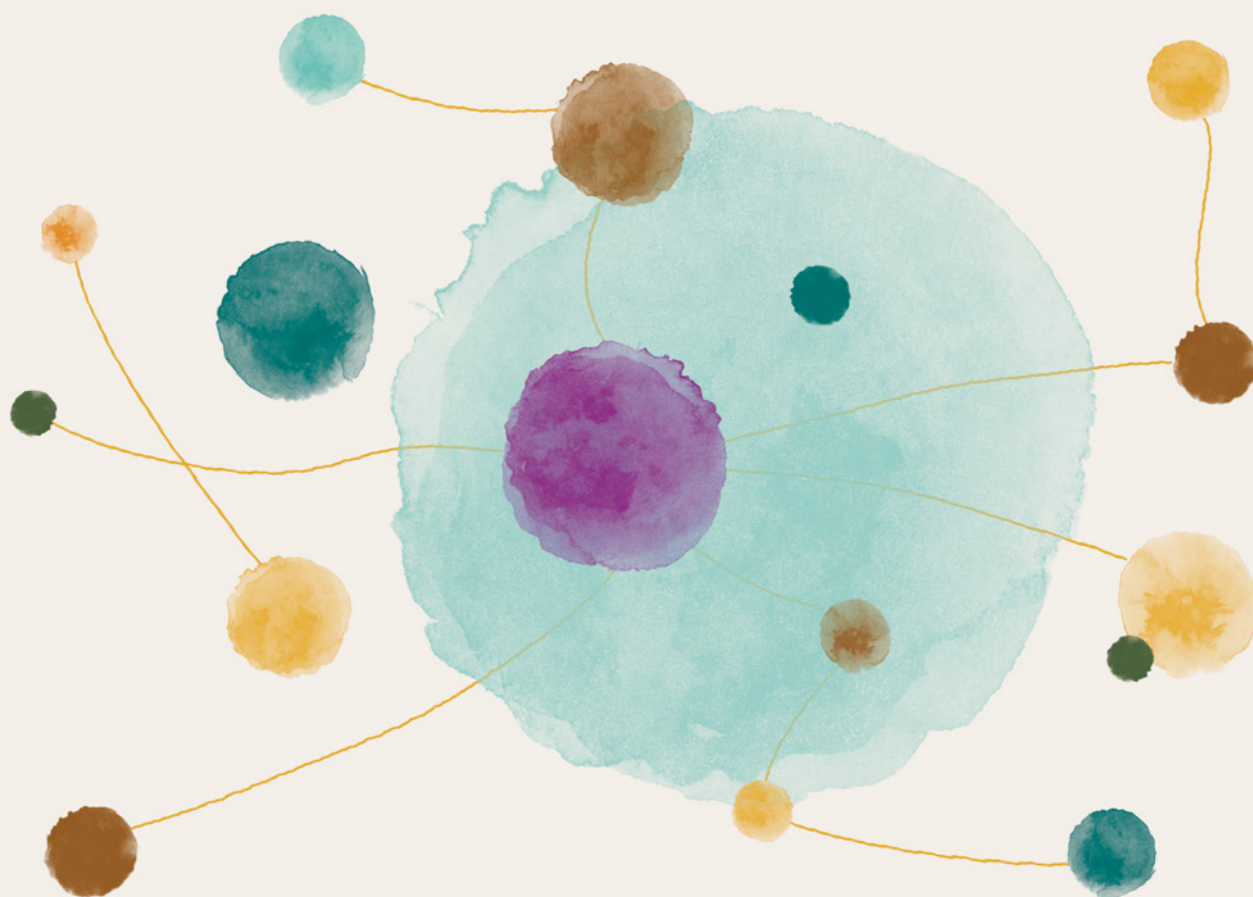


# ÉTUDE SOLITUDES 2025

*Les liens de proximité : pivots de la sociabilité*



**Hadrien RIFFAUT** (direction de la recherche) – CERLIS

**Séverine DESSAJAN** – CERLIS

En collaboration avec **Solen BERTHET** et **Sandra HOIBIAN** – CRÉDOC



# ÉTUDE SOLITUDES 2025

*Les liens de proximité : pivots de la sociabilité*

**Hadrien RIFFAUT** (direction de la recherche) – CERLIS

**Séverine DESSAJAN** – CERLIS

En collaboration avec **Solen BERHUET** et **Sandra HOIBIAN** – CRÉDOC

# SOMMAIRE

<b>INTRODUCTION</b>	<b>5</b>
Le contexte de l'enquête	5
Démarche de l'enquête et protocole méthodologique	6
Comprendre la solitude et l'isolement à partir des réseaux de sociabilité et des liens de proximité	8
 <b>PARTIE 1 : ÉTAT DES LIEUX DES SOLITUDES AUJOURD'HUI</b>	 <b>10</b>
Un taux d'isolement stable, légèrement plus prononcé en milieu rural	10
Un sentiment de solitude toujours élevé, particulièrement en milieu urbain	13
 <b>PARTIE 2 : LES PILIERS DU LIEN SOCIAL FACE À LA SOLITUDE ET L'ISOLEMENT</b>	 <b>16</b>
La famille : pilier central du lien social en population générale	17
Les amis : un espace de sociabilité marqué par de fortes disparités selon les conditions de vie	21
Les collègues de travail : une sociabilité structurante, mais inégale selon le statut d'emploi et le lieu de résidence	25
 <b>PARTIE 3 : LES LIENS DE PROXIMITÉ : PIVOTS DE LA SOCIABILITÉ DES PERSONNES SEULES ET/OU ISOLÉES</b>	 <b>28</b>
Le voisinage : un lien partagé par l'ensemble de la population et une ressource pour les personnes seules et isolées	28
Des associations fréquentées par plus de la moitié de la population et un espace majeur d'ancrage social pour les personnes seules ou isolées	32
L'action associative au prisme des dynamiques territoriales	41
Le potentiel sous-estimé des petits commerces pour créer du lien	47
Intimité et soutien dans les relations de proximité	49
 <b>CONCLUSION ET PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS</b>	 <b>53</b>
 <b>BIBLIOGRAPHIE</b>	 <b>55</b>
 <b>ANNEXES</b>	 <b>56</b>
Tableau récapitulatif des personnes interrogées	56
Liste des membres des associations participantes à l'enquête	57

# INTRODUCTION

## Le contexte de l'enquête

Depuis quinze ans, la Fondation de France publie chaque année un rapport sur les solitudes en France. Véritable indicateur du lien social, ces travaux offrent une photographie des fragilités relationnelles sur une année donnée, mais aussi, un suivi de leur évolution dans le temps. Il s'agit d'identifier les facteurs à l'origine de la solitude et de l'isolement, de comprendre comment les individus vivent et perçoivent ces expériences, tout en proposant des pistes pour y remédier. **La solitude et l'isolement sont en effet des phénomènes sociaux complexes, où s'entrelacent des trajectoires individuelles souvent accidentées avec des facteurs économiques, sociaux, politiques et culturels qui les façonnent et les déterminent.** Comprendre le phénomène dans son ampleur suppose d'appréhender cette imbrication et d'adopter, pour ce faire, une approche qui croise différents points de vue et échelles d'observation.

En continuité du travail mené au cours des éditions précédentes, **l'édition 2025 met cette année l'accent sur la place et le rôle des réseaux de sociabilité (famille, amis, travail, voisinage, associations) dans la préservation ou au contraire, la fragilisation des liens sociaux.** Comment la solitude et/ou l'isolement interviennent-ils dans la vie des personnes rencontrées ? Y-a-t-il un ou des réseaux plus fragiles que d'autres ou à l'intérieur desquels les liens sont difficiles à tisser et/ou à entretenir ? Quels sont les réseaux qui comptent le plus aujourd'hui ? Lorsqu'un réseau se fragilise, d'autres peuvent-ils prendre le relais ? Peut-on substituer un réseau à un autre ? Et dans quelle mesure les associations contribuent-elles au maintien du lien social lorsque les autres réseaux de sociabilité sont affaiblis ou défaillants ?

Prolongeant les constats formulés lors de l'édition 2023 qui avaient mis en évidence l'influence du contexte local sur les fragilités relationnelles, **cette nouvelle édition croise l'étude des réseaux de sociabilité avec une approche territoriale afin de mieux comprendre comment l'activation de ces réseaux diffèrent ou non selon les contextes et les cadres de vie.** Il s'agira concrètement de voir si les formes de lien social observées se déploient de la même manière en milieu rural, périurbain ou urbain. Les territoires socialement fragilisés connaissent des dynamiques spécifiques, qui, bien souvent freinent l'entretien et le maintien des relations sociales. Nous mettrons l'accent, tout particulièrement, sur le rôle et la fonction du réseau associatif, dans le but de comprendre comment ses pratiques, ses actions et ses dispositifs d'accompagnement se déploient et s'adaptent selon les territoires. **L'analyse par territoires, croisée avec celle des réseaux de sociabilité, permet de mettre en lumière le rôle du maillage relationnel et institutionnel local dans l'affaiblissement ou, au contraire, le renforcement des liens.**

## Démarche de l'enquête et protocole méthodologique

L'enquête mobilise plusieurs méthodes complémentaires de recueil de données. Elle recourt à des approches **quantitatives**, à travers une enquête statistique conduite par le Crédoc sur un échantillon représentatif de la population en France – et **qualitatives**, avec la mise en œuvre d'une **enquête ethnographique** auprès de personnes identifiées comme seules et/ou en situation d'isolement.

**L'enquête quantitative** : une vague d'enquête réalisée en juillet 2025 auprès d'un **échantillon représentatif de la population** de 3000 individus résidant sur tout le territoire (France métropolitaine, Corse et DROM-COM) âgés de 15 ans et plus. Les personnes interrogées sont sélectionnées selon la méthode des quotas (région, taille d'agglomération, âge, sexe, habitat individuel ou collectif et PCS).

**L'enquête qualitative** : pour le terrain de cette nouvelle édition, trois régions ont été privilégiées : l'Île-de-France, la Normandie et le Grand-Est. Une attention particulière a été portée aux territoires socialement et économiquement fragilisés (cumulant précarité, chômage, enclavement géographique et mobilité restreinte des habitants). Le terrain s'est déployé aussi bien en zones urbaines, périurbaines, rurales et dans les QPV (Quartiers Prioritaires de la Politique de la Ville). Diversifier les sites et les modes d'habitat permet d'observer des manières différentes d'activer et d'articuler ces réseaux de sociabilité. En effet, la mobilisation d'un réseau et les opportunités de créer du lien diffèrent selon que l'on vive dans une grande agglomération, en périphérie ou en zone rurale. Le maillage associatif, beaucoup plus dense en ville que dans les campagnes, tout comme les facilités d'accès à la mobilité dans les grandes agglomérations, influencent les possibilités de créer du lien et d'entretenir son réseau relationnel.

### Les Quartiers prioritaires de la politique de la ville : des espaces urbains de fragilité sociale

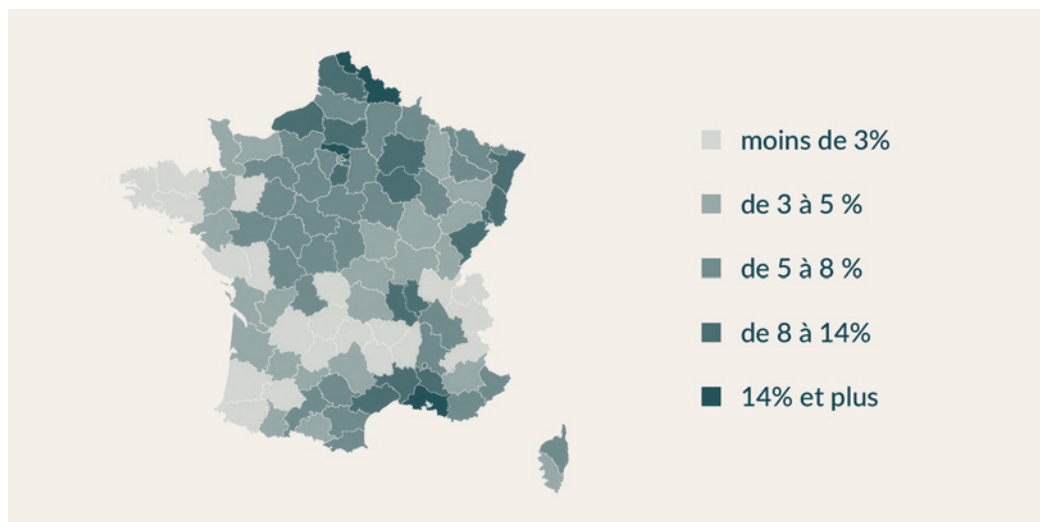
**Les quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV)** ont été créés par la loi du 21 février 2014 de programmation pour la ville et la cohésion urbaine. Au 1er janvier 2024, 1 362 quartiers prioritaires ont été créés en France métropolitaine dans 776 communes. La politique de la ville est une politique de cohésion urbaine et de solidarité, nationale et locale, envers les quartiers défavorisés et leurs habitants. Ces quartiers sont caractérisés par un écart de développement économique et social marqué avec le reste des agglomérations dans lesquelles ils sont situés. 5,3 millions de personnes vivent dans un quartier prioritaire de France métropolitaine délimité selon le nouveau zonage de 2024, soit 8 % de la population.

En 2020, le taux de chômage au sens du recensement de la population est de 28 % dans les QPV contre 12 % dans les environnements urbains. Par ailleurs, lorsque les habitants des QPV sont en emploi, leur situation sur le marché du travail est plus précaire que celle des habitants des environnements urbains : 23 % des habitants des QPV en emploi ont un contrat à durée limitée, contre 13 % dans les environnements urbains<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Clément Cohen, Aurélie Potin-Finette, août 2024, « Portrait des nouveaux quartiers prioritaires de la politique de la ville en France métropolitaine », Insee Première, n°2008

## Part de la population résidant en QPV en 2020

Source : Insee, recensement de la population 2020  
Champ : France métropolitaine  
Lecture : En 2020, 42 % des habitants de la Seine-Saint-Denis résident dans un QPV.



### 2 Principaux résultats sur les revenus et la pauvreté des ménages en 2021, INSEE, 2024

3 *Pauvreté et conditions de vie des jeunes dans le monde rural : comment adapter les réponses institutionnelle ?*, rapport de l'IGAS, novembre 2024

4 Pour en savoir plus : Coquard, B, *Ceux qui restent. Faire sa vie dans les campagnes en déclin*, La découverte, 2019 ; Amsellem-Mainguy, Y, *Les filles du coin. Vivre et grandir en milieu rural*, Presses de Sciences Po, 2021

## Des campagnes en déclin à la ruralité enclavée

La ruralité concerne 88 % des communes françaises et 33 % de la population, soit près de 22 millions d'habitants. Si, en 2021, le taux de pauvreté national en France métropolitaine était de 14,5 %<sup>2</sup>, de fortes disparités locales apparaissent, notamment dans certaines zones rurales très isolées qui présentent des taux de pauvreté élevés, en particulier chez les jeunes, avec des difficultés spécifiques liées à l'isolement, à l'accès limité aux services publics et administratifs, et à un risque accru de précarité<sup>3</sup>. Contrairement aux quartiers prioritaires de la politique de la ville, qui présentent des caractéristiques sociodémographiques relativement homogènes, les territoires ruraux sont plus hétérogènes. **Il existe en effet une pluralité de ruralités** : certaines campagnes attractives, situées dans des bassins touristiques et accueillant des néo ruraux, et d'autres **campagnes enclavées ou périphériques**, caractérisées par un déclin démographique, un exode des jeunes, une fragilisation économique, du chômage et de la précarité. **On observe dans ces territoires, plus fortement qu'ailleurs un isolement spatial** et une raréfaction des services publics, ainsi que de fortes solidarités locales qui conduisent, dans certains cas, à des relations sociales dominées par un contrôle social fort exercé par les habitants de ces zones<sup>4</sup>.

**Le volet qualitatif de l'enquête adopte une approche ethnographique.** Il repose sur une immersion dans les structures étudiées et suppose l'implication active de l'équipe de recherche dans les activités des groupes observés. Trois types de publics ont été rencontrés :

- Les professionnels et bénévoles investis dans la lutte contre l'isolement ou dans le développement du lien social.
- Des personnes seules et/ou isolées bénéficiant de l'accompagnement proposé par les structures partenaires de l'enquête.
- Des personnes seules et/ou isolées sans appui d'une structure d'aide ou d'accompagnement. L'étude de ce dernier profil permet de comprendre plus finement les raisons du non-recours aux structures associatives et d'en mesurer les effets ainsi que les répercussions sur la vie des personnes concernées.

Au total, 25 entretiens approfondis ont été menés auprès de personnes seules et/ou isolées<sup>5</sup>. En parallèle, 10 entretiens ont été réalisés auprès d'acteurs et d'actrices de terrain. La diversité des profils interrogés offre une multiplicité de points de vue, d'attentes, de besoins et d'enjeux, indispensables pour saisir le phénomène dans sa complexité.

5 Un tableau récapitulatif des personnes interrogées dans l'enquête, tout comme la liste des membres des associations partenaires de l'enquête sont disponibles en annexe du rapport.

### Rappels des notions clés : isolement et solitude

Pour assurer une bonne compréhension des résultats, il est nécessaire de préciser l'usage de certains termes. **L'isolement** désigne la situation d'une personne physiquement coupée des autres, caractérisée par la rareté des liens dans différentes sphères de la vie sociale (famille<sup>6</sup>, amitiés, relations professionnelles<sup>7</sup>, de voisinage ou associatives). Dans l'enquête statistique, sont considérées comme isolées les personnes ayant de contacts en face à face avec ces réseaux que très ponctuellement voire jamais<sup>8</sup>. Les échanges numériques, bien que fréquents, demeurent pour l'essentiel des liens dits « faibles », c'est-à-dire plus distants et moins intimes que les relations directes.

**La solitude** correspond, quant à elle, à un ressenti subjectif de manque ou d'insatisfaction dans les relations sociales. Elle ne coïncide pas nécessairement avec l'isolement : une personne isolée peut ne pas se sentir seule, tandis qu'une personne entourée peut éprouver de la solitude. Elle traduit un mal-être lié à la place occupée dans l'espace social et à la qualité des relations avec autrui.

6 Les contacts avec la famille sont ceux entretenus avec les personnes extérieures au foyer.

7 Les contacts avec les collègues concernent les moments de sociabilité en dehors des temps professionnels.

8 Dans l'enquête, une personne est considérée comme isolée lorsqu'elle a des contacts physiques avec les cinq réseaux de sociabilité énoncés « moins souvent » que « plusieurs fois dans l'année » ou « jamais ».

## Comprendre la solitude et l'isolement à partir des réseaux de sociabilité et des liens de proximité

Travailler sur les réseaux de sociabilité, qui constituent l'indicateur d'isolement relationnel suivi depuis 15 ans à travers l'étude Solitudes, permet de **mieux comprendre, les phénomènes d'isolement et de solitude**. Enrichie par l'ethnographie, la démarche propose de donner corps à ces données chiffrées en explorant les récits et les expériences de personnes seules ou isolées et met en lumière les sociabilités qui façonnent leur quotidien.

S'intéresser aux réseaux de sociabilité, permet aussi d'**interroger la question des « liens forts » et des « liens faibles »** qui structurent l'ensemble des relations sociales, et comprendre comment ces liens sont concrètement investis, mobilisés ou au contraire désinvestis ou mis en retrait par les personnes seules et/ou isolées. Selon le sociologue Mark Granovetter<sup>9</sup>, compte tenu de la nature des liens qu'ils entretiennent, la famille et les amis sont considérés comme des liens dits « forts », tandis que le travail, le voisinage et les associations relèveraient plutôt de liens dits « faibles ». Ce vocabulaire, utile pour appréhender le phénomène, apparaît toutefois aujourd'hui un peu daté au regard des approches plus récentes, qui privilégient une vision moins dichotomique et plus graduelle des relations sociales. Plutôt que d'opposer « liens forts » et « liens faibles », il s'agirait de considérer un continuum de relations, plus ou moins denses, distantes ou intimes dans lequel les individus s'inscrivent à des degrés variables.

9 Granovetter Mark, « The Strength of Weak Ties », *American Journal of Sociology*, vol. 78, n°6, 1973



**10** Nous reprenons ici la notion de « relations de proximité » telle qu'elle a été développée par l'école de Chicago, notamment dans ses travaux sur l'écologie urbaine. Cette expression renvoie à une proximité à la fois géographique, sociale et spatiale, qui englobe les interactions du quotidien, les formes de voisinage et les ancrages locaux.

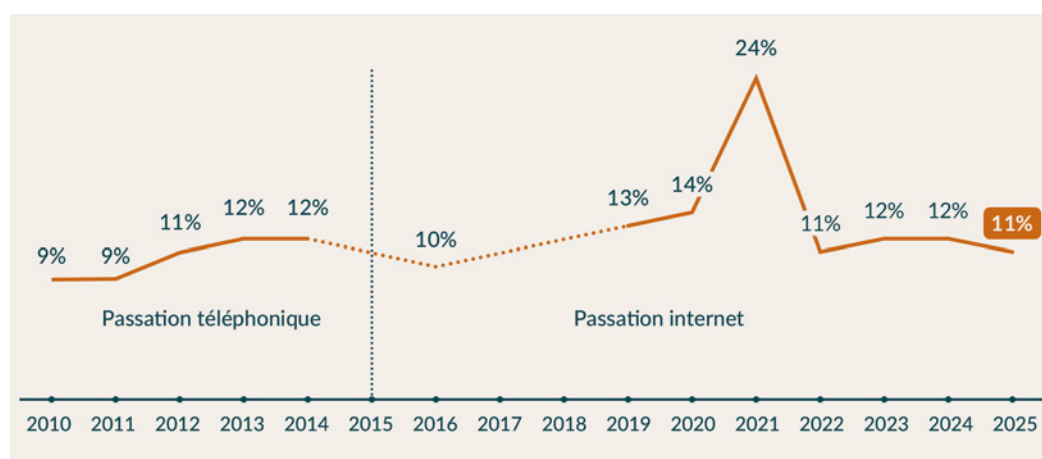
**11** Riffaut, H, *S'aider soi-même en aidant les autres. Le bénévolat, un espace de construction de soi et de réalisation personnelle*. Thèse de doctorat de sociologie, Université Paris-Descartes, 2012

Le terme de « **liens de proximité** »<sup>10</sup> peut désigner ces liens dits « *faibles* », qui, dans la pratique, sont moins contraignants et offrent aux individus une plus grande liberté pour s'y engager ou s'en extraire. Ce sont des liens que l'on peut engager, ajuster ou interrompre plus facilement que les relations d'amitié ou de parenté inscrites dans des attentes réciproques et des obligations affectives ou morales plus difficiles à interrompre. Le lien associatif, construit entre bénévoles mais aussi avec les acteurs et actrices de terrain, illustre bien cette dimension contractuelle du lien où chacun peut s'impliquer ou se désengager à tout moment, en fonction de ses possibilités, de ses besoins et de ses envies<sup>11</sup>. On retrouve cette même logique dans les relations de voisinage ou de travail qui offrent une forme de flexibilité, permettant d'activer ou non une dimension plus personnelle selon les contextes et les situations.

