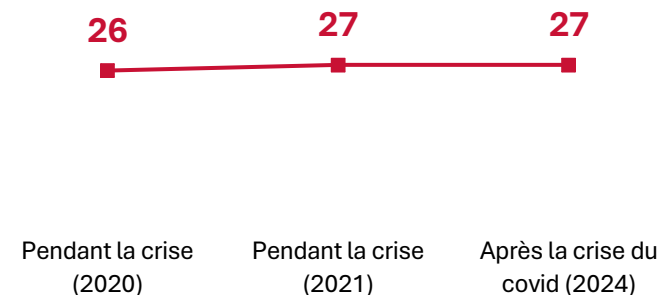
**Proportion de Français ayant déjà pris
« Des somnifères ou des hypnotiques »**



**Proportion de Français ayant déjà pris
« Des anxiolytiques ou des tranquillisants »**



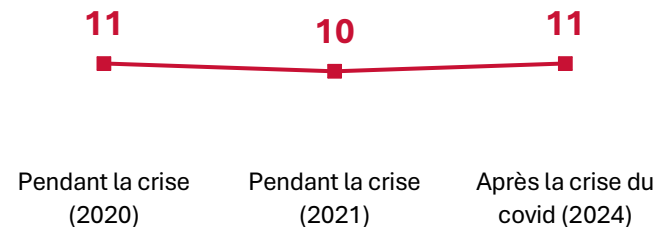
**Proportion de Français ayant déjà pris
« Des antidépresseurs »**