# PARTIE 1 : ÉTAT DES LIEUX DES SOLITUDES AUJOURD'HUI

Cette nouvelle édition de l'étude Solitudes offre l'occasion de mesurer les évolutions survenues au cours de l'année écoulée, d'identifier les dynamiques à l'œuvre et de préciser les contours des fragilités relationnelles. Elle permet également de repérer les publics les plus exposés, d'observer les variations selon les profils sociodémographiques ou les contextes territoriaux, et de mieux comprendre la manière dont les individus perçoivent et vivent leur isolement. À quoi ressemble aujourd'hui l'état des lieux des solitudes en France ? Le taux d'isolement relationnel a-t-il progressé ou reculé depuis l'an passé ? Y a-t-il des territoires plus touchés que d'autres ?

## Un taux d'isolement stable, légèrement plus prononcé en milieu rural



**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.

Sur la période 2024 - 2025, le taux de personnes isolées reste stable, passant de 12% en juillet 2024 à 11% en juillet 2025 (Figure 1). Derrière cette stabilité se cachent pourtant des formes importantes de repli sur soi et de sociabilités peu actives. En regroupant les personnes isolées et celles dont la sociabilité se limite à un seul réseau de sociabilité c'est **près d'un tiers de la population (32%) qui se trouve en situation d'isolement ou proche de l'isolement.**

Si l'on s'intéresse aux disparités géographiques, 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). Et cet écart entre les territoires se creuse. Alors qu'aucune différence notable n'était observée en 2023, on constate désormais une différence de cinq points entre les zones rurales et les grandes agglomérations. À l'inverse, 70% des habitants de l'agglomération parisienne et 70% des personnes vivant dans les agglomérations de 100 000 habitants ou plus disposent de deux

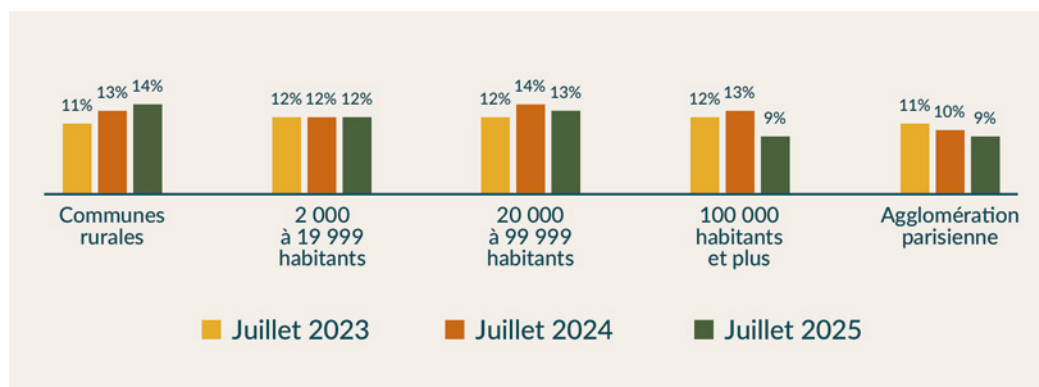
12 Isolement relationnel et mobilité, Observatoire de la philanthropie – Fondation de France, 2019.

réseaux de sociabilité ou plus (vs 63 % des habitants des communes rurales). **L'isolement, qui rend compte d'une difficulté ou d'une impossibilité à créer du lien et à entretenir des relations en face à face, apparaît plus marqué en milieu rural.** Plusieurs facteurs peuvent être avancés pour expliquer ce phénomène : la moindre accessibilité des services et des espaces de sociabilité dans les campagnes qu'en ville, la rareté des transports en commun, ainsi que l'enclavement géographique de certaines zones<sup>12</sup>, viennent limiter, comme nous le verrons, les possibilités de déplacement et de rencontres, réduisant de surcroît les opportunités de nouvelles rencontres.

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.



Si l'on observe, à présent, les données relatives à la mobilisation des différents réseaux de sociabilité, selon les lieux d'habitation, **la diversité des relations sociales apparaît plus limitée en milieu rural que dans les grandes agglomérations.** Les rencontres amicales y sont notamment moins développées : 55 % des personnes résidant en zone rurale déclarent voir leurs amis au moins une fois par mois, contre 60 % des habitants de l'agglomération parisienne. Une tendance similaire s'observe dans le cadre des relations associatives, puisque seules 32 % des personnes vivant en milieu rural rencontrent plusieurs fois par mois un membre d'une association, contre 43 % en agglomération parisienne.

## Portrait 1 : Nathalie ou comment vivre l'isolement en milieu rural

Nathalie a 60 ans et se définit comme « *une personne assez isolée* ». Divorcée depuis presque vingt ans, elle n'a pas d'enfant et vit avec ses chats, qui occupent une place importante dans sa vie. Fille de parents agriculteurs laitiers, elle a grandi dans un environnement rural marqué par le travail manuel et la précarité. Son parcours professionnel est haché et composé d'emplois peu qualifiés. Elle a arrêté ses études en terminale et vit aujourd'hui au RSA. Les emplois successifs, souvent fragiles et dépendants des saisons, ont marqué sa trajectoire.

### Un soutien relationnel fragilisé

Les relations sociales de Nathalie sont très limitées. Elle entretient peu de liens familiaux : « *la seule famille que j'ai c'est ma mère mais ça fait longtemps que je ne suis pas allée la voir* », sa mère est en EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes), son père est décédé, et son frère avec qui elle n'est pas en bon terme ne lui apporte aucun soutien concret. L'isolement affecte aussi ses relations amicales : elle a un ami vivant à plusieurs kilomètres, mais cette distance limite la

fréquence de leurs échanges. Dans le voisinage, sa position est similaire : elle se décrit comme « assez réservée », et les relations avec ses voisins sont limitées aux salutations ou à de petites aides ponctuelles. La logique du don et du contre-don, fréquente en milieu rural, est pourtant difficile à soutenir : « *je ne vais pas aller demander un service, après on se sent redevable et quand on est au RSA on n'a pas beaucoup les moyens* ».

### ***Vivre la solitude en milieu rural : entre contraintes matérielles et difficultés à créer du lien***

La solitude de Nathalie s'enracine dans son cadre de vie rural, où l'éloignement, l'accès limité aux transports et la précarité matérielle constituent les obstacles majeurs de son quotidien. Circulant exclusivement en vélo, se déplacer implique pour elle de longues distances : « *pour aller à La Toupie [une association dans laquelle elle se rend, et qui se situe à plusieurs dizaines de kilomètres de son domicile] ça prend toute la journée en vélo* ». Les difficultés de mobilité, combinée à la rareté des transports en commun, limitent les possibilités de rencontres et accentuent le sentiment de repli qu'elle éprouve au quotidien. Les activités proposées par les associations, comme les ateliers de qi-gong ou le jardinage qu'elle pratique quand elle le peut, sont pour elle des points de repère essentiels : « *là-bas ça m'a permis de rencontrer des personnes, mais c'était un peu compliqué pour moi, car en vélo c'est fatigant* ». Cette solitude, elle la ressent aussi à son domicile, où l'entretien de sa maison est difficile à gérer seule. L'absence d'emploi, le manque de confort matériel et l'enclavement géographique renforcent sa solitude : « *la solitude elle est aussi matérielle, quand je n'avais pas le chauffage en hiver j'allais au café... je restais là-bas pour être un peu plus au chaud* ». Même le temps passé avec ses animaux domestiques, bien qu'essentiel à ses yeux, est limité par ses contraintes financières : « *ça me fait une compagnie mais ça coûte aussi de l'argent* ». Les associations représentent pour Nathalie une ouverture vers l'extérieur, un soutien concret et relationnel, même s'il reste limité. Elles permettent de maintenir un lien et d'avoir un cadre pour échanger, apprendre et recevoir de l'aide : « *j'aime bien quand il y a des ateliers informatique* ». Mais le lien qui l'unit aux associations ne compense pas totalement l'absence de liens familiaux ou amicaux durables. Pour Nathalie, la solitude est donc multidimensionnelle : affective, sociale et matérielle. Elle résulte d'un cumul de contraintes liées au milieu rural, à la précarité économique, à l'éloignement et au manque de soutien de ses proches.

---

*“ Les difficultés de mobilité, combinée à la rareté des transports en commun, limitent les possibilités de rencontres et accentuent le sentiment de repli qu'elle éprouve au quotidien. ”*

---

13 INSEE, Portrait social, « satisfaction dans la vie et bien-être émotionnel », 2019.

14 « La santé sociale est constituée des interrelations multiples entre l'individu et son environnement social et des capacités de l'individu à les développer » in Santé Publique France / Étude Qualisurv-Habitat : effets des conditions de logement dégradées sur la santé. Éléments descriptifs, 2021. p.45

On sait que les lieux de vie ont un impact sur le bien-être et la santé mentale<sup>13</sup>. Dans l'enquête, 38 % des personnes qui ne sont « *pas du tout satisfaites* » de leur cadre de vie sont isolées tandis que les trois quarts des personnes « *très satisfaites* » de leur cadre de vie (77 %) disposent de deux réseaux de sociabilité ou plus. Ce double constat suggère que **l'isolement s'enracine souvent dans des contextes de vie perçus comme dégradés** et qu'à l'inverse, la qualité de l'environnement immédiat (logement, aménagement du territoire, infrastructures etc.) joue un rôle important dans l'établissement et le maintien des relations sociales. L'étude Qualisurv-Habitat menée par Santé Publique France en 2021 corrobore ce constat en révélant le lien de corrélation entre les conditions d'un habitat dégradé avec l'affaiblissement de la « *santé sociale* »<sup>14</sup> des personnes qui y vivent. Les ménages interrogés expriment souvent de la honte face à la dégradation de leur logement, produisant un

mécanisme de repli, qui les poussent à limiter les invitations à leur domicile et à refuser, en retour, les invitations des autres, par crainte de ne pas pouvoir rendre la pareille.

## Un sentiment de solitude toujours élevé, particulièrement en milieu urbain

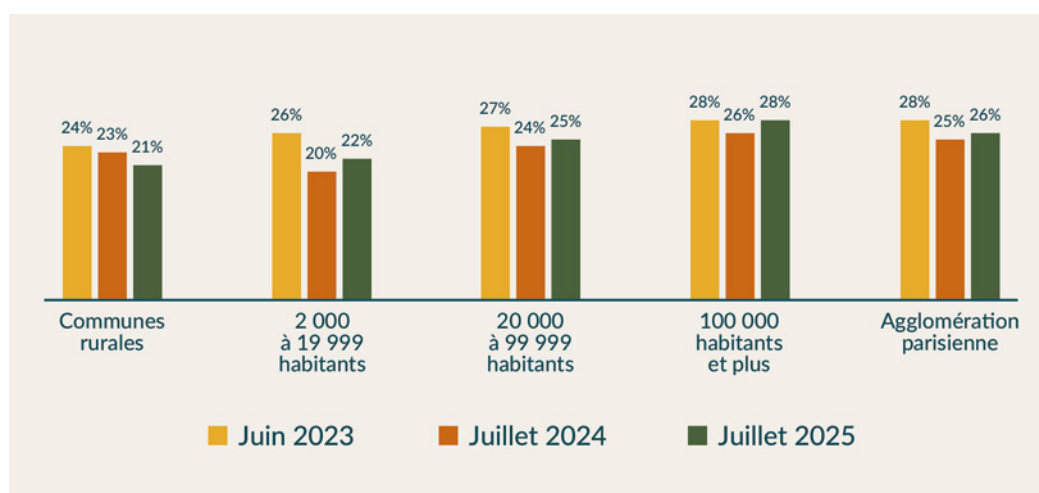
En juillet 2025, **près d'un quart de la population (24%) se sent seul** (« *tous les jours ou presque* » ou « *souvent* ». **Un sentiment qui s'exprime plus fortement dans les grandes agglomérations qu'en zone rurale** : 28% des personnes vivant dans une agglomération de plus de 100 000 habitants se sentent seules contre 21% des personnes vivant en milieu rural (Figure 3). L'évolution sur les dix dernières années montre que le sentiment de solitude a globalement augmenté depuis 2016, mais cette hausse est particulièrement marquée dans les grandes agglomérations où l'intensité du sentiment de solitude dépasse celle observée dans les zones plus rurales. Si l'on observe l'évolution des données sur le long terme, les écarts entre la solitude ressentie en milieu urbain et en zone rurale étaient moins significatifs et semblent dessiner aujourd'hui une dimension territoriale de la solitude qui n'existait pas auparavant.

**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.



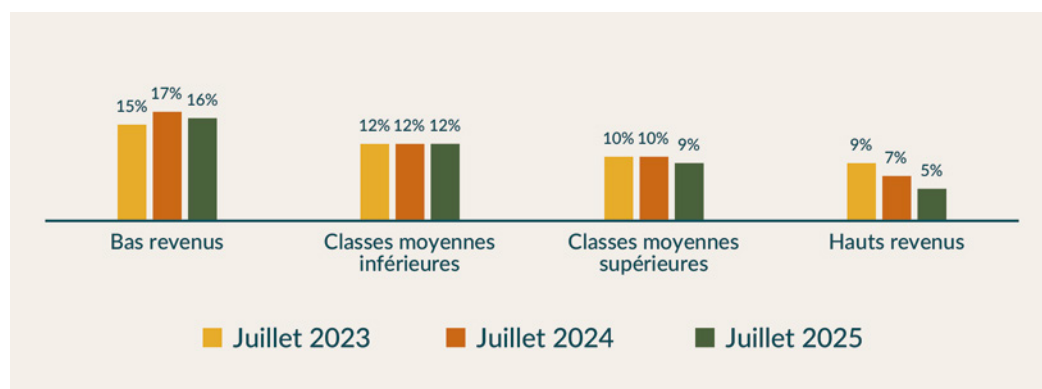
Comme pour l'isolement, **la solitude s'exprime elle aussi dans sa relation au territoire**. Plus d'un tiers (39%) des personnes qui expriment vivre « *tout à fait* » dans un territoire délaissé par les pouvoirs publics, 36% de celles qui se sentent « *peu satisfaites* » de leur cadre de vie au quotidien et 32% de celles qui s'estiment peu en sécurité, se sentent seules.

Comme les années passées, **la solitude représente une source importante de souffrance pour celles et ceux qui y sont exposées**, puisqu'elle affecte huit personnes seules sur dix, reléguant dans les marges, les situations de solitude choisie et plutôt bien vécues. Au-delà de la solitude et de l'isolement, d'autres indicateurs, comme le sentiment d'abandon, d'exclusion ou d'inutilité, permettent non seulement de mieux saisir les dynamiques de repli sur soi, mais également de documenter les processus qui y conduisent. On observe ainsi, qu'en juillet 2025 un tiers de la population déclare se sentir « *souvent* » ou « *de temps en temps* » abandonnée, exclue ou inutile.

## Solitude et isolement, quelles similitudes et quelles différences ?

Si la solitude et l'isolement concernent encore majoritairement les catégories les plus précaires de la population, peut-on néanmoins identifier certaines caractéristiques propres à chacune de ces deux réalités ?

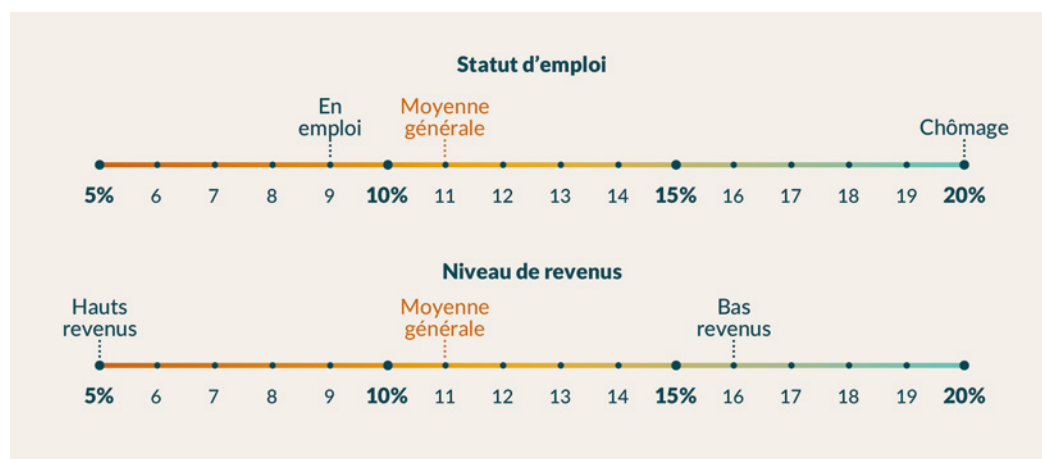
D'années en années, **les personnes disposant des ressources les plus modestes et dont le statut d'emploi les situe dans les strates les plus précaires sont toujours celles qui sont les plus exposées à la solitude et à l'isolement relationnel**. En matière de revenus, 16 % des personnes disposant de faibles ressources étaient isolées en juillet 2025 contre 5 % des hauts revenus (Figure 4), et 36 % d'entre elles déclaraient se sentir seules « *tous les jours ou presque* » ou « *souvent* » contre 19 % des hauts revenus.



**Figure 4**  
Évolution de la part des personnes isolées selon le niveau de vie

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 2023, 15 % des personnes disposant de bas revenus sont isolées.

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. 45 % des personnes au chômage indiquent se sentir seules contre 26 % des personnes en emploi. Il apparaît également que **le temps passé seul au domicile contribue à renforcer l'exposition à la solitude et à l'isolement**. Ainsi, 17 % des personnes au foyer se trouvent en situation d'isolement relationnel, tandis que 35 % des personnes vivant seules et 31 % des foyers monoparentaux éprouvent un sentiment de solitude, contre 20 % des couples avec enfant et 12 % des couples sans enfant.



**Figure 5**  
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.

En revanche, les différences les plus marquées apparaissent lorsqu'on considère le lieu de résidence, l'âge des personnes concernées et leur état de santé. L'isolement relationnel se manifeste, comme nous l'avons vu, plus fréquemment en milieu rural (14% des habitants des zones rurales sont isolés), parmi les personnes d'âge intermédiaire (13% des 40-59 ans) et chez celles dont la santé est fragilisée (30% des personnes jugeant leur état de santé « pas du tout satisfaisant » par rapport aux personnes de leur âge) sont isolées. À l'inverse, le sentiment de solitude s'observe davantage dans les grandes agglomérations et touche plus particulièrement les populations jeunes : 37% des moins de 25 ans et 36% des 25-39 ans déclarent se sentir seules.

En dépit de ces différences, il convient de rappeler que la solitude et l'isolement ne constituent pas des réalités totalement distinctes. Ces deux phénomènes peuvent se recouper puisque **les personnes en situation d'isolement expriment plus fréquemment qu'en moyenne un sentiment de solitude** : 29% des personnes isolées se sentent seules « tous les jours ou presque ou souvent » contre 24% en population générale.

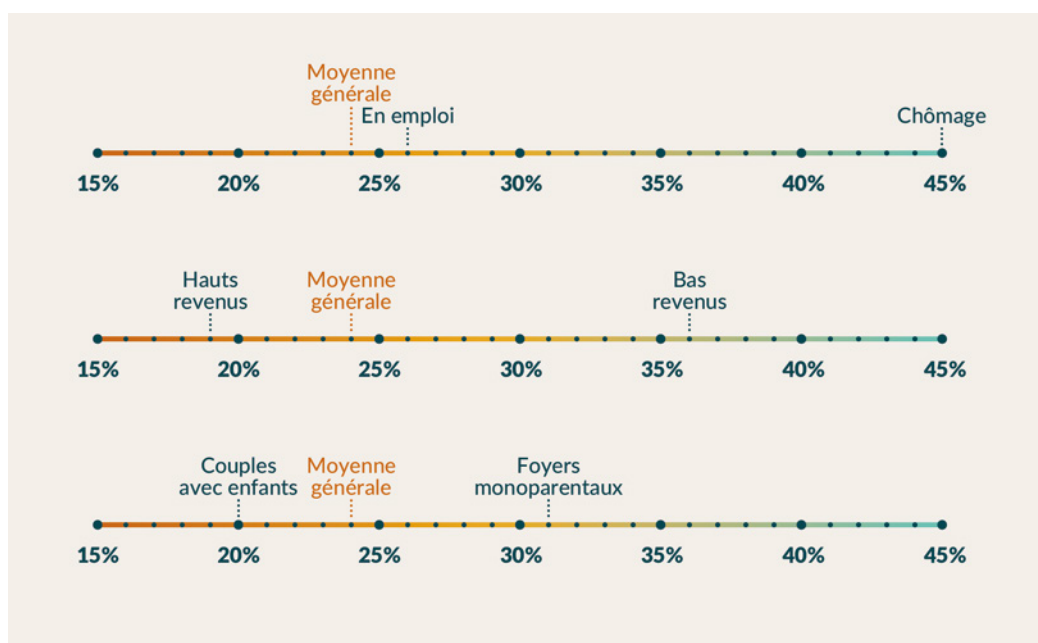
**Figure 6**

Part de personnes seules selon le statut d'emploi, le niveau de revenus et le type de foyer

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, 45 % des personnes au chômage se sentent seules

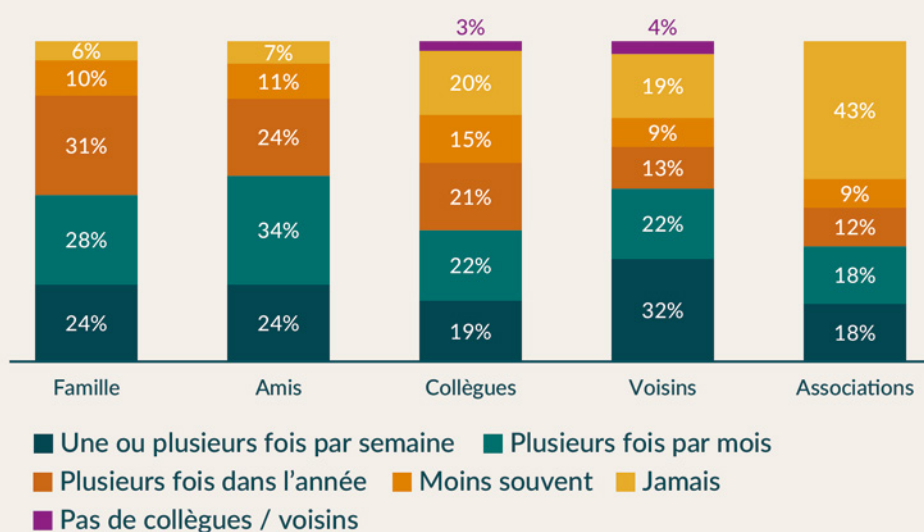




## PARTIE 2 : LES PILIERS DU LIEN SOCIAL FACE À LA SOLITUDE ET L'ISOLEMENT

Tous les réseaux de sociabilité ne jouent pas le même rôle dans la vie des personnes interrogées. Certains cercles sont plus investis que d'autres, tant par **la fréquence des interactions**, que par **la valeur symbolique** qui leur est attribuée. Parmi eux, **trois réseaux se distinguent nettement dans les discours recueillis : la famille, les amis et le milieu professionnel**. Ces réseaux constituent les principaux piliers du lien social pour la majorité des personnes interrogées. Comment ces derniers structurent-ils la sociabilité au quotidien ? Y a-t-il des disparités selon les territoires et les modes de vie ? Et quel rapport entretiennent les personnes seules et/ou isolées rencontrées à l'égard de ces trois réseaux ?

### Amis et voisins, des réseaux de sociabilité fréquemment investis en population générale



**Figure 7**  
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.

Du point de vue de la fréquence des contacts physiques, on observe que ce sont les amis et les voisins qui constituent les deux réseaux les plus investis en population générale. En juillet 2025, près des deux tiers des personnes en France (58 %) voient leurs amis « une ou plusieurs fois par semaine » ou « plusieurs fois par mois », et plus de la moitié (54 %) voient leurs voisins selon la même fréquence. Ces données, qui renseignent la quantité d'interactions réalisées au cours d'une année, ne prennent toutefois pas en compte **la valeur symbolique** ni les représentations associées à ces différents réseaux. À ce titre, **la famille demeure, dans les discours recueillis, le cercle qui contribue le plus à la définition de soi**. Selon le baromètre du lien social 2024 de l'Ipsos, 51 % des personnes vivant en France déclarent que la famille est le



15 Ipsos, *Baromètre du lien social*, vague 2, Avril 2024.

cercle qui les définit le mieux, loin devant les amis (22 %) et le travail (15 %) <sup>15</sup>. Ces résultats révèlent que **la fréquence des contacts établis dans un cercle ne peut se confondre avec la valeur symbolique qu'on lui attribue.**

## La famille : pilier central du lien social en population générale

En population générale, la sociabilité avec les membres de la famille est relativement élevée. En juillet 2025, **plus de la moitié des personnes en France ont des contacts réguliers avec les membres de leur famille** et un quart est en contact « *une ou plusieurs fois par semaine* » avec eux (figure 8). Les contacts réguliers concernent un peu plus souvent certaines catégories de la population. **D'un point de vue géographique les personnes vivant dans le nord de la France ont plus de contacts réguliers avec leur famille que ceux vivant dans le sud.** En effet, 61 % des habitants du nord de la France ont des contacts réguliers avec leur famille contre seulement 48 % des habitants de la Méditerranée. Si l'interprétation de ces résultats demeure complexe, une explication peut néanmoins être avancée pour rendre compte d'une sociabilité familiale plus forte dans le nord que dans le sud. Si l'on observe la part des résidents nés et vivant dans leur département, on constate que les populations du nord de la France, en particulier celles vivant dans les départements du Nord et du Pas-de-Calais, présentent un taux d'ancrage territorial nettement plus élevé que celles du sud<sup>16</sup>. En 2022, 76 % des habitants du Nord sont nés dans leur département, contre seulement 36 % dans le Var et 31 % dans les Alpes-de-Haute-Provence<sup>17</sup>.

16 Observatoire des Territoires, *Les mobilités résidentielles en France - tendances et impacts territoriaux*, 2018

17 INSEE, Tableau de bord de l'économie française, « part des personnes nées et résidant dans leur département de naissance en 2022 », consulté en décembre 2025

**Figure 8**  
Fréquence des contacts avec les membres de la famille

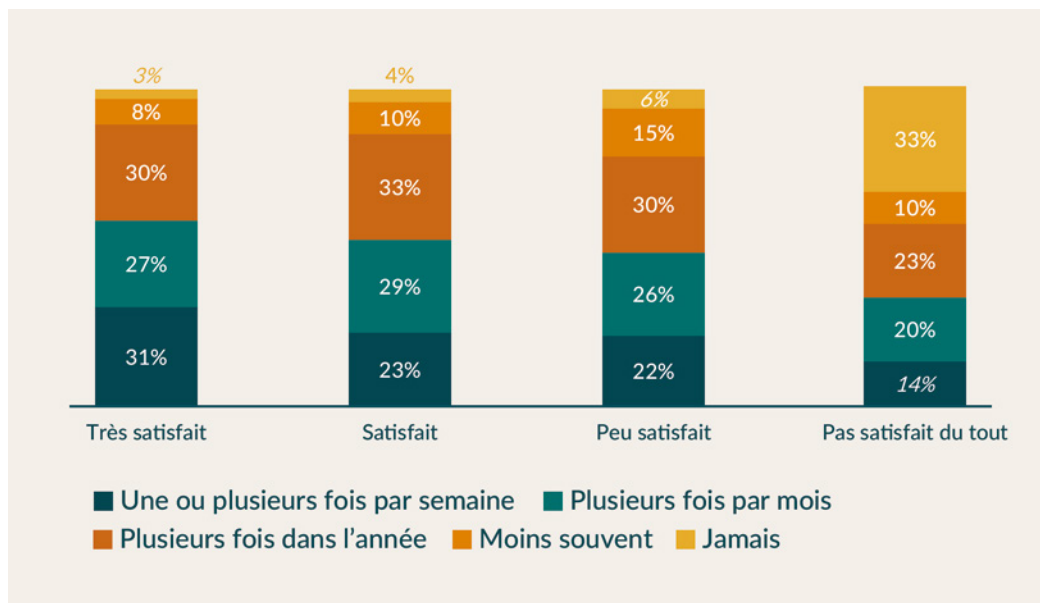
Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juillet 2025

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : en juillet 2025, 24 % de la population ont entretenu des contacts avec les membres de leur famille une ou plusieurs fois par semaine.



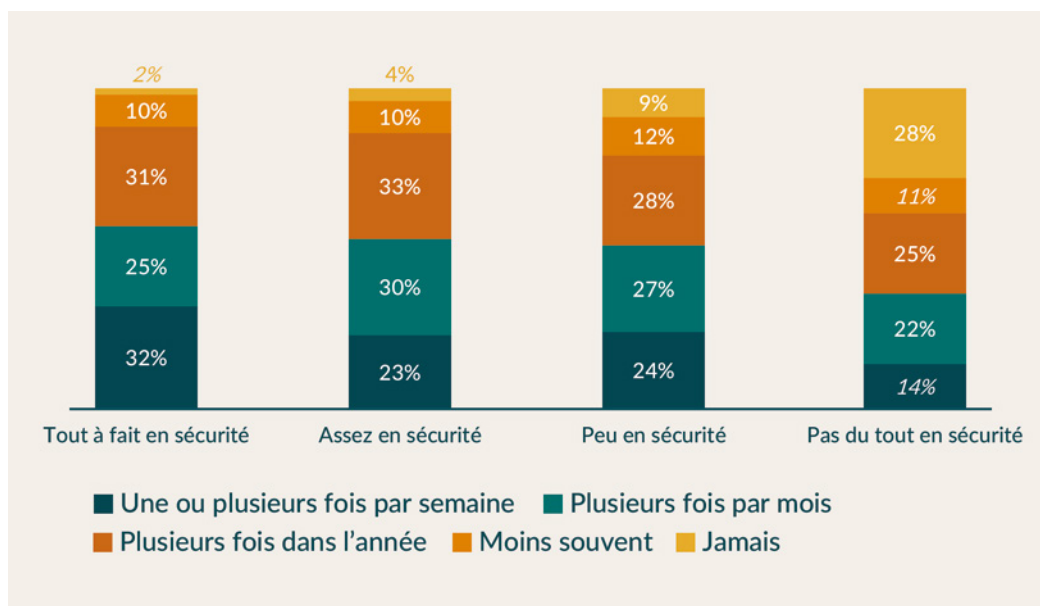
Si l'on observe à présent les représentations que les répondants ont de leur habitat et de leur mode de vie, des variations notables apparaissent. Globalement, **plus les individus se déclarent satisfaits de leur cadre de vie et se sentent en sécurité, plus ils entretiennent des contacts réguliers avec leur famille.** En effet, 31 % des individus « *très satisfaits* » de leur cadre de vie ont des contacts de visu « *une ou plusieurs fois par semaine* » avec des membres de leur famille (versus 24 % en moyenne générale – Figure 9). À l'inverse, 33 % des personnes qui ne sont « *pas du tout satisfaites* » de leur cadre de vie ne voient jamais les membres de leur famille (versus 6 % en moyenne générale).



**Figure 9**  
Fréquence des contacts avec la famille selon la satisfaction de son cadre de vie

Source : Crédoc, enquête Conditions de vie, juillet 2025  
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus  
NB : les données en italique correspondent à des effectifs trop faibles pour être commentés  
Note de lecture : en 2025, 31% des personnes « très satisfaites de leur cadre de vie » voient leur famille « une ou plusieurs fois par semaine »

Par ailleurs, 32% des individus qui se sentent « *tout à fait en sécurité* » dans leur vie quotidienne voient quotidiennement des membres de leur famille (versus 24% en moyenne générale – Figure 10). À l'inverse, 28% des personnes qui ne se sentent « *pas du tout* » en sécurité dans leur vie quotidienne, ne voient jamais les membres de leur famille (versus 6% en moyenne générale).



**Figure 10**  
Fréquence des contacts avec la famille selon le sentiment de sécurité

Source : Crédoc, enquête Conditions de vie, juillet 2025  
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus  
NB : les données en italique correspondent à des effectifs trop faibles pour être commentés  
Note de lecture : en juillet 2025, 32% des personnes qui se sentent « tout à fait en sécurité » voient leur famille « une ou plusieurs fois par semaine ».

Ces représentations s'accompagnent aussi de disparités liées au mode de vie. Plus les individus sont autonomes, mobiles et en capacité de se déplacer et plus les contacts familiaux sont réguliers. Ainsi, 55% des personnes possédant ou ayant l'usage d'une voiture déclarent des contacts réguliers avec leur famille, tandis que le tiers des personnes n'ayant pas le permis de conduire ne voient « *jamais* » ou « *moins souvent* » les membres de leur famille.

Ces éléments révèlent combien **les conditions matérielles et le rapport au lieu de vie façonnent les sociabilités familiales**. Si le maintien des liens familiaux dépend étroitement

du cadre de vie et des ressources liées à la mobilité, qu'en est-il des personnes rencontrées dans le cadre de l'enquête qualitative ? Que nous disent-elles de leur rapport à la famille ? Et quelle place ce réseau de sociabilité occupe-t-il dans leur vie ?

## Un socle familial fragilisé chez les personnes, seules ou isolées

Globalement, **notre corpus qualitatif fait apparaître une majorité de situations où les liens familiaux sont marqués par l'éclatement, la distance ou la rupture**. Trois types de rapports à la famille peuvent néanmoins être distingués : pour la grande majorité, les liens sont distendus ou rompus ; pour une partie des personnes rencontrées, les relations sont maintenues mais marquées par une distance, qu'elle soit géographique ou affective ; enfin, une minorité entretient des liens stables et structurants en dépit de la solitude qu'elles peuvent ressentir par ailleurs.

### Des liens familiaux distendus ou rompus

**Plus de la moitié des personnes rencontrées dans cette enquête vivent des relations distantes, conflictuelles ou rompues avec leur famille**. Plusieurs d'entre elles ont connu des ruptures précoces (abandon, placement en foyer, conflits persistants), souvent non apaisées à l'âge adulte. C'est le cas de Sandrine, 57 ans, divorcée, allocataire du RSA, une fille qu'elle ne voit plus, vivant à Mulhouse, et qui se décrit dès l'ouverture de l'entretien par ces mots : *« je ne fête jamais mon anniversaire car je suis toujours toute seule. »* L'abandon parental très précoce (à un an et demi), et son placement à la DASS (Direction Départementale des Affaires Sanitaires et Sociales), structurent en profondeur son parcours et sa perception du monde. Elle est issue d'une fratrie nombreuse (un frère et sept sœurs) mais aujourd'hui peu de liens subsistent. Elle garde un souvenir froid et détaché de sa première rencontre avec ses parents à l'âge de 15 ans, dans le foyer où elle a grandi. *« J'étais choquée... un homme sans affection, sans attention »,* dit-elle à propos de son père. Elle raconte une enfance institutionnalisée et sans amour : *« J'étais pas bien, je ne me sentais pas aimée, je me sentais repoussée. J'étais un objet, un numéro. »*

D'autres évoquent **une distance installée au fil du temps**, comme Nathalie, 60 ans, divorcée, sans enfant, vivant dans une petite commune rurale des Vosges, qui se décrit d'emblée comme *« une personne assez isolée »*, raconte le lien quasi inexistant qui l'unit avec sa mère, résidant en EHPAD : *« ça fait longtemps que je l'ai pas vue, elle n'a pas le téléphone dans sa chambre. »* Son frère, quant à lui, est en rupture avec elle, depuis de nombreuses années : *« je ne suis pas en bon terme avec lui, du coup je suis un peu isolée. »* On observe un rapport à la famille comparable chez Francine, 71 ans et Jean, 63 ans, tous les deux mariés et retraités. Le couple a deux enfants et sont grands-parents d'une petite fille de 28 ans. Ils décrivent la difficile relation avec leurs familles. Même si elle conserve un lien régulier avec sa mère de 91 ans, placée en maison de retraite, le reste de la famille est mis à distance. Jean, lui, n'a plus aucun contact avec son frère et sa sœur : *« Il y a eu un froid glacial entre nous. C'est coupé, et ça fait mal... ça fait mal au cœur, ça fait mal aux tripes.. »* Francine est également sans nouvelle de sa fille depuis deux ans : *« On est en froid ensemble. »* Si certaines expressions comme *« être en froid »*, *« coupures »* ou *« ne plus être en bons termes »* traduisent la rupture des liens familiaux, d'autres situations montrent que des relations peuvent être maintenues malgré la distance.

## Des relations familiales, maintenue, mais marquée par la distance

Dans certains cas, la famille est dispersée car ses membres vivent à l'étranger ou dans d'autres régions et les échanges avec eux se limitent principalement à des contacts téléphoniques qui pallient l'absence de contacts physiques. Ces liens familiaux persistent, mais ils s'accompagnent d'une frustration liée à la séparation, qu'elle soit due à la migration ou au travail. Si la famille demeure ponctuellement mobilisable, elle ne constitue pas pour autant un soutien quotidien. C'est le cas de Fayza, 57 ans, d'origine syrienne, hébergée par l'association Solidarités Nouvelles face au Logement à Paris. La guerre a dispersé l'ensemble des membres de sa famille entre l'Égypte, le Koweït, les Émirats arabes unis et la Turquie. Cela fait plus de deux ans qu'elle n'a pas vu sa famille, et elle ignore quand elle pourra les retrouver. En attendant, elle les appelle deux fois par semaine, surtout sa mère et l'un de ses frères réfugiés en Égypte. Mounir, 22 ans, relate une expérience similaire. Lui aussi est originaire de Syrie et hébergé par l'association Caracol à Strasbourg. Bien qu'éloigné de sa famille réfugiée au Liban depuis plus de trois ans, il conserve un contact téléphonique quotidien avec elle et en particulier avec sa mère. Il tente d'obtenir un visa, mais sa demande est refusée. Il bénéficie actuellement d'un titre de séjour d'asile politique. Fernando, 57 ans, en couple, sans enfant et bénéficiaire de l'AAH<sup>18</sup>, résidant à Saint-Cloud, évoque lui aussi des liens familiaux marqués par une forte dispersion géographique. Il voit peu sa sœur, installée à Toulon, et ne rencontre son frère qu'une fois par an. Malgré cette distance, il exprime le souhait de renouer avec les enfants de sa sœur décédée : *« J'ai une mauvaise conscience de ne pas avoir su tisser des liens avec eux [ses neveux et nièces] plus jeune. »* Sa mère, âgée de 78 ans et vivant en Normandie, reste une figure importante, qu'il appelle plus régulièrement depuis qu'il a été victime de son AVC, survenu il y a trois ans : *« L'AVC m'a rapproché d'elle »,* confie-t-il, tout en reconnaissant que la relation avec elle demeure encore fragile.

18 Allocation Adultes Handicapés.

## Un rapport stable et structurant avec la famille.

Pour une partie plus restreinte des personnes rencontrées, le maintien des liens familiaux est relativement stable et marqué par une certaine régularité dans les échanges. **Ces relations, souvent centrées sur les enfants vivant hors du domicile ou les petits-enfants,** constituent pour ces personnes des points d'appui affectifs, même si elles ne suffisent pas toujours à rompre leur sentiment de solitude ou leur isolement. C'est le cas de Josiane, 72 ans (mariée, deux enfants et grand-mère de trois petits-enfants), retraitée de l'éducation nationale et aidante familiale depuis 2019, date à laquelle son mari a été diagnostiqué de la maladie à corps de Lewy. Elle évoque les bonnes relations qu'elle entretient avec ses enfants, ses beaux-enfants et ses petites-filles : *« on essaie de se voir le plus possible. »* Afin de maintenir la cohésion familiale, ils décident, ensemble, de mettre chaque mois une somme de côté pour partir en vacances : *« On part le plus souvent possible tous les neuf, encore plus depuis que mon mari a des soucis de santé parce que ça me permet justement de profiter de quelques jours de vacances. Mon gendre avait eu cette idée il y a quelques temps, chaque mois nous mettons une petite somme sur un compte, de sorte que quand on décide de partir, on a déjà un petit fond disponible. »* En dépit d'un cercle familial relativement soudé, Josiane éprouve une profonde solitude, liée à l'isolement produit par son rôle d'aidante auprès de son mari dont elle consacre aujourd'hui l'essentiel de son temps. Une relation construite au détriment d'autres formes de sociabilité, notamment amicales.

---

*“ En dépit d'un cercle familial relativement soudé, Josiane éprouve une profonde solitude, liée à l'isolement produit par son rôle d'aidante. ”*

---

**Dans d'autres cas c'est la mère qui occupe une place singulière**, perçue comme une figure d'écoute dans des trajectoires parfois fragilisées. C'est le cas d'Andrée, 63 ans (sans emploi, veuve, trois enfants et un petit-enfant, demeurant à Strasbourg) et qui garde un lien fort avec sa mère, qu'elle appelle tous les matins. « *Je suis très attachée à ma maman. Mon papa était en Algérie et ma maman m'a attendue toute seule alors le cordon n'est pas coupé avec elle.* »

**D'autres peuvent mentionner la présence d'un conjoint.** Yaëlle, 25 ans, en couple, sans enfant, en recherche d'emploi, demeurant, à Paris et qui face à des épisodes de solitude liés à des troubles de santé mentale (dépression, TDAH<sup>19</sup> et anxiété généralisée) vit sa relation conjugale comme un point d'ancrage essentiel. Yaëlle et son compagnon forment « *une petite équipe* » où la tendresse et la complicité leur permettent de traverser ensemble les épreuves, tout en affrontant seuls, à deux, les incertitudes du quotidien. Cette solitude partagée, ni tout à fait subie, ni entièrement choisie, devient à la fois un refuge et un défi, qui structure leur manière de vivre au quotidien.

## Les amis : un espace de sociabilité marqué par de fortes disparités selon les conditions de vie

En 2025, près de 6 personnes sur 10 (58 %) côtoient régulièrement, « *une ou plusieurs fois par semaine* », ou « *une ou plusieurs fois par mois* », leurs amis et organisent des moments de convivialité avec eux. À l'instar des relations familiales, la sociabilité amicale est aussi plus élevée chez les personnes qui se sentent en sécurité, satisfaites de leur cadre de vie et qui sont mobiles. Ainsi, 67 % des personnes qui déclarent être « *très satisfaites* » de leur cadre de vie côtoient régulièrement leurs amis (versus 58 % en moyenne générale). À l'inverse, 52 % des personnes qui ne sont « *pas du tout satisfaites* » de leur cadre de vie ne voient « *jamais* » ou « *moins souvent que plusieurs fois dans l'année* » leurs amis (versus 18 % en moyenne générale). C'est également le cas de 28 % des individus n'ayant pas l'usage d'une voiture et 24 % de ceux qui ne disposent pas d'un arrêt de transport en commun proche de leur domicile. **La sociabilité amicale apparaît ainsi fortement dépendante des conditions de vie** et de la mobilité. L'éloignement géographique, la moindre accessibilité aux transports et l'insatisfaction vis-à-vis de son cadre de vie fragilisent le maintien de ces relations. **Les ressources économiques sont également déterminantes.** Même si la faiblesse des ressources économiques entraîne mécaniquement la baisse des relations sociales dans l'ensemble des réseaux de sociabilité, celle-ci s'accompagne, pour le réseau amical, d'une représentation dégradée des conditions de vie couplée à une plus faible mobilité. En juillet 2025, un quart des personnes disposant de faibles ressources ne voit que de manière épisodique leurs amis (« *moins souvent* » ou « *jamais* ») au cours de l'année, contre seulement 11 % des hauts revenus.

### Des relations amicales façonnées par les ressources et le cadre de vie

**Les personnes, seules et isolées rencontrées, entretiennent un rapport complexe à l'amitié, souvent rare, sélectif et mis à l'épreuve.** Ce rapport dépend en grande partie de leurs conditions matérielles et des contextes dans lesquels elles vivent. Pour les personnes disposant des ressources financières les plus stables et vivant dans les cadres de vie les plus favorables, leur stabilité relative révèle souvent, en creux, leurs difficultés à trouver du soutien dans des situations de fragilité. La précarité rend également plus complexe l'entretien des relations amicales. Plus les conditions de vie se détériorent, et plus il est

difficile pour ces personnes, déjà exposées à la solitude ou à l'isolement au cours de leur vie, de bénéficier de soutien amicaux.

### Une stabilité relative mais une difficulté à trouver du soutien dans des situations de fragilité.

Les récits présentés dans cette section relèvent de la frange du corpus qualitatif socialement et économiquement la plus insérée. Ils renvoient à des personnes disposant de ressources sociales relativement solides : un emploi permanent au cours de leur trajectoire, une vie en couple avec un conjoint en activité, ainsi qu'un cadre de vie confortable, dans des communes plutôt bien équipées et desservies par les transports en commun et qui sont pourtant exposées au quotidien à la solitude.