**Proportion de Français ayant déjà pris
« Des stabilisants-régulateurs de l'humeur »**

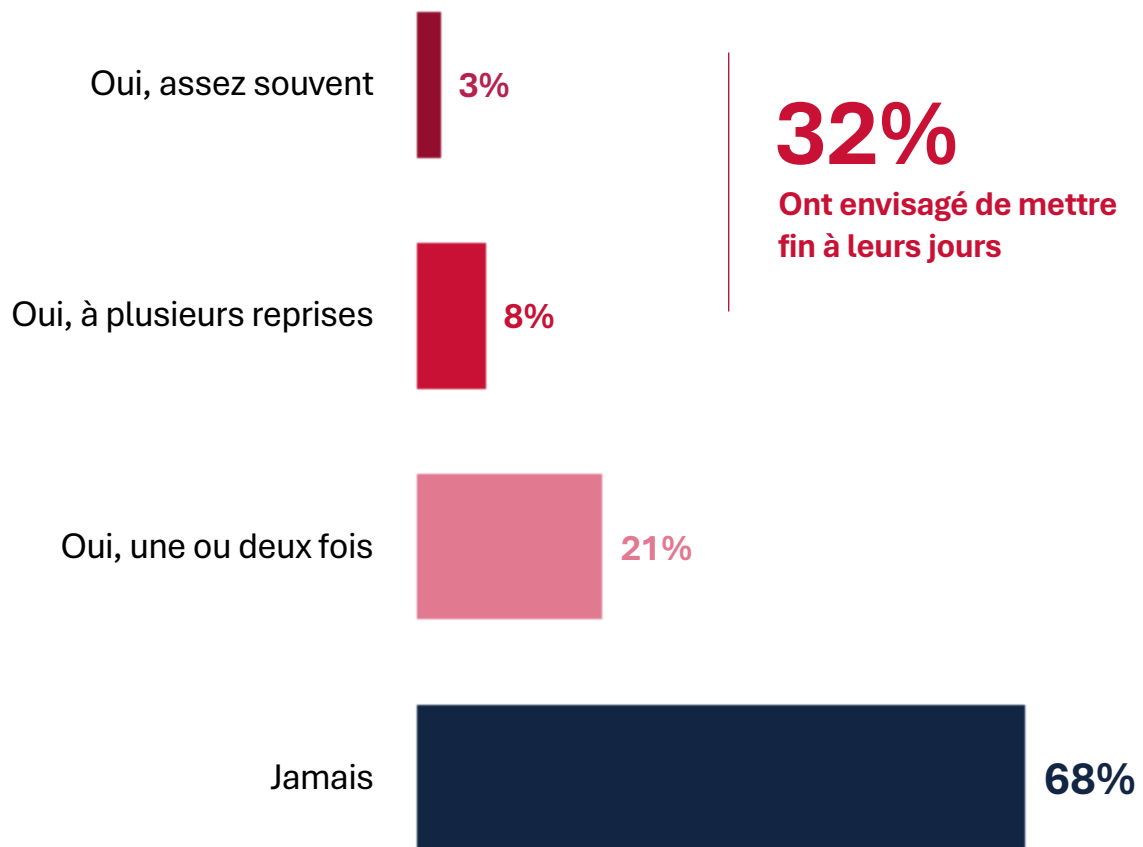


**Proportion de Français ayant déjà pris
« Des neuroleptiques »**

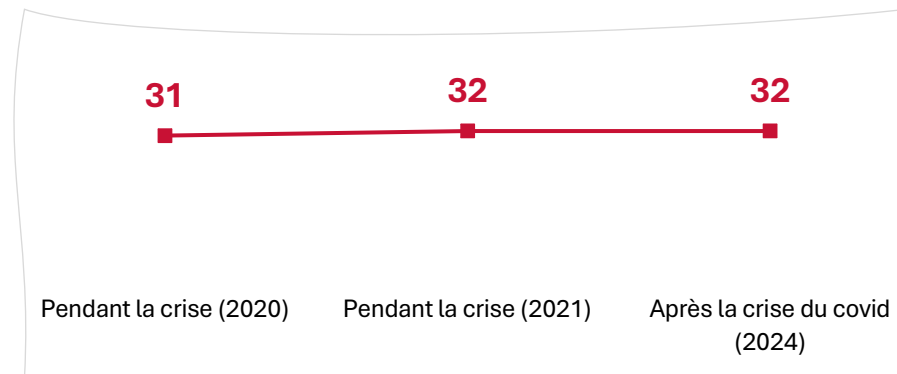


L'expérience de pensées suicidaires

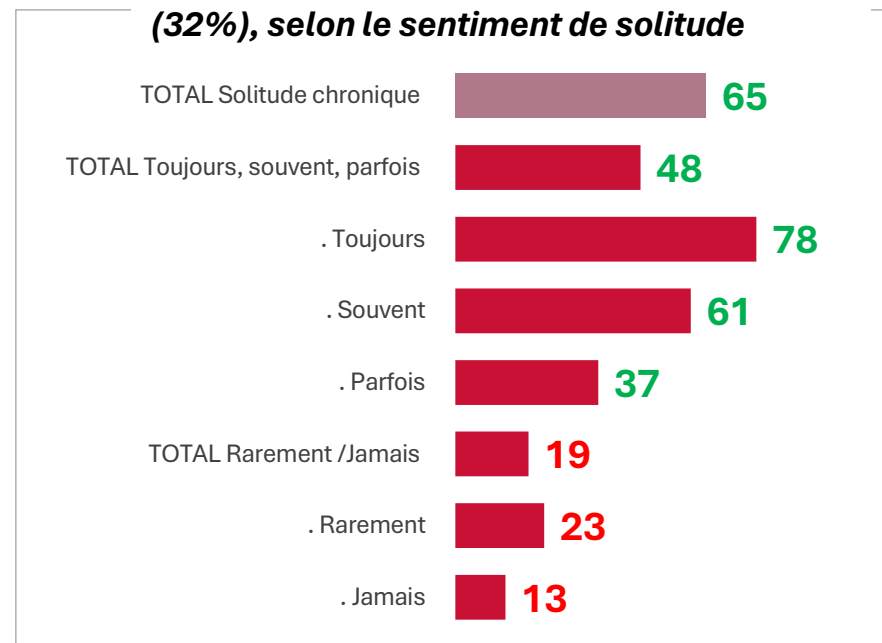
Question : Vous-même, avez-vous déjà envisagé sérieusement de mettre fin à vos jours ?



Rappel - Proportion de Français ayant envisagé de mettre fin à leurs jours



Ont envisagé de mettre fin à leurs jours (32%), selon le sentiment de solitude





Everything starts with people