Josiane, 72 ans et qui s'occupe depuis maintenant six ans de son mari atteint d'une maladie dégénérative raconte la solitude qu'elle éprouve au quotidien, propre à celle de nombreux aidants familiaux. Il ne s'agit pas, dans son cas, d'un isolement physique, car elle est entourée, mais d'une solitude existentielle, renforcée par son rôle d'aidante<sup>20</sup> : *« on est seule face aux décisions, dans la maladie des conjoints on est très seule. »* Elle décrit une *« solitude noire »*, marquée par l'incompréhension : *« on se sent seule et on a l'impression de ne pas être comprise. »* Cette expérience fait le vide autour d'elle : *« les amis ne viennent plus, on ne peut plus recevoir, et les gens ne comprennent pas toujours qu'on est abattu (...) Les personnes qui prennent des nouvelles, ça a réduit comme peau de chagrin. »* Certaines relations se brisent : *« une amie m'a reproché que c'était toujours elle qui appelait... Ça c'est dur, très très dur. »* Elle explique ces ruptures par le décalage entre son quotidien rythmé par les soins de son mari et celui, plus ordinaire, de ses amis : *« les amis attendent quelque chose de nous, on n'est plus aussi disponible qu'avant. »* Bien que son réseau amical se soit amenuisé, Josiane conserve encore quelques amis rencontrés récemment : *« il reste des amis quand même, même peut-être de nouveaux amis. Il y a des gens que je connaissais à peine et vis-à-vis desquels je n'attendais rien et qui ont été hyper présents et qui sont restés de vrais amis. »* Elle évoque notamment la présence d'une commerçante qui lui manifeste des marques de soutien dont elle se souvient encore : *« je pense à une vendeuse dans une boutique de vêtements que j'aimais beaucoup et elle m'aidait à choisir mes vêtements. Elle a vraiment été à la hauteur. Elle m'a envoyé des SMS, je ne veux pas dire quotidiennement mais presque, et elle continue. »*

20 Alberola E., Müller J. « Aider un proche : une situation à risques », rapport du Crédoc sur les aidants pour la CNAV, Consommation et Modes de Vie, n°314, octobre 2020

Valérie, 58 ans, mariée, mère de deux enfants, vivant en pavillon dans une commune calme et bien desservie, en périphérie de Mulhouse et reconnue RQTH<sup>21</sup> après un burnout, raconte, quant à elle, comment la solitude s'est installée dans sa vie au moment de sa mise *« au placard. »* Après plusieurs années passées comme secrétaire de mairie, l'arrivée d'un nouveau maire souhaitant renouveler l'ensemble de ses équipes l'a conduite à occuper un poste isolé, sans collègues, pendant la période du Covid : *« Je me suis sentie toute seule là-dedans pendant le Covid, je faisais mes horaires, je n'avais pas de travail. »* Les journées sont longues, les tâches floues, son travail jamais reconnu. *« Je n'avais pas les outils, je n'avais pas les bonnes consignes, et certaines tâches étaient dégradantes. (...) Ma hiérarchie m'isolait. Quand il y avait des fêtes, je n'étais jamais invitée. »* Ce qu'elle vit au travail, Valérie peut difficilement le partager en famille : *« J'étais très fatiguée et surmenée, physiquement et moralement. Mon mari, je pouvais lui en parler, mais je l'ai assez vite gonflé avec ça. Il a un travail compliqué. »* Comme Josiane, Valérie rend compte d'une érosion de ses relations amicales : *« J'ai des amies, mais passer la cinquantaine, on fait le tri. »* Katie qui a elle aussi été victime d'un syndrome d'épuisement professionnel et qui vit, comme Valérie, dans une commune cossue en

21 Reconnaissance de la Qualité de Travailleurs Handicapé.



banlieue de Mulhouse évoque aussi des liens parfois distendus avec certaines de ses amies : *« On est toujours en lien, même si on ne se voit pas souvent. »* Comme Valérie, elle exprime le regret face au manque d'écoute ou de compréhension lorsqu'elle aborde avec ses proches le sujet de sa dépression : *« J'ai une copine qui ne comprend pas bien ce que je vis. »*

### Des amitiés fragilisées par les conditions de vie

Les récits présentés dans cette section émanent de personnes dont les trajectoires ont été marquées par des ruptures (professionnelles, familiales ou de santé) ayant entraîné un basculement progressif ou brutal dans la précarité. Ces personnes, exposées à la solitude, et qui ont connu dans leur vie des périodes d'isolement, décrivent souvent un avant et un après : une période de relative stabilité, suivie d'un affaiblissement de leurs ressources économiques, sociales ou psychologiques. Ces ruptures s'accompagnent fréquemment d'un sentiment de déclassement, révélant la fragilité des équilibres sur lesquels reposaient jusque-là leurs conditions de vie.

Le parcours de Daniel, 63 ans, divorcé, célibataire, sans enfant, sans emploi, bénéficiaire du RSA depuis plusieurs années et vivant dans une petite commune rurale de l'Orne, illustre bien ces parcours de mobilité sociale descendante associés à l'érosion des liens amicaux. Il naît à Paris dans une famille qu'il décrit comme *« heureuse et équilibrée. »* Son père était professeur d'arts appliqués, sa mère femme au foyer. Il grandit à Boulogne jusqu'à ses 18 ans. Après son bac, il se dirige vers la publicité et la communication, avant de travailler dans l'édition et le marketing. Après un licenciement, il s'installe à son compte. Puis sa situation se détériore progressivement. Son principal client ne lui assure plus les commandes escomptées : *« Je me souviens, quand je suis parti de ma boîte, mon ancien patron m'a fait travailler en indépendant, mais à cette époque j'ai eu des difficultés pour payer mes charges et mon patron m'a lâché (...) les gens qui ne sont pas tes amis, si tu ne leur apportes plus rien, ils te lâchent. »* Il fait lui-même le lien entre la baisse de ses revenus et l'affaiblissement de son réseau relationnel : *« quand tu n'as plus d'argent pour aller au golf, au resto, les contacts se réduisent comme peau de chagrin, c'est évident que quand tu as moins de moyens, ça réduit tes relations. »* Ses amis sont rares mais certains sont fidèles : *« j'ai au moins trois à cinq amis fidèles, je peux tout leur dire. »*

Comme Daniel, Fernando, 57 ans, en couple, sans enfant, allocataire de l'AAH et vivant à Saint-Cloud, a vécu, avant son AVC survenu il y a trois ans, une période de relative stabilité professionnelle. Ayant exercé pendant vingt ans comme salarié, puis comme autoentrepreneur pendant 10 ans, il vivait de son travail, tout en évoquant des conditions d'exercices difficiles : *« Avant j'étais un petit autoentrepreneur avec des dettes, je ne pensais qu'au travail. »* Une longue période où la consommation quotidienne de marijuana lui permet de tenir les délais et les rythmes de travail soutenus : *« J'ai vécu 30 ans avec la cervelle embrumée comme un éternel ado. »* Ses problèmes de santé marquent une rupture dans l'ensemble de sa vie sociale. Ses revenus diminuent suite à son AVC<sup>22</sup> et il obtient l'AAH. Pendant sa longue convalescence il se coupe de la plupart de ses amis, puis entame un parcours de reconstruction auprès d'associations comme Entourage ou France AVC. Il conserve aujourd'hui deux amis d'enfance, l'un à Bordeaux et l'autre à Marseille, qu'il appelle quelques fois par an. Il évoque un retrait volontaire au fil du temps, lié à un mode de vie désormais trop éloigné de celui de ses anciens amis : *« Les amis, il y en a de moins en moins, mais c'est moi qui me suis éloigné (...) Je me suis pas marié, j'ai pas eu de gamins, j'ai pas acheté de maison... »*

<sup>22</sup> France AVC est une association d'aide, d'entraide et de prévention pour les personnes victimes d'accidents vasculaires cérébraux (AVC), leurs proches et les aidants.

## Précarité et suppression des liens d'amitié

Les récits présentés ici proviennent de personnes durablement installées dans la précarité. Leurs trajectoires, souvent marquées par une accumulation d'épreuves (chômage prolongé, problèmes de santé, ruptures familiales, perte de logement, etc.) traduisent leurs difficultés à subvenir aux besoins du quotidien. Plus que des ruptures ponctuelles, c'est ici la continuité de la précarité qui domine, façonnant des modes de vie contraints et une sociabilité souvent réduite à quelques rares liens.

Sandrine, 57 ans, divorcée, une fille, allocataire du RSA, demeurant à Mulhouse, illustre ces trajectoires où les liens se délitent au gré de l'avancement dans la précarité. Placée très jeune en foyer, Sandrine traverse une enfance difficile et repliée sur elle-même. Son parcours professionnel est marqué par une succession de ruptures et de reprises de métiers divers. Elle travaillera dans l'horticulture saisonnière, fera des ménages, sera caissière ou vendeuse : *« Tous les métiers que j'ai faits c'était sans diplôme. »* Elle travaillera aussi dans un centre équestre en saison comme palefrenière. Puis Sandrine tombe gravement malade, atteinte d'asthme et diagnostiquée BPCO<sup>23</sup>, couplée à une dépression. Son expérience passée dans la viticulture saisonnière, avec l'emploi de pesticides vient aggraver les symptômes de sa maladie. Aujourd'hui, Sandrine vit dans un deux pièces dans un quartier populaire. Elle est au RSA, perçoit les APL. Cela fait 8 ans qu'elle y vit. Sur le plan amical, la seule personne chez qui elle se rend est une ex-collègue de travail, mais qu'elle voit aujourd'hui de moins en moins. Et même avec elle, les rapports ne semblent pas si fluides que cela. *« J'ai des connaissances mais je n'ai pas d'amis. Les gens n'ont jamais le temps. Parfois je vais voir une ex-collègue de travail et souvent elle me dit "tu ne restes pas longtemps". Elle me fait comprendre que je reste trop longtemps. »* Sandrine est en attente de sollicitations, des sollicitations qui résonnent pour elle comme autant de marques de reconnaissance. *« Moi je voudrais qu'on me propose des choses quand on m'appelle, qu'on me dise Sandrine tu nous manques comme l'a fait madame Isabelle (la présidente d'Épices, l'association qu'elle fréquente). Ça m'a touchée, j'en avais les larmes aux yeux (...) J'ai besoin d'attention, d'affection, j'ai besoin qu'on me montre que j'existe. »* Sandrine décrit la vie d'une personne coupée des autres : *« je peux parfois rester une semaine sans avoir aucune communication avec qui que ce soit. Heureusement que le mardi, il y a toujours quelque chose ici [l'association]. Et cette association, quand j'y viens, elle me fait beaucoup de bien. »*

23 Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive.

On retrouve ce même rapport aux liens amicaux dans le récit de Guy, 62 ans, père de six enfants et grand-père de six petits-enfants. Actuellement cuisinier en restauration collective, qui revient sur sa période passée à la rue et sur la perte quasi totale de ses liens d'amitié à cette époque. Avant d'être hébergé à l'association Caracol où il vit actuellement en colocation, Guy a vécu une période de profonde précarité. Après un divorce, et la perte de son emploi, il se retrouve SDF en pleine pandémie : *« Je me suis retrouvé SDF, suite au confinement, plus de travail, plus rien, je me suis retrouvé SDF (...) J'ai commencé à dormir dans ma voiture et puis ma voiture est partie à la fourrière et j'ai perdu toutes mes affaires dedans. »* Ses enfants ne sont pas informés de sa situation : *« ah non je n'ai rien dit à personne, je n'avais plus de téléphone, plus de papiers, je n'avais plus rien, plus rien du tout. »* S'ensuit, une période d'isolement total : *« C'est une période où on s'enferme, où on s'enterre, où on rentre au fond d'une grotte et après pour en sortir ça devient difficile et comme je suis déjà quelqu'un qui est assez renfermé à la base, c'était une période... »*

---

*“ C'est une période où on s'enferme, où on s'enterre, où on rentre au fond d'une grotte et après pour en sortir ça devient difficile. ”*

---



*plus de contacts avec personne ; plus rien, plus aucun contact social, plus rien. »* Aujourd'hui, Guy n'a plus d'amis : *« Même plus d'anciens collègues de travail. »* Grâce à l'association Caracol, il a pu remonter la pente, mais les relations qu'il entretient là où il vit sont variables. Un ancien colocataire, Joseph, était central : *« Un petit groupe gravitait autour de lui »* mais depuis son départ, *« les relations avec les autres colocataires sont plus distantes. »* Sa colocation actuelle se résume à des échanges cordiaux : *« On se dit bonjour, on discute un peu et puis ça va, chacun passe son temps dans sa chambre. »*

### **L'animal de compagnie chez les personnes seules ou isolées : un proche à part entière ?**

Chez de nombreuses personnes seules ou isolées rencontrées, les animaux de compagnie occupent une place centrale dans leur équilibre affectif au quotidien. Ils représentent à la fois une source de réconfort et un moyen de se sentir utile. Pour Sandrine, ce lien est essentiel : *« Mes animaux m'ont sauvée »,* dit-elle à plusieurs reprises. Leur présence révèle son utilité sociale : *« Ils me montrent que je suis importante d'être là. »* Nathalie, 60 ans, divorcée, allocataire du RSA, vivant dans une commune rurale des Vosges avec ses chats qu'elle considère comme ses *« compagnons »*, souligne quant à elle l'ambivalence de ce lien et en particulier les contraintes financières que leur entretien suppose : *« ça me fait une compagnie mais ça coûte aussi de l'argent. »* Chez Francine et Jean, 71 et 63 ans, mariés, retraités et vivant dans une commune rurale des Vosges, le chat est décrit comme une présence sociale et affective, venant pallier l'absence de contacts humains plus réguliers. Parfois, l'animal de compagnie agit même comme un médiateur dans des relations distendues : Fernando, 57 ans, en couple, sans enfant, allocataire de l'AAH et vivant à Saint-Cloud, confie à propos de sa femme : *« À part nos chiens, on n'a aucun projet en commun ni aucun intérêt en commun. »* Il souligne aussi la fonction relationnelle de ce lien qui le rapproche de ses voisins lorsqu'il promène ses chiens : *« J'ai l'impression de mieux connaître la sensibilité des gens avec les animaux. »* Ou bien, Yaëlle, 24 ans, en couple, en recherche d'emploi, vivant à Paris, qui rend compte d'un lien distendu avec sa sœur et qui, par l'entremise du chat qu'elles ont en commun, parvient à renouer une relation avec elle.

## **Les collègues de travail : une sociabilité structurante, mais inégale selon le statut d'emploi et le lieu de résidence**

En juillet 2025, plus de quatre actifs sur dix côtoient leurs collègues en dehors de leur temps de travail, et un actif sur cinq partage des moments de convivialité avec eux *« une ou plusieurs fois par semaine »* (Figure 5 page 14). Si la vitalité des relations professionnelles demeure relativement importante parmi les actifs occupés, elle ne concerne toutefois pas l'ensemble des catégories d'actifs. **Les temps d'échange entre collègues sont en effet plus fréquents chez les cadres que chez les employés ou les ouvriers** : 24% des cadres déclarent voir leurs collègues *« une à plusieurs fois par semaine »* en dehors du travail, contre seulement 17% des employés et 16% des ouvriers.

Au-delà du statut d'emploi, des disparités territoriales sont également observées : **plus on réside dans une grande agglomération et plus la sociabilité entre collègues en dehors du travail est importante.** À l'inverse, en milieu rural, ces relations sont plus rares. Ainsi, 24 % des actifs vivant en commune rurale déclarent ne jamais voir leurs collègues en dehors du travail, contre seulement 13 % de ceux résidant dans l'agglomération parisienne. L'offre de lieux de sociabilité plus dense en milieu urbain (cafés, restaurants, espaces culturels ou de loisirs) ainsi que la présence plus importante de cadre dans ces territoires, favorisent sans doute les rencontres entre collègues en dehors du cadre professionnel contrairement aux zones rurales dont la dispersion géographique et une mobilité plus contrainte réduisent d'autant les possibilités de cette convivialité. Notons par ailleurs que l'âge influence également la fréquence des relations avec les collègues de travail. **Plus on est jeune et plus les contacts réguliers avec ses collègues en dehors du temps de travail sont fréquents :** 35 % des actifs de moins de 25 ans voient leurs collègues une ou plusieurs fois par semaine, contre seulement 13 % des 40 à 59 ans. Ce résultat s'explique sans doute par la vitalité plus forte des relations sociales chez les jeunes<sup>24</sup> qui encourage ces échanges. Chez les catégories intermédiaires, en revanche, les responsabilités et les charges familiales réduisent d'autant le temps disponible pour les temps conviviaux en dehors du cadre professionnel.

<sup>24</sup> *Le temps des solitudes. Les fragilités relationnelles à l'épreuve des temporalités. Fondation de France, 2024*

## **Un rapport à l'emploi fragile et distant chez les personnes seules et isolées qui limite les sociabilités professionnelles**

Une grande partie des personnes interrogées dans l'enquête est éloignée de l'emploi et leurs relations avec leurs anciens collègues sont quasi inexistantes. Lorsque ces contacts subsistent, ils restent, dans l'ensemble, sporadiques et peu fréquents, comme chez Sandrine, 57 ans, divorcée, une fille, résidant à Mulhouse, dont les liens professionnels sont inexistantes et n'ont pu être maintenus du fait de son inaptitude à retravailler. Comme nous l'avons vu, le seul contact qu'elle entretient avec une ancienne collègue demeure fragile et distant. **Pour celles et ceux qui occupent encore un emploi, les relations professionnelles sont souvent limitées et utilitaires,** centrées sur les temps de travail. Elles paraissent cependant, plus investies chez les plus jeunes, comme Yaëlle, qui se remémore avec plaisir son expérience de stagiaire en entreprise : *« Je me souviens de mon stage, j'étais avec des personnes très ouvertes et très libres, un peu comme dans l'esprit d'une start-up, où je pouvais parler avec des gens bienveillants. »* Elle évoque le plaisir de déjeuner le midi avec ses collègues et associe l'entreprise à des moments de sociabilité : *« ça fait chaud au cœur, ça recharge les batteries, c'est un peu comme cet entretien, où on se raconte des choses. »* Elle confie des éléments de sa vie personnelle, raconte ses week-ends et se sent libre d'évoquer ou non les détails de sa vie personnelle. On retrouve une sociabilité comparable chez Mounir, 22 ans, célibataire, sans enfant, boulanger en CDI depuis un an, qui, suite à un parcours migratoire de la Syrie au Liban, et du Liban vers la France, en passant par la Guyane, commence à peine à se stabiliser. Logé par l'association Caracol à Strasbourg, Mounir est heureux de ce nouvel emploi. Il prépare la pâte de 5h à 12h30, parfois de minuit à 7h30, cinq jours par semaine. Même si le rythme de travail est intense, Mounir prend toujours le temps de parler avec ses collègues : *« j'aime bien parler avec mes collègues, il y a une bonne ambiance, on rigole, ça permet aussi d'oublier un peu le quotidien. »*

Les événements de vie tels que les licenciements, les accidents, les maladies ou les cas de harcèlement au travail, conduisent, en revanche, à fragiliser ces sociabilités professionnelles existantes, réduisant d'autant le maintien de contacts réguliers avec les collègues. Najat, 59 ans, divorcée, une fille, ex aide-soignante, en arrêt de travail

depuis plusieurs années après une chute sur son lieu de travail, n'a plus aucune relation avec ses anciens collègues. Pour les personnes les plus précarisées ou aux trajectoires professionnelles instables, il s'agit plutôt de liens ponctuels ou interrompus comme pour Guy, 62 ans, qui n'évoque aucun contact maintenu avec ses anciens collègues, reliant ce constat à l'épisode de son passage à la rue qui s'est accompagné d'un retrait généralisé : « *j'ai coupé tout d'un coup.* »

Enfin, **pour les retraités, rares sont ceux qui ont pu maintenir un lien avec leurs anciens collègues de travail**, comme Corinne, 68 ans, mariée, trois enfants et grand-mère de quatre petits-enfants, retraitée de la vente, demeurant à Strasbourg, qui n'évoque plus de liens durables avec ses anciens collègues de travail. On retrouve une situation comparable chez Lucia, 63 ans, mariée, mère de trois enfants et grand-mère de sept petits-enfants, retraitée d'une usine automobile, résidant à Strasbourg, et dont les liens avec ses anciens collègues sont minimes. Quant à Josiane, 72 ans, mariée, mère de deux enfants et grand-mère de trois petits-enfants, retraitée de l'enseignement, elle évoque des relations professionnelles déjà peu investies au cours de sa carrière, qu'elle qualifie de « *superficielles* », et qui n'ont pas perduré après son départ à la retraite.

\*\*\*

Comme nous l'avons vu, les réseaux de sociabilité les plus fréquemment mobilisés en population générale sont, de loin, la famille et les amis, et dans une moindre mesure, les collègues de travail. La fréquence et l'intensité de ces relations varient toutefois selon les territoires, les cadres de vie et les représentations que chacun se fait de son environnement immédiat. Ces éléments mettent en évidence des formes d'inégalités dans la capacité à activer et entretenir ou non ces réseaux. Pour les personnes seules ou isolées, ces constats révèlent une vulnérabilité particulièrement marquée : les piliers habituellement considérés comme le socle du lien social (famille, amis et collègues de travail) apparaissent souvent distendus, voire rompus. Dans ce contexte, quid de la place laissée à d'autres formes de sociabilité ? Si les proches sont absents, ou si le lien avec eux est rompu, qu'en est-il de la sociabilité des personnes seules ou isolées ? D'autres réseaux de sociabilité peuvent-ils prendre le relais ?

Le chapitre suivant aborde plus précisément **la place et le rôle des liens de proximité, qu'il s'agisse du voisinage, des associations ou d'autres réseaux de solidarité locale, dans le maintien ou non des relations sociales des personnes seules ou isolées**. Il s'agira de comprendre dans quelle mesure cette sociabilité de proximité peut compenser, au moins partiellement, l'affaiblissement des réseaux familiaux, amicaux et professionnels.

# PARTIE 3 : LES LIENS DE PROXIMITÉ : PIVOTS DE LA SOCIABILITÉ DES PERSONNES SEULES ET/OU ISOLÉES

La famille, les amis et les collègues de travail contribuent conjointement à dessiner le socle d'une sociabilité stable et équilibrée. À l'inverse, lorsque ces réseaux de sociabilité sont fragilisés, rompus ou inexistants, le risque d'être exposé à la solitude et à l'isolement augmente. Il existe cependant un second type de liens, que nous qualifierons ici de liens de proximité. Ces liens de proximité, qui n'incluent ni la famille, ni les amis, ni les collègues, participent tout autant à maintenir les individus dans le social. Il s'agit, plus particulièrement, des relations que les individus entretiennent avec leurs voisins, les membres d'une association, ainsi que, de manière plus large, avec les commerçants ou les professionnels de santé qu'ils fréquentent dans leur vie quotidienne.

Quel rapport la population entretient-elle avec ces liens de proximité? Qu'en est-il des personnes seules ou isolées? Quelle est la place et le rôle du voisinage dans le maintien de leur sociabilité? Qu'en est-il des liens associatifs et de la nature des relations qui se tissent dans les associations? Y a-t-il des variations dans l'entretien de ces relations selon les territoires et les cadres de vie? Enfin, quel rôle ces liens jouent-ils dans la reprise ou le renforcement des relations sociales, en particulier chez les plus fragiles?

## Le voisinage : un lien partagé par l'ensemble de la population et une ressource pour les personnes seules et isolées

En juillet 2025, plus de la moitié de la population déclare entretenir des relations régulières avec son voisinage. Ainsi, 54 % des personnes interrogées affirment échanger avec leurs voisins, « plusieurs fois par mois » ou « une ou plusieurs fois par semaine », au-delà des simples relations de courtoisie (Figure 11).



**Figure 11**  
Fréquence des échanges personnels avec le voisinage

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, 32% de la population, échange (au-delà des relations de politesse) une ou plusieurs fois par semaine avec leurs voisins.

Si les relations de voisinage sont plébiscitées par plus de la moitié des personnes interrogées, **il existe des variations selon les catégories de population et les lieux de vie.** Les résultats montrent que **les personnes les plus âgées et en particulier, les personnes retraitées, entretiennent des relations de voisinage plus régulières que les plus jeunes.** En effet, 47% des personnes de plus de 70 ans déclarent échanger « *une ou plusieurs fois par semaine* » avec leurs voisins, contre seulement 22% des moins de 25 ans et 25% des 25-39 ans. Cette différence s'explique par des modes de vie distincts : les personnes âgées qui ont plus de temps libre et qui se déplacent davantage à proximité de leur lieu de vie, multiplient les occasions de rencontrer leurs voisins et d'échanger avec eux, tandis que les plus jeunes, souvent en activité et plus mobiles que leurs aînés, passent moins de temps dans leur quartier, limitant, de fait, les occasions d'interagir aussi régulièrement avec leur voisinage. Les personnes âgées vivent mécaniquement depuis plus longtemps dans leur quartier, tandis que les jeunes sont dans une période où ils changent plus souvent de lieu de vie, pour se rapprocher de leur lieu d'études, d'un emploi, pour s'installer en couple, etc.

Par ailleurs, on observe que **les catégories les plus précaires entretiennent généralement moins de relations avec leurs voisins que les catégories aisées.** Ainsi, 24% des personnes disposant de faibles revenus déclarent n'avoir « *pas de relation particulière* » avec leur voisinage, contre seulement 13% parmi les hauts revenus et 17% des classes moyennes supérieures. **Les personnes non diplômées sont également plus nombreuses à déclarer n'entretenir aucune relation avec leurs voisins, comparativement aux personnes plus diplômées.** Ainsi, 26% des non-diplômés indiquent n'avoir « *pas de relation particulière* » avec leur voisinage, contre 18% des diplômés de l'enseignement supérieur.

Ces constats liés à la prédominance de la position sociale des individus sur leur capacité à voisiner corroborent les travaux sociologiques récents sur le sujet<sup>25</sup>. De façon parfois contre-intuitive, les milieux les moins favorisés, qui auraient le plus de besoins en termes de ressources et de soutien local, développent généralement moins de relations de voisinage que les personnes issues des milieux les plus aisés. Ces dernières, déjà dotées de réseaux familiaux, amicaux et professionnels denses, tendent au contraire à investir davantage les relations de proximité. Ce phénomène s'explique notamment par la logique du cumul des ressources sociales : **plus un individu dispose de liens relationnels, plus il a de probabilité d'en créer de nouveaux. À l'inverse, ceux qui sont en situation d'isolement auront davantage de difficultés à s'insérer dans ces dynamiques locales.**

On observe également que les personnes diplômées et disposant de revenus élevés présentent, en moyenne, une confiance plus forte envers autrui. Cette disposition s'ancre dans des conditions de vie moins exposées aux tensions liées aux ressources ou à la dégradation de l'environnement résidentiel. Ces publics habitent plus souvent dans des territoires offrant de multiples espaces de sociabilité (équipements sportifs, structures de loisirs, offres culturelles, cafés et restaurants accessibles) qui facilitent les rencontres informelles et l'entretien de relations de proximité. La qualité du logement joue également un rôle important. Disposer d'espaces plus confortables et plus grands rend plus aisée la pratique du voisinage, par exemple inviter quelqu'un chez soi ou partager un moment convivial. **Autrement dit, les ressources économiques et matérielles ne déterminent pas seulement le niveau de bien-être, elles façonnent aussi les possibilités concrètes d'entrer en relation avec les autres.**

25 Aubier J.Y.,  
Cayouette-Rembière J.,  
*Ce que voisiner veut dire.*  
*Une grande enquête sur les*  
*liens sociaux de proximité,*  
Presses Universitaires  
de France, Paris, 2025

Concernant la distinction entre zones urbaines et zones rurales, ces mêmes travaux<sup>26</sup> mettent plutôt en évidence **les différences liées à la morphologie des lieux qui offrent de plus ou moins grandes possibilités de voisiner que la relation à un territoire donné**. Ces variations tiennent, outre les propriétés sociales des habitants de ces zones, aussi à la densité du bâti ainsi qu'à la présence plus ou moins importante de services et d'équipements favorisant les rencontres (commerces, services publics, équipements sportifs et de loisirs, associations etc.).

Enfin si l'on met l'accent sur le cadre de vie, on observe que **les relations entre voisins apparaissent plus limitées en immeuble collectif qu'en habitat pavillonnaire**. Ainsi, en juillet 2025, 24 % des personnes vivant en appartement déclarent n'avoir « *pas de relation particulière* » avec leurs voisins, contre seulement 17 % de celles résidant en maison. La qualité du cadre de vie joue également un rôle déterminant. Plus les individus se déclarent satisfaits de leur environnement résidentiel et en sécurité dans leur quartier, plus leurs relations de voisinage sont dynamiques. Ainsi, parmi les personnes « *très satisfaites* » de leur cadre de vie, 42 % déclarent échanger avec leurs voisins « *une ou plusieurs fois par semaine* », un pourcentage identique à celui observé chez celles qui se sentent en sécurité. Ces taux chutent de moitié parmi les personnes qui ne se sentent « *pas du tout satisfaites* » de leur cadre de vie ou en sécurité. Notons que la mobilité, ainsi que la proximité des transports en commun, influence aussi la capacité des individus à voisiner.

Après avoir détaillé les différentes formes de relations de voisinage en population générale, il convient désormais de s'interroger sur la situation des personnes seules et isolées rencontrées. Quelle place le voisinage occupe-t-il dans leur sociabilité ? Quelle est la nature de ces relations et quelles fonctions remplissent-t-elles dans leur quotidien ?

### **Le voisinage : un lien discret mais essentiel dans les parcours des 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.** Josiane, 72 ans, aidante familiale, évoque ainsi un voisinage attentif et solidaire, marqué par des formes d'entraide ponctuelles (partage de nourriture, petits services, échanges informels). Ces gestes simples sont pour elle, hautement porteurs de sens et contribuent à atténuer le repli social lié à son rôle d'aidante : « *Par exemple ce matin, j'ai conduit François [son mari] chez l'orthophoniste. Normalement ensuite c'est le VSL [véhicule de transport sanitaire] qui l'emmène chez le kiné, et ce matin à l'heure du VSL j'ai reçu un coup de téléphone. C'était le conducteur qui me disait, qu'il aurait du retard. Et ma voisine m'a dit que s'il avait du retard elle pourrait venir le chercher. Ça c'est un exemple, et puis sinon ce sont des voisins qui m'apportent un dessert de temps en temps. Hier soir, un voisin est venu m'emprunter mon dénoyauteur et il m'a dit, quand je te le rapporterai je t'apporterai un saladier de cerises. C'est des petites choses, mais des petites choses qui font du bien.* » Fernando, 57 ans, vivant à Saint-Cloud, évoque un « *tissu affectif* » local, discret mais soutenant, renforcé au moment où il a rencontré ses problèmes de santé. Ce sont la maladie, et l'attention manifestée par ses voisins, qui ont été à l'origine des premiers échanges avec eux : « *Quand j'ai eu mon AVC je me suis rendu compte que mes voisins étaient sympas on discute même si on ne va pas les uns chez les autres.* » Dans son cas, la vulnérabilité a contribué à resserrer des liens autrefois distendus : « *Les pépins de santé, ça soude* », même si ces relations demeurent limitées et restent en dehors de la sphère de la vie intime. Sandrine, 57 ans, vivant à Mulhouse s'est autrefois occupée de



personnes âgées dans son voisinage immédiat : *« Je les aimais bien, je me suis attachée à elles. »* Il s'agissait de deux sœurs jumelles vivant avec le mari de l'une d'elles. Après le décès de celui-ci, Sandrine continue de les accompagner : *« C'était devenu familial, il y avait du respect, de l'humour. »* Après le décès de l'une d'elle, l'autre quitte le quartier et Sandrine se retrouve seule. Elle évoque une période particulièrement douloureuse marquée par la perte, et les deuils de cette voisine, couplée à celui de son chat : *« j'ai tout perdu cette année-là, j'ai perdu ma voisine, j'ai perdu mon chat Lcare. J'étais très malheureuse. »* Ces voisins représentaient pour elle un soutien affectif mais aussi une aide matérielle sur laquelle elle pouvait compter en cas de besoin : *« Grâce à eux j'ai pu soigner mes animaux. Quand Lcare avait besoin d'aller chez le vétérinaire et que je n'avais pas les moyens, elle me disait : Dis-moi combien c'est et j'envoie un chèque au vétérinaire, des choses comme ça. »*

### **Le voisinage, comme présence rassurante sans intimité partagée**

Bien souvent, à l'image des propos rapportés par Fernando, **le voisinage apparaît davantage comme une présence rassurante que comme un véritable lien interpersonnel.** Il s'agit plutôt de relations cordiales, limitées à l'échange de services, sans réelle proximité. Tout en décrivant un *« bon accueil »*, dès son arrivée dans le petit village des Vosges où elle réside actuellement, Francine, 71 ans, veille à ne jamais dépasser un certain degré d'intimité avec ses voisins : *« il ne faut pas être trop intrusif. »* Originaires d'une autre région que l'Alsace elle et son mari racontent leurs difficultés à se faire accepter et à créer des liens dans leur village : *« Ici [dans leur village] on apprend à doser, les gens sont un petit peu plus fermés qu'en ville. »* Ils évoquent aussi la méfiance de certains voisins qui rend plus difficile l'établissement de liens : *« Les caractères sont assez méfiants et froids et ça, ça peut peser pour développer des relations. »* Dans ce contexte, les relations de voisinage, principalement fondées sur le don et le contre-don de biens et de services, constituent le socle des échanges : *« On donne des cerises à nos voisins mais on reste sur le pas de la porte, on ne rentre pas. »* Daniel, 63 ans, demeurant depuis plus de trente ans dans un petit village de l'Orne, évoque quant à lui une cordialité utile mais sans engagement profond. Il parle des relations de voisinage comme *« des échanges cordiaux »*, et revient sur les années passées où, selon lui, la sociabilité était plus facile, où les contacts étaient plus réguliers : *« je me sens bien ici mais les gens se connaissent moins qu'avant. »* Les nouveaux arrivants, souvent de jeunes parents avec leurs enfants, n'appartiennent plus à son *« cercle »* : *« Les jeunes parents c'est pas mes cercles (...) j'ai des relations avec quelques voisins, les voisins qui sont proches de chez moi, on se donne mutuellement des choses, on se rend des services. »* Il évoque notamment la présence d'un agriculteur qui vit non loin de chez lui mais avec qui les échanges restent limités. Il cite aussi d'autres voisins rencontrés à la pharmacie ou vivant à quelques maisons de la sienne : *« Jean que j'ai connu à la pharmacie, c'est un gars cultivé qui aime les voitures comme moi, on parle bagnoles c'est une relation sympa. Lui aussi il est seul et puis avec Alain, mon voisin, on parle mais je n'ai pas vraiment de contact. »* Malgré la distance avec les autres habitants du village, Daniel met un point d'honneur à participer chaque année à la Fête des voisins : *« dans le village, il y a deux regroupements, je vais à celui qui est plus proche de chez moi, c'est une des rares occasions de voir les voisins que tu ne vois jamais, c'est une occasion à ne pas manquer, d'un seul coup il y a vingt-cinq à trente personnes alors que d'habitude je fréquente deux à trois personnes, j'aime bien, c'est sympa. »*

Si, pour les personnes seules ou isolées, le voisinage peut renvoyer à une présence rassurante et, plus rarement, à une forme d'intimité partagée, il peut aussi, dans certains cas, être absent ou révéler des difficultés à se relier à lui.

## L'absence ou l'échec de lien de voisinage

Si le voisinage peut renvoyer à une présence rassurante, et être, dans le meilleur des cas, un levier d'insertion sociale, **une partie du corpus rencontre des liens quasi inexistants avec leurs voisins, par gêne, manque de confiance ou incapacité à relationner.** Yaëlle, 25 ans, en couple et vivant à Paris, exprime le désir d'un voisinage « *comme dans les films ou les séries* », mais n'a pas encore trouvé les conditions propices pour tisser ces liens : « *Je dis bonjour à mes voisins c'est tout, et pourtant, j'aimerais bien leur rendre service mais je ne sais pas trop comment faire et je ne suis pas sûre que mes voisins sachent que j'aimerais bien leur rendre service.* » Dans certains cas, l'absence de relation avec les voisins, outre la gêne ou l'incapacité à trouver le bon mode de communication pour y parvenir, peut s'exprimer par un manque de légitimité, qui parfois conduit jusqu'à des formes d'effacement. La faiblesse des ressources économiques redouble, dans bien des cas, les freins à établir une relation, par crainte de ne pas pouvoir s'inscrire dans la logique du don et du contre-don. Lorsque Nathalie, 60 ans, vivant dans un petit village des Vosges, évoque son voisinage, elle se décrit comme « *assez réservée* » : « *Les voisins m'ont souvent vue en vélo mais ils ne me proposent pas de m'accompagner [en voiture].* » L'échange de biens ou de services, pratiquée dans les relations de voisinage, lui paraît difficile à soutenir en raison de sa situation économique : « *Quand on est au RSA, on n'a pas beaucoup les moyens. Qu'est-ce que je fais si quelqu'un m'aide et que je ne peux pas l'aider en retour ?* » Cette gêne limite sa capacité à solliciter de l'aide, même auprès d'un voisin serviable : « *Je n'ose pas toujours demander, alors je me débrouille.* »

Maintenant que nous avons décrit la relation que les personnes seules ou isolées entretiennent avec leur voisinage voyons, à présent, le lien qu'elles tissent avec les associations.

## Des associations fréquentées par plus de la moitié de la population et un espace majeur d'ancrage social pour les personnes seules ou isolées

En juillet 2025, **plus de la moitié (56 %) de la population a eu des contacts de visu avec les membres d'une association ou d'un groupe**<sup>27</sup> dans l'année et plus d'un tiers de la population (36 %) est en contact régulier (« *une et plusieurs fois par semaine* » ou « *plusieurs fois par mois* ») avec les membres d'une association ou d'un groupe (figure 12).



<sup>27</sup> Ce taux rassemble les personnes qui ont eu des contacts de visu, avec un ou plusieurs membres d'une association, « une ou plusieurs fois par semaine » ; « plusieurs fois par mois », « plusieurs fois dans l'année » et « moins souvent ».

**Figure 12**  
Fréquence des contacts de visu avec les membres d'une association ou d'un groupe

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, 18 % de la population ont fréquenté une ou plusieurs fois par semaine, des membres d'une association d'un groupe.



Si l'on observe dans le détail les catégories les plus enclines à fréquenter les membres d'une association, on constate que **plus les individus vivent en milieu urbain et sont insérés socialement, plus ils entretiennent de contacts avec le milieu associatif**. À l'inverse, les populations résidant en zones rurales ou exprimant une moindre satisfaction à l'égard de leur cadre de vie ont tendance à moins fréquenter les associations. En effet, 47 % des personnes aux revenus les plus élevés déclarent fréquenter « *une ou plusieurs fois par semaine* » ou « *plusieurs fois par mois* » des membres d'une association ou d'un groupe (versus 29 % des bas revenus). **Les liens associatifs apparaissent plus fréquents en région parisienne**, où 43 % des habitants disent rencontrer régulièrement (« *une ou plusieurs fois par semaine* » ou « *plusieurs fois par mois* ») des membres d'une association (versus 32 % des personnes qui résident dans les zones rurales). Au total, 58 % des habitants des communes rurales fréquentent rarement ou pas du tout les membres d'une association ou d'un groupe. On observe des taux encore plus importants chez les personnes qui se disent « *pas du tout satisfaites* » de leur cadre de vie. Elles sont, en effet 76 % à ne pas fréquenter le milieu associatif ou très rarement. Ces résultats montrent que la faible fréquentation des structures associatives dépend à la fois de barrières géographiques (comme en zone rurale où des contraintes, souvent liées à la mobilité, limitent l'accès) mais aussi de la manière dont les individus perçoivent leur territoire et leur cadre de vie. On peut émettre l'hypothèse que plus cette perception est dégradée, moins les personnes auront tendance à investir leur environnement immédiat et, par extension, l'espace public et l'offre associative disponible.

Lorsqu'elles sont en contact avec une association, quelle place les relations entretenues avec ses membres occupent-elles dans la vie des personnes seules ou isolées ? Quels rôles ces liens associatifs jouent-ils au quotidien pour les personnes seules ou isolées rencontrés, et quelles fonctions remplissent-ils dans leur existence ?

### **Le milieu associatif : un espace majeur d'ancrage social pour les personnes seules ou isolées**

Selon les contextes et les parcours de vie, les associations n'occupent pas la même place ni la même fonction pour les personnes seules ou isolées. Elles représentent d'abord un espace de reconstruction personnelle, de reconnaissance et de soin. Elles offrent également la possibilité d'entretenir une sociabilité régulière et stable tout en offrant des opportunités de transformer la relation d'aide en engagement bénévole porteur de sens. Enfin, elles favorisent la rencontre avec des acteurs et des actrices de terrain qui contribuent à réinscrire les personnes accompagnées dans un lien social valorisant.

#### **Les associations : des espaces de reconstruction et de sociabilités régulières**

Les résultats présentés ici confirment le lien fort que les associations entretiennent avec les personnes qu'elles accompagnent déjà constatés dans les éditions précédentes. **Pour de nombreuses personnes interrogées ces structures apparaissent d'abord comme des espaces de reconstruction**. La rencontre avec une association coïncide souvent avec un moment de rupture ou de fragilité dans leur parcours, comme le révèlent les exemples de Katie, 51 ans et de Valérie 58 ans, rencontrées à la Maison du Mieux-Être de Mulhouse, dont la mission est d'accompagner des personnes en situation d'épuisement professionnel et de favoriser la récupération de leur équilibre personnel et la reprise de leur autonomie. Valérie raconte ainsi son arrivée : « *Ça a été comme une bouffée d'oxygène, une*

---

*“ Ça a été comme une bouffée d'oxygène, une bouée de sauvetage. ”*

---

*bouée de sauvetage.* » Les activités proposées, du sport à l'art-thérapie, en passant par les groupes de parole, permettent de créer des liens forts et de reconstruire des habitudes, un cadre qui structure le quotidien comme en témoignent les relations de confiance et de confidences qu'elle entretient avec les autres participantes. Katie souligne l'apprentissage du soin de soi : *« Moi, j'ai jamais appris à prendre soin de moi et à prendre du temps pour moi, et ici, je crois que je commence à y arriver. »*

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.** Pour Sandrine, à l'association Épices de Mulhouse, l'accueil et l'attention portée par la présidente comblent en partie le déficit de reconnaissance qu'elle ressent dans sa vie. Les activités régulières, qu'il s'agisse de cuisine ou de projets collectifs, sont pour elle un point de repère essentiel dans son quotidien. Le cadre que représente l'association est aussi mentionné par Francine et Jean, 71 et 63 ans, vivant, dans un petit village vosgien, pour qui la régularité du passage du bus du Traversier est un moyen de rompre leur isolement : *« Ces liens sont très importants pour nous, sans ça, on se sentirait reclus, repliés, on marque sur le calendrier tous les passages du Traversier, il ne faut pas les louper. »* Christian, 57 ans, quant à lui, souligne que l'engagement associatif lui a permis de recréer des liens après son divorce et son déménagement : *« Dans l'association, on discute, ce sont des connaissances. J'ai un cercle de connaissances avec l'association. »* Ces exemples, révèlent la fonction réparatrice des associations, en offrant à la fois un cadre pour se reconstruire et des occasions d'entretenir des liens réguliers qui maintiennent les personnes accompagnées dans la vie sociale.

## Portrait 2 : Luce, le collectif comme boussole

À 69 ans, Luce revendique une longue histoire d'engagement associatif : *« Même au début de ma carrière professionnelle j'étais déjà très investie dans les associations »,* précise-t-elle dès l'ouverture de l'entretien. Après un baccalauréat, elle travaille au Luxembourg comme éducatrice spécialisée dans le domaine du handicap, puis passe le concours d'infirmière. Un parcours qui témoigne d'une forte volonté d'être utile : *« Je suis très animée par le sens du devoir. »* Installée depuis onze ans dans le quartier des Pyramides à Évry, Luce s'est, en plus de sa carrière dans le travail social, engagée dans un bénévolat multiforme. Le récit de son ancrage dans son quartier résume bien cette continuité : *« Travailler dans une zone sensible, c'est une chose mais y vivre en est une autre. »* Dans son immeuble, elle observe avec lucidité les transformations urbaines et les difficultés sociales de son quartier qui *« se dégrade »*. Pourtant, elle ne cède pas au découragement et son engagement dans de multiples associations s'ancre, au contraire, dans ce territoire qu'elle connaît et arpente au quotidien.

### **Des liens fragiles et discrets : famille, voisins et anciens collègues**

La famille est pour Luce un sujet *« très délicat »*. Elle ne dira rien de sa situation conjugale, évoque à peine ses proches vivant *« en province »* avec lesquels elle maintient des *« appels »* espacés. Elle vit seule avec son chat. Le confinement de 2020 a été pour elle une épreuve majeure : *« pendant cette période, j'ai éteint la radio et la télévision parce que c'était tellement anxiogène »*. Privée de contacts, elle se raccroche à des gestes simples : *« quand on est sorti de ce confinement, c'était le 2 juin, j'avais le sentiment que la*

vie revenait ». Pendant cette période, Luce s'astreint à un travail d'introspection : *« j'ai fait un travail personnel, j'ai beaucoup écrit, j'ai beaucoup lu, j'ai tenu un journal, parce qu'on se sentait tous contraint et forcé d'appliquer des consignes. »* L'écriture lui sert de refuge et de rempart contre l'angoisse. Elle évoque aussi avec précision le moment du premier confinement : *« je me souviens, c'était le 17 mars et je voulais acheter mes mots croisés et juste avant de sortir, on m'a dit : "Madame, dépêchez-vous ça va fermer !" »*

Aujourd'hui encore, ses relations de voisinage restent distantes : *« je garde l'attitude que j'avais pendant le covid. »* Les interactions se limitent souvent à des échanges polis ou à des observations sur la vie du quartier. Ses anciens collègues, tous issus du travail social, constituent des points de repère plus solides : *« on était beaucoup plus nombreux avant »,* dit-elle avec nostalgie, évoquant les travailleurs sociaux de la Grande Borne et les repas annuels qu'elle partage encore avec certains d'entre eux. Luce se montre réservée et critique quant à l'évolution des rapports humains : *« je trouve qu'il y a beaucoup d'agressivité, notamment au supermarché »* ; *« les téléphones portables, je trouve ça terrible. »* Mais elle garde, malgré tout, un regard bienveillant : *« dans le bus par exemple, quand les gens se lèvent, ça me fait plaisir, je suis très attentive aux jeunes, je leur dis toujours merci avec le sourire. »*

### ***L'univers associatif comme inscription dans un collectif engagé***

Pour Luce, l'engagement associatif est bien plus qu'un loisir, c'est une manière de structurer le temps, d'appartenir à un collectif et de résister à la solitude. *« J'avais d'autres projets à la base, je ne me voyais pas du tout aller frapper à la porte des gens, et puis finalement, je me suis dit que j'allais postuler »,* raconte-t-elle à propos de VoisinMalin, où elle est recrutée en novembre 2021. *« Pour moi c'est un apport important, il y a beaucoup de rues que je ne connaissais pas avant d'être à VoisinMalin, j'y ai fait des rencontres extraordinaires. »* Son emploi du temps est désormais rythmé par ces engagements : un contrat de 15 heures par mois, des réunions au conseil de quartier des Pyramides, des matinées à la communauté de communes, des activités avec les RERS (Réseaux d'Échanges Réciproques de Savoirs). *« Les RERS ne prennent pas de vacances, ils se dédient aux enfants, c'est une vocation »,* explique-t-elle. Cet investissement, continu tout au long de l'année, témoigne d'une disponibilité quasi totale : *« VoisinMalin m'a fait remarquer que j'avais 17 jours de congés que je n'avais pas pris. »* À travers ces engagements, Luce cultive une sociabilité constante et diversifiée : *« je côtoie pas mal de monde »,* dit-elle, même si elle confie aussi connaître *« des périodes de découragement »*. Les associations constituent pour elle des espaces d'action et d'échanges, mais aussi des lieux où elle se sent appartenir à un collectif : *« on est toujours ravi des séminaires, ça permet aux équipes de se retrouver. »* Cette activité soutenue est aussi une manière de « tenir » : *« je pourrais me dire, je vais en vacances, mais je ne vais pas en vacances parce que je suis trop animée par le sens du devoir. »* Pour Luce, le collectif apparaît comme un garde-fou contre le vide et contre sa solitude : *« pourquoi ce désir de s'investir dans autant d'associations ? »,* demande-t-elle en conclusion de l'entretien, comme une question adressée à elle-même. Chez Luce, l'engagement est à la fois un ancrage et une justification, une façon d'habiter le monde, d'y trouver sa place, et de transformer la solitude en action. *« Il y a des moments où j'ai l'impression d'être surbookée »,* dit-elle avec ironie. Et dans cette surcharge assumée, se lit sans doute comme la meilleure réponse qu'elle ait trouvée pour combattre sa solitude.

Au-delà de la régularité des liens et de la stabilité des relations qu'elle assure, les associations peuvent, dans certains cas, conduire, comme chez Luce, à un engagement bénévole qui transforme la nature du lien, aussi bien avec les autres personnes accompagnées qu'avec les acteurs et les actrices de terrain rencontrés.

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

Dans certains cas, 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.** Bien souvent, les personnes qui s'engagent conservent temporairement un double statut, à la fois celui de personne accompagnée mais aussi celui de bénévole, qui encourage le passage progressif vers une sociabilité autonome et stabilisée.

Le parcours de Yaëlle, 25 ans, vivant à Paris, illustre bien ce moment de bascule où le fait d'être aidée ouvre paradoxalement la voie à un engagement actif, porteur d'utilité sociale et de reconnaissance. Elle découvre l'association Entourage « *en cherchant du bénévolat ou de l'aide alimentaire* », à une période où, après son stage de fin d'études, elle peine à joindre les deux bouts : « *une à deux fois par mois, j'allais chercher des colis alimentaires dans des associations étudiantes ou pour les jeunes.* » L'expérience de l'aide ne l'enferme pas dans une position « *d'assistée* »<sup>28</sup>. Au contraire, elle en tire un sentiment d'appartenance et de légitimité à s'impliquer à son tour : « *avec Entourage, je comprends ce que ça fait que d'être en galère.* » De là naît une autre posture, plus active, lorsqu'elle devient, en pleine pandémie de Covid, bénévole pour « *coacher des personnes en recherche d'emploi* », alors qu'elle est à cette époque dans la même situation que les personnes qu'elle accompagne. Cette expérience l'amène à se sentir utile et à retrouver une forme de valeur sociale : « *En définitive, elle [la personne qu'elle accompagne] a trouvé plus vite que moi.* » Ce renversement, qu'elle décrit comme un « *effet miroir* », témoigne d'une relation d'aide réciproque où elle a su reconnaître, en la personne aidée, des qualités et des dispositions qu'elle a pu s'appliquer à elle-même. Yaëlle souligne que le lien qu'elle tisse dans les associations « *est plus simple qu'au travail* », que le milieu associatif permet de « *sortir de sa zone de confort* » et de rencontrer des personnes « *plus ouvertes* ». Dans ces espaces, elle retrouve, comme Luce et Josiane une régularité et une chaleur humaine qui lui manquaient : « *On ne se voit pas en dehors, mais on se voit au moins une fois par semaine.* » Le bénévolat permet d'ancrer son quotidien et de redonner sens à son parcours. En accompagnant d'autres personnes en difficulté, Yaëlle redécouvre aussi la possibilité de compter pour quelqu'un. Ce passage du statut d'aidée à celui d'aidante assure une transition vers une reprise de sociabilité en douceur, une façon de transformer la vulnérabilité en ressource : « *Le bénévolat, ça m'a permis de mieux vivre le Covid, je voulais quelque chose de plus tangible, utiliser le temps que j'avais pour aider.* »

28 Duvoux, N,  
*L'autonomie des assistés*,  
Presses Universitaires  
de France, Paris, 2009

Quand Guy, 62 ans, arrive à Caracol, il sort d'une longue période d'isolement et de marginalité. Ici, il retrouve un cadre et une forme de reconnaissance. L'association lui offre non seulement un toit, mais aussi une place dans la communauté des colocataires. C'est

---

*“ Se sentir utile,  
c’est inestimable. ”*

---

là qu’il devient « *le bricoleur* », « *celui qu’on appelle quand il y a un petit souci*. » Ce rôle, à la fois modeste et essentiel, donne du sens à son quotidien : « *Quand quelqu’un a un souci, un problème de plomberie ou d’électricité, je fais ça pour rendre service, je fais ça quand il y a besoin*. »

Par cet engagement concret, il passe symboliquement du côté de ceux qui aident. Ce basculement n’efface pas la vulnérabilité passée, mais il la reconfigure : « *C’est valorisant de savoir que mes compétences et mes connaissances servent à quelque chose* », dit-il avec fierté. Et d’ajouter : « *Se sentir utile, c’est inestimable*. » Son implication dans les colocations à Caracol, comme bricoleur ou comme cuisinier (son métier), c’est le moyen qu’il a trouvé pour se relier aux autres. L’attention portée aux besoins du lieu et de celles et ceux qui l’habitent confère à Guy une légitimité, une place et un rôle qui le définit de manière positive, aussi bien aux yeux des autres colocataires que de l’association : « *Rendre service, ça permet d’avoir des relations avec plein de monde qu’on ne connaîtrait pas autrement* ». Là où autrefois il ne parvenait pas à demander de l’aide : « *Je n’arrive pas bien à demander de l’aide, les assistantes sociales, tout ça, je n’arrive pas* », il peut désormais offrir la sienne, et le relie, en cela au collectif auquel il appartient désormais.

### **Portrait 3 : Fernando, de l’accompagnement à l’engagement, la transformation par le bénévolat**

Fernando, 57 ans, vit aujourd’hui à Saint-Cloud, dans l’appartement HLM de son père qu’il a récupéré après le décès de celui-ci, et juste avant son AVC. Issu d’un milieu modeste (père parqueteur, mère aide-ménagère, arrivés du Portugal en France dans les années 1970), il grandit dans cette ville qu’il affectionne encore. Après un CAP de dessin industriel non validé, il s’oriente vers la menuiserie et le parquet, exerce d’abord en entreprise avant de se mettre à son compte. Il connaît alors « *les galères de l’auto-entrepreneur qui peine à gagner sa vie*. » Son existence bascule il y a trois ans : un accident vasculaire cérébral le frappe quinze jours avant la mort de son père. L’épreuve agit comme une rupture existentielle. Fernando parle d’un sentiment de « *dette envers la vie* » et cherche désormais à « *rencontrer des gens qui étaient plus dans la galère que [lui]*. » C’est un ami de France AVC qui lui fait connaître l’association Entourage, où il s’inscrit d’abord pour combler la peur de « *s’ennuyer* » pendant l’été. Il participe à des activités simples : pétanque, ping-pong, sport en plein air où il apprécie l’anonymat des relations : « *J’aimais bien ne pas savoir qui était qui et qui faisait quoi*. » Ces rencontres sans hiérarchie sociale deviennent un premier pas vers une reconstruction fondée sur la confiance et l’absence de jugement.

#### **Une sociabilité distendue : entre solitude et petits mondes relationnels**

Fernando entretient aujourd’hui des liens familiaux ténus. Sa mère, âgée de 78 ans, vit en Normandie. Il l’appelle régulièrement et va la voir « *une à deux fois par mois*. » L’AVC les a rapprochés sans effacer une certaine pudeur : « *Je lui raconte pas trop ma vie*. » Il a une sœur à Toulon et un frère qu’il voit rarement. Marié depuis quatre ans, il décrit la relation avec son épouse comme « *une colocation assez proche*. » Ce qui les unit, ce sont surtout leurs deux chiens. Chez Fernando, l’animal joue un rôle de médiation relationnelle important, une présence qui relie les êtres et permet de garder un lien, même fragile. Longtemps, il s’est senti en marge : « *Quand tu n’as pas d’enfant, tu ne rentres pas dans un cadre social classique. Je me sentais un peu marginal, je me droguais, je fumais dès le matin, ça te déconnecte*. » Il arrête tout après son AVC : « *J’ai été sevré*

*dans l'obligation d'être sevré.* » Son voisinage, autrefois anonyme, devient une ressource. Il se lie à une voisine anglaise et *« à une Mauricienne du 7<sup>e</sup> étage qui est toute seule »*. Les échanges tournent souvent autour *« des maladies et des chiens. »* Ces conversations quotidiennes, modestes mais constantes, sont pour lui essentielles. Ses deux amis d'adolescence, à Bordeaux et à Marseille, restent ses seuls véritables soutiens.

#### **« J'ai besoin de liens et de contacts » : le bénévolat comme remède à la solitude**

Le monde associatif est devenu, pour Fernando, un espace de renaissance. *« Après l'AVC, j'ai voulu être utile »*, confie-t-il. L'engagement bénévole est d'abord une manière de réapprendre à vivre avec les autres, puis un véritable moteur, à la fois moral et social. Membre actif d'Entourage, des Cœurs oubliés, de Saint-Vincent-de-Paul et de La Cloche, il participe à plusieurs activités chaque semaine et multiplie les maraudes : *« J'ai besoin de ces relations-là, il y a aussi le côté aide. Il y en a beaucoup dans l'alcool, dans la drogue, et moi je les comprends, je comprends un peu là où ils sont faibles. »* Fernando s'investit pleinement : *« Je fais les thermos de café chez moi, je prépare du chocolat, du thé, j'achète des pains au chocolat par 30 et je les distribue pendant les maraudes. »* Ces gestes concrets, sont devenus son quotidien.

Loin d'être un simple passe-temps, ce bénévolat, lui permet de retrouver une utilité et le sentiment d'être attendu et reconnu : *« Ce que j'aime, c'est d'aider les gens en discutant sans s'apitoyer sur leur sort »*. Parler, écouter, préparer un café : ces actions prennent sens parce qu'elles recréent un lien de réciprocité allant jusqu'à une certaine dépendance : *« Je suis accro à ça, j'ai besoin de lien et de contacts. Je trouve que voir les gens, c'est intéressant »*. Il perçoit l'association comme une communauté d'appartenance : *« Dans les associations, les gens se libèrent, les gens parlent de leurs problèmes, ça nous rend meilleur finalement. »* En racontant les *« beaux moments »* passés avec les personnes qu'il rencontre, il valorise la vie plutôt que la souffrance : *« J'aime bien plutôt parler des beaux moments que ces personnes ont eus dans leur vie, plutôt que de parler toujours de leur galère. »* Son emploi du temps, autrefois sans repère tangible, est désormais rythmé entre ses séances de rééducation, ses activités chez France AVC et ses engagements multiples : *« J'ai très peur de tomber dans un monde où je reste devant ma télé »*, confie-t-il. Cette peur du repli alimente son énergie associative. Là où le travail structurant de jadis a disparu, l'association a pris le relais, comme la nouvelle matrice de son quotidien : *« S'il y a un atelier cuisine, je me dis, je vais y aller. C'est pas l'activité en elle-même qui m'intéresse, c'est d'être avec des gens qui ont envie de faire des trucs. »* Pour lui, l'être ensemble prévaut sur le contenu de l'activité. Il rêve aujourd'hui de devenir *« ambassadeur »* au sein d'Entourage : *« Ça me plairait de faire partie de la machine. »* Il conclut l'entretien par ses mots : *« J'espère que mes dernières années, les vingt ou trente ans qu'il me reste à vivre, seront plus créatives que ce que j'ai vécu. Je compte beaucoup sur le monde associatif »*.

---

*“ Dans les associations, les gens se libèrent, les gens parlent de leurs problèmes, ça nous rend meilleur finalement. ”*

---

#### **Associations et voisinage : un tandem au service de l'insertion sociale**

Plusieurs associations rencontrées dans le cadre de l'enquête, mobilisent **le voisinage comme un levier d'insertion sociale** par les rencontres et la solidarité locale qu'elles proposent. Marina Kontente, directrice territoriale Yvelines-Essonne de l'association



VoisinMalin, raconte ainsi comment la présence des Voisins Malins dans leur quartier permet de : « valoriser les compétences des habitants en leur redonnant de la valeur ». Les contrats prévus pour les Voisins Malins<sup>29</sup> qui s'engagent auprès de l'association, permettent à la fois de reconnaître formellement le rôle des habitants au sein de leur quartier mais aussi d'offrir à des personnes souvent éloignées de l'emploi une activité valorisante : « Ça a une valeur ce travail qui est fait, on redonne une valeur à ces choses-là » affirme Marina Kontente. Elle poursuit : « Vous savez, les personnes qui passent chez VoisinMalin et qui n'ont jamais travaillé, je pense beaucoup à des femmes qui nous disent souvent : "Je ne sais pas faire". Et puis, au fur et à mesure, elles acquièrent des compétences et reprennent confiance en elles. Je pense à une femme qui a quitté VoisinMalin au bout de dix ans parce qu'elle a osé postuler à un poste d'agent dans un service social. Ce sont de belles progressions que l'on peut constater. Et cette première étape, pour certaines personnes, peut parfois être décisive dans leur parcours ». Ces propos résonnent avec ceux d'Ilham, 31 ans, mariée, mère d'un enfant vivant dans le quartier de la Grande Borne à Grigny, en logement HLM, avec son mari et deux de ses sœurs, dont l'activité chez VoisinMalin constitue un point d'ancrage essentiel dans sa vie quotidienne : « J'aime ça, j'aime aider les gens et c'est important de créer du lien et d'informer les gens sur leurs droits », explique-t-elle. L'association lui permet de sortir de chez elle, d'avoir une activité rémunérée, mais aussi de s'initier aux droits sociaux : « Même moi je ne connaissais pas, je ne savais pas que quand j'avais des problèmes de loyer, je pouvais me rendre au CCAS ». Aujourd'hui, elle dit maîtriser les droits liés à l'accès aux soins, à la CMU et au droit du travail. Elle apprécie aussi la diversité des personnes rencontrées : « Des personnes seules mais aussi des personnes âgées. » Ilham accorde de l'importance à ces moments passés hors du foyer : « C'est important de sortir de la maison, de discuter hors de la maison, de sortir des soucis de la maison. »

Anne Viro, vice-présidente de Solidarités Nouvelles pour le Logement (SNL) et bénévole à Paris, souligne, elle aussi, l'importance accordée au rôle des voisins dans la manière dont l'accompagnement est conçu au sein de l'association : « En tant que bénévole, je me vois comme une voisine, quelqu'un qui connaît le quartier et l'arrondissement dans lequel j'habite. Je suis un peu un passeur de connaissances du quartier. Je me considère vraiment comme quelqu'un qui vit à côté. » Selon elle, c'est par la connaissance du quartier, par la maîtrise de son environnement immédiat et de ses espaces-ressources, que les personnes accompagnées gagnent en autonomie et en indépendance : « Moi, je pars du principe que pour qu'une personne puisse bien se débrouiller, il faut qu'elle connaisse bien son quartier, les magasins à proximité compatibles avec son budget. C'est aussi faire connaître les services, les associations, les centres sociaux ou les lieux où on peut apprendre le français. Et grâce à tout ça, on crée un lien avec une personne qui peut compter sur nous. » Pour elle, l'établissement d'une relation de voisinage avec les personnes qu'elle accompagne passe avant tout par la disponibilité : « Au-delà de l'accompagnement, stricto sensu, de la relation avec le bailleur social, ou le renouvellement du titre de séjour, c'est le temps qu'on va passer avec la personne. Et la découverte du quartier passe par là. C'est finalement du temps qu'on consacre l'un et l'autre à être ensemble. » En parallèle de cette relation interindividuelle tissée entre le bénévole et la personne accompagnée, l'association propose une diversité d'activités collectives encourageant la création de liens entre résidents d'un même quartier. Faiza, 57 ans, d'origine syrienne et accompagnée par l'association depuis un an, participe aux repas partagés, où chacun apporte un plat de son pays. Elle pratique aussi le yoga, est invitée aux repas de Noël et aux sorties organisées le week-end : « Je suis très contente d'être avec SNL. Je suis isolée, je n'ai pas de famille alors avec toutes ces activités, je me sens moins seule. » Elle reconnaît le rôle et la valeur de la bénévole qui l'accompagne, et décrit la relation qui les unit comme celle de deux « bonnes voisines ».



## Acteurs et actrices de terrain comme vecteurs d'un lien social rassurant

Chez les personnes seules ou isolées, les acteurs et actrices de terrain, qu'il s'agisse de travailleurs sociaux, de bénévoles ou de médiateurs, occupent souvent une place centrale dans leur sociabilité. Leur présence régulière constitue parfois l'un des rares liens stables qu'ils connaissent et entretiennent. Ces liens, bien que professionnels, revêtent une importante dimension affective : ils permettent d'aider à la restauration de la confiance en soi et en autrui, et redonnent une place dans des parcours fragiles marqués par les ruptures ou le repli. Par l'accompagnement et la reconnaissance mutuelle, ces figures de terrain contribuent à la reprise d'une sociabilité positive.

Dans les colocations Caracol de Strasbourg, la présence régulière de Caroline Tumolo, référente de l'association, contribue activement à faire vivre la sociabilité des lieux. Loin de se contenter d'assurer le suivi administratif ou la gestion des entrées et sorties, son travail repose avant tout sur la relation humaine et la confiance : *« L'objectif, c'est de créer du lien, d'être présent et d'être reconnu [par les colocataires] »,* explique-t-elle. Elle sait que pour des personnes ayant connu la rue ou l'isolement, la proximité et l'établissement d'une relation, compte autant que l'accompagnement : *« Quand je suis ici [dans les colocations], je descends en bas, je toque aux portes, je vais les voir [les colocataires], je demande comment ça se passe dans la colocation. Cette proximité est importante pour briser l'isolement et recréer un peu de lien. »* Ces gestes simples qui assoient sa présence, ramènent les résidents dans une sociabilité positive et ordinaire qui participe aussi du travail d'accompagnement et de réinsertion. Caroline insiste : *« Quand on arrive à créer du lien, on arrive beaucoup mieux à travailler avec les colocataires. Si on arrive à créer du lien, on arrive à avancer, et c'est le cas en ce moment, donc c'est plutôt bien. »* Cette relation tissée avec Caroline, permet aux colocataires de retrouver confiance en eux et en les autres : *« Ce sont des gens volontaires, mais il faut leur montrer qu'ils sont des ressources »,* dit-elle encore, rappelant combien la reconnaissance de leur valeur fait partie intégrante du travail de réinsertion. Pour beaucoup, la figure de Caroline Tumolo représente un repère, une interlocutrice stable dans des parcours marqués par la discontinuité. Elle observe d'ailleurs que *« les parcours de vie parlent d'eux-mêmes de la solitude et de l'isolement des personnes »*. À Caracol, certains *« ont réussi à recréer du lien grâce à la colocation »*, mais cela ne va jamais de soi : *« L'isolement et la solitude, il y en a eu dans les parcours : c'est souvent un isolement familial, ce sont des personnes qui n'ont pas vu leur famille depuis des années. Même s'ils sont entourés ici, c'est difficile à combler. »*

Au cœur du quartier du Neudorf à Strasbourg, Vincent Gabardo incarne ces acteurs de terrain qui cherchent à retisser des liens à partir d'activités quotidiennes, simples et fédératrices. Avec Mamies Gâteaux, il a fait de la pâtisserie un levier d'inclusion et de convivialité, capable de lutter à la fois contre la précarité et l'isolement des aînés : *« On lutte contre ces deux phénomènes à travers la pâtisserie »,* explique-t-il. Sa présence sur le terrain ne se limite pas à la coordination : il s'implique personnellement dans la vie du lieu, côtoyant au quotidien les participantes, veillant à ce que chacune trouve sa place et soit reconnue pour ce qu'elles peuvent apporter. L'association est pensée comme un *« tiers-lieu autonome »*, où les personnes âgées *« se sentent mieux, agissent sur leur bien-être et leur qualité de vie »*, et où elles peuvent redevenir pleinement *« actrices de l'économie et de la société »* insiste Vincent Gabardo. À travers les ateliers, les liens se créent autour d'un gâteau ou d'un café : *« La réussite des ateliers, c'est que les personnes prennent des contacts et se revoient en dehors de Mamie Gâteaux »* précise Vincent Gabardo. Ces moments partagés permettent à ces aînés isolés de renouer avec une sociabilité positive, où la relation passe par le faire,

la transmission et la convivialité. « *La pâtisserie fonctionne avec tous les âges* », souligne-t-il, insistant sur la dimension intergénérationnelle du projet : les aînés y encadrent des jeunes, partagent leur savoir-faire et retrouvent dans cette relation leur utilité sociale et un sentiment d'appartenance à un groupe. La présence de Vincent Gabardo se matérialise aussi par l'écoute des difficultés de la vie quotidienne des participantes : accès aux droits, lutte contre l'éloignement numérique, démarches administratives. « *Avant même d'agir sur la précarité, il faut s'assurer que les personnes âgées aient tous leurs droits* », rappelle-t-il, citant le travail d'un bénévole qui aide chaque lundi matin celles qui « *n'ouvrent plus leurs boîtes aux lettres car elles ne veulent plus de mauvaises nouvelles.* » Ces initiatives, qui allient dimension relationnelle et soutien pratique, transforment l'espace associatif en un véritable repère social.

## L'action associative au prisme des dynamiques territoriales

Les dynamiques territoriales façonnent l'action associative. 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. À travers l'étude de cas de quatre associations, nous verrons comment les initiatives locales et les programmes déployés se structurent en fonction de ces territoires différenciés ainsi que les difficultés rencontrées par les associations dans ces environnements contrastés.

### Entourage : intervenir dans les grandes métropoles

Dans les grandes métropoles, l'association Entourage incarne une approche de la lutte contre la solitude et l'isolement fondée sur la mobilisation citoyenne et la création de liens de proximité. Créée en 2014 à Paris, l'association propose une réponse typiquement urbaine à la problématique de la solitude en ville. Sa mission est de « *recréer du lien entre voisins, avec ou sans domicile* », en combinant présence de rue (maraudes, cafés solidaires, événements de quartier) et outils numériques (application mobile, plateforme collaborative). **L'enjeu est de transformer la proximité géographique en proximité sociale, en permettant aux habitants de s'impliquer dans leur environnement immédiat et de devenir acteurs de liens dans leur quartier.** Les actions sont orientées vers une diversité de publics : personnes en situation de précarité, jeunes actifs ou retraités isolés et leur objectif est de toucher le plus grand nombre. Pour ce faire, l'association peut s'appuyer sur une diversité de ressources et d'infrastructures déjà présentes sur le territoire (équipements culturels et sportifs, espace de loisirs, lieux de convivialité, etc.) pour déployer ses activités, favoriser la rencontre et créer du lien. Comme l'évoque un participant rencontré lors d'une sortie organisée par l'association à la Philharmonie de Paris, malgré les difficultés qu'il rencontre : « *j'ai vraiment de la chance de vivre à Paris, même si on n'a pas d'argent et qu'on connaît pas grand monde, on peut participer à plein de choses. Avec Entourage, j'ai fait plein de sorties, dès que les beaux jours arrivent, je joue à la pétanque avec eux, on a même fait un jour des jeux de société dans un café avec plein de gens que je ne connaissais pas.* » Ces activités variées, créatrices de liens, ne se traduisent pas toujours par la construction de relations durables : « *C'est des gens que je rencontre sur les activités, mais c'est rare quand même qu'on se retrouve et qu'on se revoit en dehors. Mais c'est pas grave, moi ça me fait du bien, je vois du monde et ça me fait sortir.* » Pour l'association, c'est bien l'ampleur de ses actions qui est mise en avant, aussi bien du point de

vue de l'étendue des personnes touchées que du territoire couvert. Pascale Dymowski, directrice de la communication d'Entourage, parle ainsi de « *muscle social* » ravivé pour qualifier le rôle des actions de l'association : « *Quand je suis dans un lieu, ou que je vois toutes les actions mises en place par l'association, je pense toujours que notre rôle c'est de considérer cette solitude comme un muscle social affaibli et que notre rôle est de faire redémarrer ce muscle.* » Ces témoignages, révèlent à la fois les atouts mais aussi les limites de l'action associative produite par des grandes structures dans les grandes agglomérations. Si l'implantation dans une grande agglomération permet de rencontrer un nombre important de personnes aux profils variés, la richesse de l'offre culturelle et sociale y multiplie également les occasions de croiser de nouveaux publics. Toutefois, la configuration urbaine des grandes villes et la forte mobilité de leurs habitants rendent plus difficile l'entretien de liens durables et réguliers.

---

*“ Notre rôle c'est de considérer cette solitude comme un muscle social affaibli et que notre rôle est de faire redémarrer ce muscle. ”*

---



Sortie avec un groupe Entourage à la Philharmonie de Paris

## VoisinMalin : agir dans les quartiers prioritaires

Dans les quartiers prioritaires, la solitude et l'isolement prennent une autre forme : ils s'enracinent souvent dans des vulnérabilités cumulées (précarité économique, difficultés de mobilité, barrières sociales et linguistiques plus marquées) et d'un éloignement vis-à-vis des institutions. **Pour les associations, l'enjeu est double : il s'agit à la fois de recréer du lien mais aussi restaurer le lien entre les habitants, les infrastructures locales et les institutions, et de faciliter la circulation de l'information pour favoriser l'accès aux droits.** L'association VoisinMalin, fondée en 2011 à Évry, s'inscrit pleinement dans cette logique. En employant des habitants du quartier, appelés les « *Voisins Malins* », sur des activités de porte-à-porte, l'objectif de l'association est d'informer, écouter et orienter les résidents d'une même zone géographique. Les « *Voisins Malins* » deviennent ainsi de véritables médiateurs, capables de repérer des situations d'isolement ou de non-recours aux droits souvent imperceptibles autrement que par une proximité resserrée avec les habitants. Dans ces territoires, l'ancrage local des « *Voisins Malins* », dont l'action repose sur une connaissance fine du quartier et de ses dynamiques sociales, leur confère une légitimité indispensable pour créer du lien avec les habitants : « *Pour nous, un Voisin Malin, c'est d'abord un pair, un habitant du quartier. Une personne qui va partager une réalité commune et qui va,*

dans l'échange, mieux comprendre les difficultés évoquées par les résidents. On peut aussi plus facilement se confier avec quelqu'un qui nous ressemble. On ne va pas dire la même chose à son voisin qu'à son médecin » précise Marina Kontente, directrice territoriale Yvelines Essonnes de l'association. L'efficacité de l'intervention tient également à la double dimension sociale et pratique du travail mené. Il ne s'agit pas seulement de recréer du lien, mais aussi de répondre à des besoins concrets (accès aux droits, à la santé, au logement, aux services publics) : « Nous sommes dans des quartiers où il y a des inégalités sociales et éducatives de santé, etc., et souvent les habitants n'accèdent pas aux services auxquels ils pourraient avoir droit, souvent ils disent, "c'est pas fait pour moi", "je n'ose pas y aller", "ils vont me poser plein de questions". Beaucoup de gens laissent tomber ou simplement les gens ne connaissent pas ce à quoi ils ont le droit. », ajoute-t-elle. Elle insiste également sur la vulnérabilité sociale des habitants qui rend plus complexe leurs démarches d'accès aux droits : « Il y a des voisins qui ne se sentent pas légitimes, et souvent les services leur sont inaccessibles, parce qu'ils ne vont pas bien maîtriser la langue, parce qu'il y aura des barrières culturelles, parce qu'ils ne maîtrisent pas l'outil informatique. (...) Dans les quartiers, il faut pousser des portes pour accéder au service, mais ce n'est pas toujours facile de demander de l'aide » poursuit-elle. Dans ces quartiers, **l'enclavement spatial, le manque d'espaces de rencontre et le retrait des services publics limitent les marges de manœuvre des associations.** Ces dernières agissent souvent dans un environnement où les offres culturelles, éducatives et de loisirs sont rares, les obligeant à réinventer des formes de sociabilité s'appuyant sur les ressources locales et les réseaux de proximité du quartier.

### Le Traversier : à la rencontre des personnes seules et isolées des campagnes rurales enclavées

Dans les espaces ruraux enclavés, la solitude et l'isolement prennent des formes matérielles et structurelles différentes de celle des grandes agglomérations et des quartiers prioritaires. **L'éloignement des services publics, la raréfaction des commerces et des transports, la dispersion de l'habitat accentuent les difficultés des habitants à se rencontrer et créer du lien.** Les associations doivent ici inventer des solutions logistiques pour pallier ces difficultés et repenser leur mode d'intervention. Le Traversier, dispositif porté par l'association Les PEP Lor'Est dans la plaine des Vosges, propose depuis 2021 aux habitants, via son bus aménagé circulant de village en village, des ateliers numériques, des permanences d'accès aux droits et des temps de rencontre. Le véhicule, conçu comme un espace mobile de convivialité et d'accompagnement, se transforme en lieu de sociabilité

---

*“ Là où l'on intervient, la problématique principale, c'est le lien social. C'est assez difficile de faire en sorte que les gens se mélangent et se rencontrent ici. ”*

---

itinérant, où l'on peut boire un café, remplir ou imprimer un document administratif, demander conseil ou simplement discuter. Le témoignage de Léa Benaïssa, éducatrice spécialisée au Traversier, met en lumière les enjeux spécifiques de l'action sociale en milieu rural. Selon elle, « là où l'on intervient, la problématique principale, c'est le lien social. C'est assez difficile de faire en sorte que les gens se mélangent et se rencontrent ici. » Cette remarque traduit la difficulté de tisser du lien dans des villages où les habitants se connaissent souvent sans réellement toujours se fréquenter. L'association parvient cependant à créer des espaces de rencontre

à travers ses activités itinérantes : « dans tous les villages où l'on va, il y a des personnes isolées, et grâce au Traversier, les personnes peuvent se retrouver autour d'activités, ça crée du contact. » Mais Léa Benaïssa souligne aussi les résistances et les barrières symboliques qui limitent la portée de ces actions. Dans ces petites communes enclavées où le contrôle social est



parfois fort, participer à une activité proposée par une structure d'aide sociale peut être perçu comme une marque de faiblesse : « *Il y a toujours des préjugés, notre action est parfois perçue comme une action pour les "cassos", quand la Croix-Rouge vient, c'est pour les "cassos"*<sup>30</sup> », confie-t-elle, avant d'ajouter : « *ça m'est arrivé que dans certains villages où l'on va, on ne voit personne à nos activités et souvent, à cause des préjugés* », rendant d'autant plus complexe la rencontre avec ce public qui craint d'être étiqueté comme une personne dans le besoin. Léa Benaïssa insiste ainsi sur les enjeux liés à la communication. Elle évoque la nécessité de pousser plus avant le travail d'« aller-vers », notamment par du porte-à-porte, même si elle reconnaît ne « *pas être à l'aise avec ça* ». À défaut, elle mise sur l'implication des élus locaux qui peuvent relayer l'information et inciter les habitants à participer aux activités : « *Je pense qu'on a aussi un petit problème de communication, les gens ne vont pas forcément à la mairie pour connaître les activités du village, et la plupart d'entre eux n'ont pas Internet.* » Pour remédier aux difficultés liées à la communication, elle imagine des solutions concrètes, comme désigner des représentants élus dans chaque village ou « *faire circuler l'information par un micro ambulant, comme le font les cirques itinérants.* » Elle évoque aussi plus simplement le dépôt de prospectus dans chaque boîte aux lettres qui permettrait aux personnes concernées de découvrir l'information à l'abri des regards.

<sup>30</sup> Ce terme, employé par les personnes interrogées et repris dans la littérature sociologique notamment dans les travaux de Benoit Coquard. Dans son ouvrage « *Ceux qui restent. Faire sa vie dans les campagnes en déclin* (La Découverte, 2019) », l'auteur renvoie à une catégorie locale, marquant la frontière entre « ceux qui s'en sortent » et « ceux qui décrochent ».



Une action du Traversier dans le village vosgien de Villotte

## Mamies Gâteaux : une réponse à la gentrification du quartier du Neudorf à Strasbourg

Le quartier de Neudorf à Strasbourg, décrit par Vincent Gabardo, responsable de

l'association Mamies Gâteaux, comme « *un village dans la ville* », est traversé par de fortes disparités entre le nord et le sud. Le secteur des Deux Rives et la cité Nessler, situés à proximité du quartier prioritaire du Neuhof, considéré comme « *le plus pauvre du Bas-Rhin, avec une cité de 340 logements dont 160 sont occupés par des personnes âgées qui sortent rarement de chez elles, sauf le mardi matin, jour du marché* » constitue une part importante de la sociologie du quartier. La vétusté du cadre de vie et une offre commerciale qui tend à s'appauvrir avec la fermeture progressive des commerces de proximité, tels que la boucherie, la boulangerie ou la pharmacie, affaiblissent la sociabilité des personnes les plus fragiles. Ce quartier en mutation voit parallèlement s'installer de nouvelles populations, plus aisées, accompagnées de commerces que « *nos mamies ne peuvent pas fréquenter parce qu'ils sont trop chers.* » L'implantation de l'association au cœur du quartier permet ainsi à ces aînées isolées de bénéficier d'un espace de convivialité où elles peuvent aussi consommer à moindre coût : « *elles n'ont plus la même facilité qu'avant à se rencontrer au Neudorf. Elles n'ont plus forcément de lieu où elles peuvent se rencontrer sans que ça devienne très cher pour elles. Les pâtisseries qui s'ouvrent dans le quartier sont relativement chères, donc prendre un café ou une pâtisserie, vous en avez pour huit à dix euros* » précise Vincent Gabardo. À ces difficultés s'ajoutent, la hausse des prix des transports en commun et les aménagements urbains récents (comme le développement des pistes cyclables et l'instauration du stationnement payant) qui complexifient la mobilité de ces personnes âgées : « *souvent accompagnées en voiture pour aller d'un point à un autre.* » Dans ce contexte, l'association apparaît comme un véritable îlot « *où on fait de l'accompagnement au quotidien, où on offre un lieu où elles [les personnes âgées] peuvent venir librement, sans avoir à payer, et retrouver des gens qui les écoutent et parler* » souligne le responsable.



Atelier pâtisseries chez Mamies Gâteaux

## Portrait 4 : Bernadette, du repli domestique aux Mamies Gâteaux

Bernadette a 68 ans. Depuis quarante-trois ans, elle vit au Stockfeld, un quartier populaire de l'agglomération strasbourgeoise. Née en Algérie, arrivée enfant à Strasbourg en 1963 « *pendant la guerre d'indépendance algérienne,* » elle a élevé seule ses deux premiers fils après un premier mariage, avant de se remarier et d'avoir un troisième garçon. Les épreuves familiales s'enchaînent, marquées surtout par le rapport conflictuel avec l'un de ses fils : « *j'ai toujours eu des difficultés avec lui depuis tout petit.* » Les ruptures, les réconciliations, les disparitions puis les retours ponctuels rythment cette relation instable : « *au début je le vivais très mal... je disais toujours que j'avais des enfants fantômes.* » Cette absence pèse également sur son rapport à la grand-parentalité. Elle oscille entre de longues périodes sans nouvelles et des moments brefs où elle revoit ses petits-enfants. Son récit résume bien la discontinuité de ses liens avec sa famille : « *j'ai plus de contacts avec des étrangers qu'avec mon propre petit-fils.* » Face à la fragilité de ces relations, un autre lien se renforce, celui avec son médecin, véritable figure d'écoute et de soutien intime. Elle confie : « *quand ça ne va pas je vais lui parler,* », ajoutant avoir traversé des épisodes dépressifs importants : « *j'ai fait des dépressions et j'avais envie de partir de ce monde.* »

### **Une solitude domestique ancrée malgré de bons rapports de voisinage**

Si Bernadette ne fait pas partie des personnes âgées les plus isolées, elle vit néanmoins cette solitude qui touche de nombreuses femmes vivant repliées sur la sphère domestique. Elle décrit un voisinage chaleureux : « *on se rend service, je vais chercher du pain, parfois mes voisins m'en ramènent.* » Ses amitiés les plus solides reposent sur deux figures féminines : Mona, fragilisée par des troubles psychologiques importants, et surtout Juanita, « *une amie de cœur.* » Avec elles, elle peut échanger et se confier. Mais ce soutien reste partiel. Mona s'est retirée des nombreuses associations qu'elles fréquentaient ensemble, et Juanita, quoique précieuse, ne comble pas le vide qu'elle ressent au quotidien. Bernadette décrit très clairement ce moment d'avant Mamies Gâteaux, lorsque les heures s'étiraient seule chez elle : « *j'étais chez moi... ma matinée c'est le ménage et faire à manger, après mon mari dormait et je glandais devant la télé ou devant mon téléphone.* » Elle nomme ce sentiment la « *solitude du dedans* » pour exprimer cet état de vide qui persiste malgré les voisins, les amies et la présence parfois intermittente des enfants.

### **Mamie Gâteaux : un lieu refuge**

La rencontre avec l'association Mamie Gâteaux constitue une bascule majeure dans sa vie sociale. Elle découvre l'existence du lieu par courrier<sup>31</sup> : « *je me suis dit que ça me plairait bien la pâtisserie et aussi ça me permettrait de sortir.* » Dès ses premières visites, Vincent Gabardo, le responsable, l'accueille personnellement : « *il m'a invitée à venir.* » Ce geste marque le début d'une relation de confiance qui s'installe entre eux deux et qui jouera un rôle central dans la poursuite de son engagement. Au début, elle vient tous les jours. Aujourd'hui encore, elle peut être présente jusqu'à trois fois par semaine. Elle offre sa disponibilité « *en fonction des besoins de l'association [...] quand il y a de la production, [de pâtisseries] vous m'appellez, moi je cours.* » Elle décrit Mamie Gâteaux comme un espace ressource : « *Moi j'ai trouvé mon bonheur... moralement ça m'a beaucoup aidé... c'est une petite famille entre nous.* » La pâtisserie, les binômes, le salon de thé, les

<sup>31</sup> Comme le suggère Léa Benaïssa du Traversier et que révèle l'entretien avec Bernadette, l'information sur format papier distribué dans les boîtes aux lettres est souvent l'un des meilleurs moyens pour toucher les personnes âgées les plus isolées.



---

“Moi j’ai trouvé mon bonheur...  
moralement ça m’a beaucoup  
aidé.”

---

repas partagés après les séances de pâtisserie, permettent à Bernadette de sortir de chez elle et de rester active. Elle parle d’une « raison de vivre » retrouvée. Chez Mamie gâteaux, Bernadette reçoit du soutien, bénéficie d’un rythme, d’une présence qui la valorise et lui redonne une place dans un lieu où sa présence compte. La relation avec Vincent Gabardo est importante. Elle parle de lui avec gratitude : c’est lui qui

l’a invitée, qui organise sa venue, qui appelle et donne du sens à sa présence. Mamie Gâteaux joue désormais un rôle fondateur dans la structuration de son quotidien. Elle dit être « malheureuse quand ils ferment la semaine. » L’association est aussi, pour elle, un espace d’apprentissage : « j’apprends aussi à mon âge », mais aussi d’activité : « je fais plein de choses que j’aime » et de rencontres : « je fais des connaissances. » Chez Mamie Gâteaux, Bernadette ne sort pas seulement de chez elle, elle retrouve un cadre et une présence quotidienne qui l’arrache à l’isolement domestique : « Je ne peux pas attendre mon homme à la maison toute seule toute la journée. »

Après avoir analysé le rôle et les fonctions des associations dans les sociabilités des personnes seules ou isolées, intéressons-nous maintenant à une autre forme de relation de proximité : celle qui se construit avec les commerçants et aux possibilités qu’elle offre en matière de création de lien social.

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

En complément du voisinage et des associations, **les petits commerces jouent un rôle important au quotidien**. Ils offrent des occasions de rencontres et d’échanges, permettant aux habitants, y compris aux personnes seules ou isolées, de maintenir des contacts réguliers et informels au sein de leur quartier.

32 Chabault, V, « Le commerce de proximité, un vecteur de lien social ». Tentative de clarification d’un lieu commun, in *GéoproximitéS*, n°5, 2025

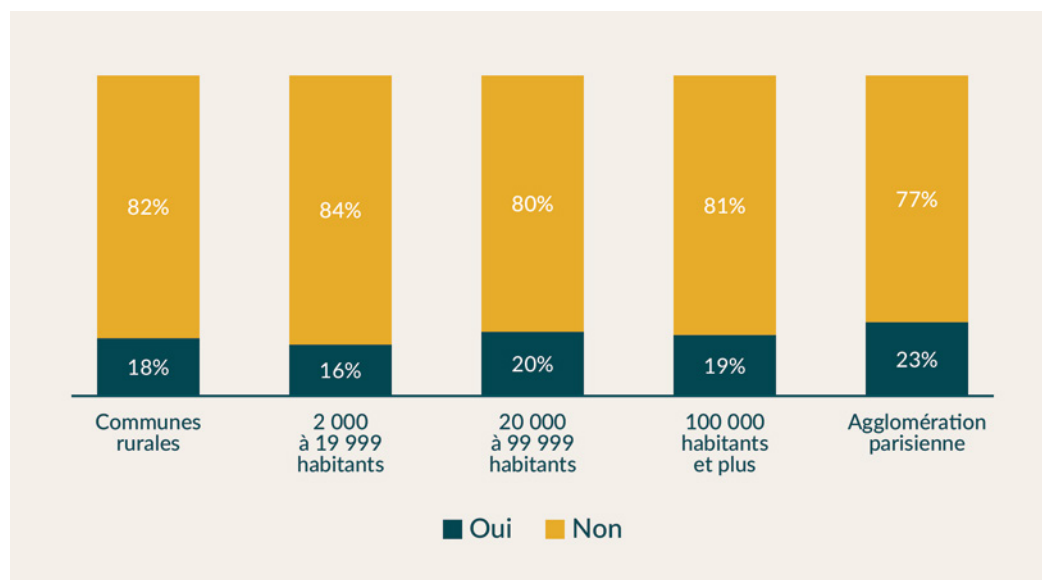
33 ObSoCo, « Observatoire du rapport à la proximité », 2021, in Chabault, V, « Le commerce de proximité, un vecteur de lien social ». Tentative de clarification d’un lieu commun, in *GéoproximitéS*, n°5, 2025

34 Ibid.

35 Comme on l’a vu dans l’édition 2023, si certains lieux sont fréquentés par des personnes seules ou isolées, ces lieux ne sont pas systématiquement des espaces où elles créent du lien.

Le lien marchand constitue, par essence, une forme de lien social<sup>32</sup>. Même lorsqu’il ne repose pas sur une relation durable ou personnalisée, il s’ancre dans une série de petits liens concrets qui participent à la fabrique d’une vie extérieure à laquelle les personnes relationnellement les plus fragiles peuvent se rattacher. Les études menées sur le sujet montrent qu’en population générale, **les pharmacies et les commerces alimentaires indépendants figurent parmi les acteurs économiques de proximité en qui la population accorde le plus sa confiance**<sup>33</sup>. Mais pour que cette confiance se transforme en relation, il est impératif que les commerces en question soient géographiquement proches de leurs clients. Comme le souligne Vincent Chabault, « la proximité spatiale apparaissant comme une condition favorable de la proximité relationnelle. Le commerce occupe dans ce cas un rôle pluriel. Il est un lieu d’approvisionnement mais aussi un lieu de services personnalisés (...). Cette configuration est particulièrement visible dans le cas des épiceries et supérettes de quartier »<sup>34</sup>. **C’est bien davantage dans les grandes agglomérations que les commerces constituent un facteur de lien social** : 23 % des habitants des grandes agglomérations déclarent avoir échangé sur des sujets personnels au cours des douze derniers mois avec des commerçants de leur quartier contre 18 % des habitants des zones rurales (Figure 13). L’édition 2023 de l’étude Solitudes avait en partie révélé que, de manière générale, **les personnes isolées trouvaient dans les centres commerciaux, les marchés et les commerces de centre-ville un espace leur permettant de sortir de chez elles et d’être en contact avec le monde**<sup>35</sup>.

À l'inverse, les personnes vivant en zone rurale privilégient souvent les espaces naturels tels que les forêts, les montagnes ou le bord de mer pour rompre leur isolement. Dans ce contexte, la création d'établissements proposant une diversité de services et d'activités, comme la Maison Jaune de Pongoin<sup>36</sup> jouent un rôle particulièrement structurant. Organisés autour d'un café associatif, d'ateliers collectifs, de jeux de société ou d'une chorale, ces lieux fonctionnent comme de véritables catalyseurs de sociabilité, favorisant les rencontres et le lien social dans des territoires où les commerces et les services publics se font rares et où les occasions de contact informel restent limitées.



**36** Le café associatif de La Maison Jaune à Pontgouin (Eure-et-Loir) est un lieu pluridisciplinaire : bar, restaurant et épicerie bio mettant en avant les produits locaux de la Beauce et du Perche. Géré par une association depuis 2020, il propose des animations régulières (concerts, ateliers, rencontres) afin de recréer du lien social et de soutenir une dynamique d'économie sociale et solidaire dans le village et ses environs.

**Figure 13**  
Échanges sur des sujets personnels avec les commerçants au cours des 12 derniers mois

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

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : en juillet 2025, 23% des habitants de l'agglomération parisienne ont eu des échanges sur des sujets personnels avec leurs commerçants au cours des 12 derniers mois.

**37** Fondation Jean Jaurès, « Micro-comptoirs ». Enquête, sociologique sur la France des PMU. Fondation Jean-Jaurès, Éditions. 2025.

Si l'on s'intéresse plus spécifiquement aux personnes, seules et isolées, une enquête menée par la Fondation Jean-Jaurès révèle l'importance des bars PMU dans les sociabilités ordinaires des personnes socialement les plus fragilisées<sup>37</sup>. Implantés sur l'ensemble du territoire aussi bien en zone urbaine que rurale, ces établissements, fréquentés par des publics divers et en particulier par des personnes seules et isolées, souvent âgées, offrent une convivialité où les relations s'appuient sur des prétextes simples comme les paris hippiques, les journaux ou la télévision. Les gérants de ces établissements jouent souvent un rôle actif en favorisant les rencontres et en intégrant notamment les clients isolés aux groupes, comme l'illustre cette cliente : « *Je suis déjà venue à un karaoké il y a un mois ou deux. Je suis venue en solo, mais le gérant m'a gentiment mise à côté d'autres personnes pour que je ne sois pas toute seule. Il fait attention à ça, j'apprécie* » (cliente PMU, Dijon) ou encore cette personne en recherche d'emploi qui insiste sur l'importance de la sociabilité, qu'elle retrouve dans ces lieux : « *Depuis que je n'ai plus de boulot, au lieu de traîner à la maison, je viens ici dans l'après-midi ou en fin d'après-midi, je dis bonjour aux gens que je connais, parfois je reste tout l'après-midi* » (client PMU, Lille). Ainsi, pour de nombreux retraités, de demandeurs d'emploi ou de personnes vivant seules, le PMU constitue un espace quotidien de sociabilité, favorable à leur maintien dans la vie sociale.

Les entretiens collectés dans le volet qualitatif de l'enquête, rejoignent ce constat. Clément, 36 ans, célibataire sans enfant, réparateur de vélo vivant en Normandie, entretient une relation particulière avec les commerçants de son quartier, qu'il décrit comme proche de l'amitié : « *j'attache énormément d'importance aux commerces, j'ai une sorte de lien avec les commerces qui est proche de l'amitié.* » Ce lien dépasse la simple relation client-fournisseur

38 L'association La Cloche, basée à Paris, lutte contre l'exclusion des personnes en situation de grande précarité en créant du lien social entre voisins avec et sans domicile. Elle développe notamment un réseau de commerçants solidaires (Le Carillon) et des ateliers (chorale, jardinage, théâtre).

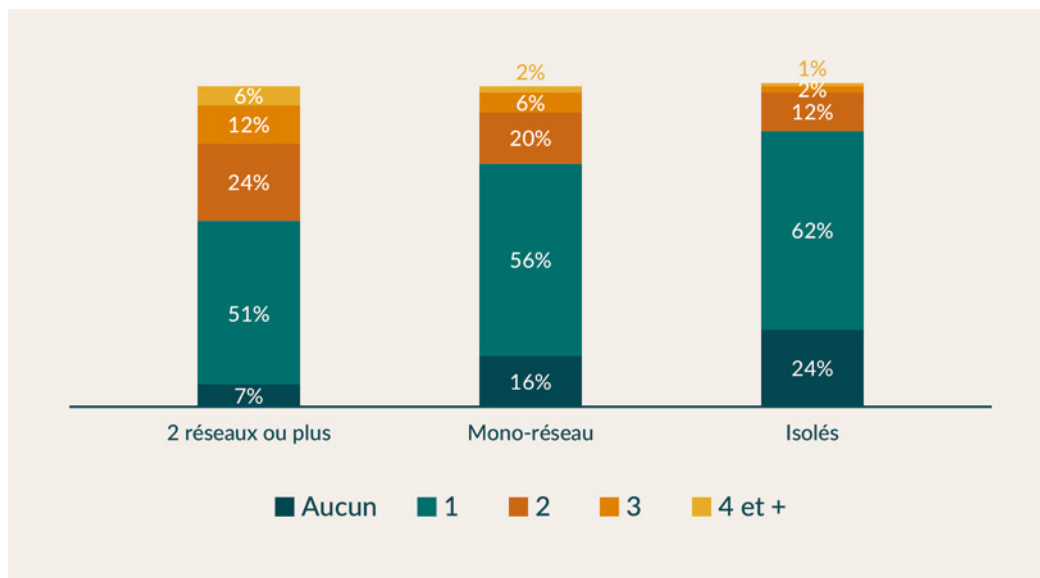
et constituent un espace de sociabilité quotidienne. Son engagement dans le club des commerçants illustre comment le commerce de proximité peut devenir un lieu de lien social, en particulier dans un environnement périurbain où les occasions de rencontre sont limitées. Il crée aussi des liens avec d'autres figures du quotidien comme sa factrice : « *C'est une dame que j'adore.* » Ces relations lui permettent de tisser des liens au niveau local et d'être reconnu dans son quartier. Le récit de Faïza, 57 ans, Paris, illustre aussi comment les commerçants peuvent devenir des acteurs clés du lien social pour les personnes isolées. Accompagnée par l'association Solidarités Nouvelles face au Logement, elle découvre avec la bénévole qui l'accompagne les commerces de son quartier : « *les bénévoles m'aident à prendre mes repères dans le quartier, à aller chez les commerçants, à découvrir les activités possibles et à me promener seule aussi.* » Perçus par l'association comme des points de contact réguliers qui ouvrent vers une sociabilité de quartier, les commerçants sont ainsi considérés comme des leviers facilitant l'insertion sociale des personnes accompagnées. Pour Luce, 69 ans, habitante d'Évry, c'est la désertification des commerces de son quartier qui pénalise le plus les habitants. Elle évoque ainsi « *l'expropriation progressive des petits commerces du quartier Jules-Vallès* » et souligne que le maintien du centre commercial Agora, situé non loin de son domicile, en a fait l'un des points névralgiques des déplacements quotidiens des habitants du quartier : « *Maintenant, on va tous à Agora, le quartier a beaucoup changé et c'est un peu le seul lieu où faire ses courses.* » À l'opposé, des initiatives comme celles de l'association La Cloche à Paris<sup>38</sup>, qui s'appuient sur les petits commerces de quartier pour recréer du lien, constituent de véritables leviers d'inclusion. En mobilisant les commerces au-delà de leur fonction marchande, elles leur attribuent une fonction sociale qui permet d'accueillir et de soutenir les personnes isolées ou en situation de précarité. À travers des gestes simples comme l'achat d'un café ou un repas « *en attente* », la possibilité de recharger un téléphone, d'utiliser des toilettes, de remplir une bouteille d'eau, ou simplement d'échanger quelques mots, les commerces deviennent, pour les personnes les plus fragiles, des espaces refuges, de rencontres et d'échanges au cœur d'un quartier.

## Intimité et soutien dans les relations de proximité

Après avoir décrit, au-delà des cercles proches, les liens qui comptent pour les personnes seules ou isolées, il s'agit à présent d'examiner, de manière plus resserrée, si ces relations de proximité peuvent déboucher sur le partage d'une relation interpersonnelle envers laquelle des liens plus forts peuvent se nouer. Sur le plan de l'intimité, avec qui peuvent-elles parler au quotidien de sujets personnels ? Et vers qui peuvent-elles se tourner lorsqu'elles ont besoin d'un soutien matériel ou d'une aide concrète ?

### Quand parler devient rare : l'intimité peu verbalisée des personnes isolées

Au-delà de la fréquence des contacts entretenus avec les relations de proximité, il nous paraissait important de comprendre plus en profondeur le contenu de ce lien et en particulier de documenter la nature des échanges, qu'il s'agisse de relation de surface, plus personnelle ou même intime. **De façon évidente, les personnes isolées apparaissent comme celles qui ont le moins d'interlocuteurs avec qui parler de sujets personnels.** Parmi elles, 24 % déclarent n'avoir échangé sur ces questions avec aucun interlocuteur (en dehors de la famille et des amis), tandis que 62 % n'en ont eu qu'un seul. En comparaison, seulement 7 % des personnes disposant de deux réseaux ou plus n'ont pu échanger sur des sujets personnels avec aucun interlocuteur (en dehors de la famille et des amis) (Figure 14).



**Figure 14**  
Diversité des interlocuteurs de proximité pour parler de sujets personnels selon le nombre de réseaux de sociabilité

Source : Crédoc, enquête 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 isolées, n'ont échangé sur des sujets personnels avec aucun des interlocuteurs cités dans l'enquête.

Cette situation de rareté des confidents observée plus largement chez les personnes isolées souligne le rôle clé de la position sociale et des ressources relationnelles dans l'accès aux échanges plus intimes. En effet, en population générale, en dehors du cercle familial et amical, les interlocuteurs les plus fréquemment sollicités sur ce type d'échanges sont les collègues de travail (54 %), les voisins (36 %) et les professionnels de santé (29 %). Les personnes disposant d'un réseau social plus large, et de surcroît les personnes en activité, bénéficient d'une diversité d'interlocuteurs qui leur permet de partager leurs préoccupations et d'entretenir des liens dépassant les relations superficielles. Lorsqu'on examine plus en détail les profils de celles et ceux qui abordent de tels sujets au travail, ce sont surtout les professions intermédiaires et les classes d'âge médianes (40 à 59 ans) qui se confient à leurs collègues. Les retraités, quant à eux, ont davantage tendance à évoquer leur intimité avec leurs voisins (50 % des personnes ayant indiqué échanger sur des sujets personnels avec leurs voisins sont retraités), tandis que les personnes en situation de handicap ou atteintes de maladie s'ouvrent plus volontiers à des professionnels du monde médical<sup>39</sup>.

Ces résultats illustrent ainsi la logique de cumul déjà énoncée précédemment, selon laquelle les personnes disposant d'un fort capital social sont aussi celles qui parviennent le mieux à entretenir des liens dépassant les relations de surface. À l'inverse, les personnes seules ou isolées, souvent issues des catégories les plus précaires, et disposant de ressources relationnelles plus limitées se trouveront, de fait, davantage en marge de ce type de lien. On observe cependant que **les personnes les moins reliées se confient plus volontiers au personnel médical** qu'elles côtoient. En 2025, 24 % des personnes isolées ont échangé avec un membre du personnel médical au sujet de questions personnelles (Figure 15). On comprend dès lors que le monde médical constitue, pour ces personnes, souvent un interlocuteur légitime pour évoquer son intimité. Faute de pouvoir s'appuyer sur des proches ou des réseaux de confiance, ces échanges deviennent parfois l'un des rares espaces où il est possible, pour elles, d'aborder des sujets personnels.

<sup>39</sup> Comme nous l'avons vu dans le portrait de Bernadette dont le médecin représente une figure d'écoute et de soutien moral importante. (portrait n°4)

On observe également que **les personnes les plus isolées déclarent plus fréquemment ne pas avoir ressenti le besoin de soutien moral ou ne pas avoir pu compter sur leur réseau de proximité**. 43 % des personnes isolées indiquent qu'elles n'ont pas eu besoin de soutien moral auprès des personnes citées dans l'enquête au cours des douze derniers mois contre

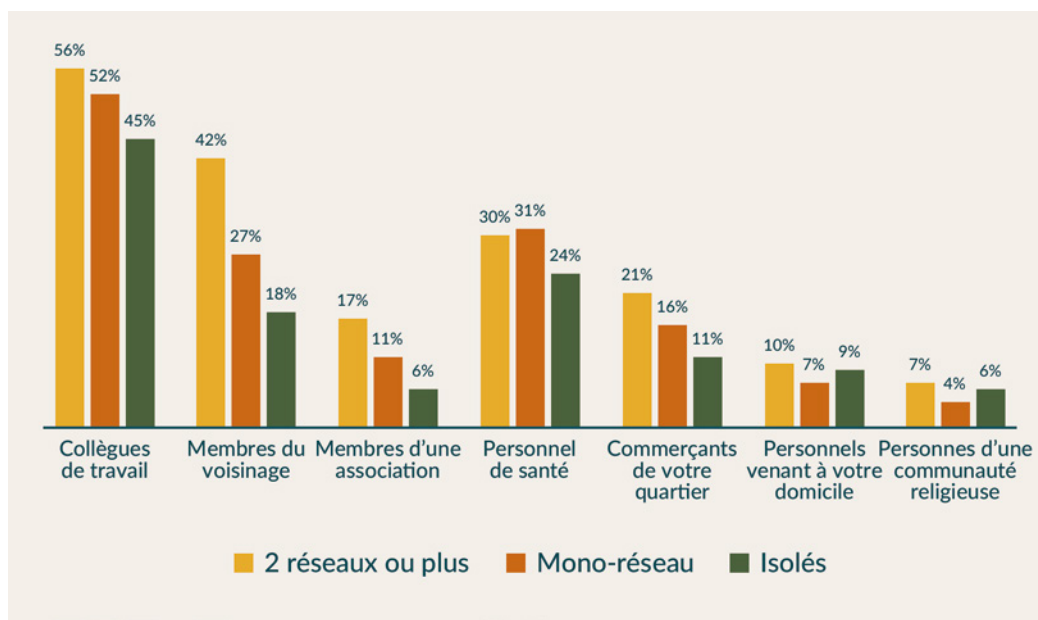
**Figure 15**

Échanges sur des sujets personnels avec les différents interlocuteurs, selon le nombre de réseau de sociabilité

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

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

Note de lecture : en juillet 2025, 56 % des personnes disposant de deux réseaux ou plus ont échangé avec leurs collègues de travail sur des sujets personnels



34% des personnes qui disposent de deux réseaux de sociabilité ou plus. Ceci pourrait se traduire par **une tendance au repli et à l'intériorisation de leurs difficultés** : face à l'absence de ressources relationnelles fiables, ces personnes peuvent apprendre à se gérer seules, à limiter la demande de soutien et à intérioriser leurs conditions de vie. Une dynamique qui illustre **le double effet de l'isolement, à la fois comme facteur de fragilité et comme mécanisme d'adaptation**, où l'absence de liens peut conduire à une gestion solitaire de sa vie au quotidien.

### Solliciter de l'aide matérielle : un acte complexe et rare

En dehors de la famille et des amis, l'aide matérielle ou financière est peu sollicitée : 63% de la population déclare ne pas avoir demandé ce type de soutien hors de ces cercles proches. Demander de l'aide en dehors du cercle familial ou amical reste un processus complexe, rarement spontané, et fortement dépendant des réseaux relationnels existants. Cette difficulté est particulièrement marquée pour les individus dont les liens familiaux et amicaux sont fragiles, comme c'est le cas pour la majorité de notre corpus qualitatif. Faute de réseaux solides, ces personnes disposent de peu d'opportunités pour mobiliser un soutien matériel, et les rend par conséquent plus vulnérables à la précarité. **L'isolement relationnel et les difficultés matérielles se renforcent mutuellement, créant un cercle de fragilité où l'accès à des ressources relationnelles susceptibles de pallier ces besoins devient limité.**

Comme on l'a vu précédemment, le parcours de Nathalie, 60, vivant dans une petite commune des Vosges, illustre bien cette dynamique. Réservée et attentive à son voisinage, elle perçoit les relations de proximité comme fragiles et difficiles à mobiliser, et sa situation économique limite sa capacité à rendre la pareille. Cette combinaison qui oscille entre une réserve personnelle et des contraintes matérielles la conduit à se débrouiller seule, même lorsqu'elle pourrait bénéficier d'un soutien extérieur. C'est finalement auprès des associations qu'elle trouve le soutien matériel dont elle ne dispose pas auprès de ses voisins. Elle fréquente à la fois des associations proches de son domicile comme le bus du Traversier et d'autres situées dans l'agglomération voisine, n'hésitant pas à parcourir plusieurs kilomètres à vélo pour s'y rendre.

Dans ce contexte, les associations jouent un rôle central. Elles constituent ce que l'on pourrait appeler des « tiers relationnels » capables de répondre à la fois aux besoins matériels mais aussi d'assurer un soutien moral, une écoute et une présence auprès des personnes seules ou isolées. L'accompagnement au sein d'une association permet d'abord pour les plus fragiles de pallier des besoins essentiels (nourriture, aides diverses), puis dans un second temps, lorsque ses besoins primaires sont sécurisés, favorise la création de liens et le rétablissement d'une reconnaissance sociale indispensable à la reprise d'une sociabilité positive et équilibrée.

\*\*\*

Comme nous l'avons vu, les liens de proximité constituent le pivot de la sociabilité des personnes isolées. Le voisinage, même discret, représente une présence rassurante sur laquelle la partie la moins fragile des personnes rencontrées peut s'appuyer. Inscrit dans le quotidien immédiat, il peut également devenir un levier important d'insertion sociale pour les associations, qui le mobilisent pour informer et sensibiliser les personnes les plus en retrait. Les associations constituent, quant à elles, un espace essentiel d'ancrage social, permettant aux personnes peu reliées de se reconstruire et de retrouver un cadre de sociabilité régulière. Toutefois, cet ancrage varie selon les territoires, et les associations doivent adapter leurs actions et leurs dispositifs à des contextes de vie et à des dynamiques locales parfois très différentes.

Enfin, il est important de souligner que, même si les relations de proximité représentent parfois le seul rempart contre un isolement ou une solitude plus marquée, elles débouchent rarement sur des relations personnelles et intimes, c'est-à-dire sur des liens sur lesquels il est possible de compter en cas de besoin.



# CONCLUSION ET PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

Derrière l'apparente stabilité des indicateurs, l'isolement social et le sentiment de solitude demeurent, en France, des réalités profondément ancrées. On observe, au fil des années, la persistance d'un lien étroit entre précarité économique et isolement social, ces deux dimensions se renforçant mutuellement. Ces phénomènes, qui ne se réduisent pas à des situations singulières, révèlent des relations sociales fragilisées par une combinaison de facteurs individuels, sociaux et territoriaux. Les cadres et trajectoires de vie marquées par l'instabilité ou la rupture, ainsi que les contextes résidentiels des individus pèsent fortement sur les possibilités de créer, de maintenir ou de renouveler des liens sociaux. Les contextes territoriaux jouent, à cet égard, un rôle déterminant. Les environnements ruraux enclavés comme certains quartiers prioritaires de la politique de la ville cumulant des contraintes spécifiques, telles que l'isolement géographique, la précarité économique et des difficultés de mobilité, redoublent la difficulté d'entretenir une vie sociale active.

En s'intéressant au rapport que les personnes seules ou isolées entretiennent avec leurs différents réseaux de sociabilité, l'enquête a permis de comprendre comment se tissent, ou peinent à se tisser, les liens dans les cercles les plus proches comme dans les relations de proximité. Chez elles, les deux piliers de la sociabilité que sont la famille et les amis sont souvent fragilisés. À l'inverse de la population générale, majoritairement bien dotée de ce point de vue, elles doivent s'appuyer davantage sur ces relations de proximité pour se maintenir dans la vie sociale. Même si ces liens du quotidien, qu'il s'agisse du voisinage, des petits commerces ou du monde associatif, occupent pour elles une place centrale, leur mobilisation n'est jamais évidente. Le voisinage peut constituer une présence rassurante sans toujours se transformer en soutien effectif. Les associations offrent des espaces d'accueil structurants et des cadres de sociabilité réguliers, mais leur accès dépend étroitement de la mobilité, de l'offre locale et de la capacité des personnes à franchir symboliquement le seuil de ces lieux.

Réfléchir aux liens de proximité revient ainsi à interroger les conditions concrètes de leur mobilisation et leur potentiel comme leviers de lutte contre la solitude et l'isolement. Ces relations constituent des pivots essentiels, parfois les seuls, dans des parcours de vie souvent marqués par la précarité et l'instabilité.

Cinq enseignements majeurs se dégagent de l'analyse des matériaux recueillis au cours de cette enquête :

## **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



d'avantage 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 précoces 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 de 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.

# BIBLIOGRAPHIE

Alberola, E., Müller, J., « *Aider un proche : une situation à risques* », rapport du Crédoc sur les aidants pour la CNAV, *Consommation et Modes de Vie*, n°314, octobre 2020

Amsellem -Mainguy, Y., *Les filles du coin. Vivre et grandir en milieu rural*, Presses de Sciences Po, 2021

Aubier J.Y., Cayouette-Rembrière, J., *Ce que voisiner veut dire. Une grande enquête sur les liens sociaux de proximité*, Presses Universitaires de France, Paris, 2025

Chabault, V., « *Le commerce de proximité, un vecteur de lien social* ». Tentative de clarification d'un lieu commun, in *GéoproximitéS*, n°5, 2025

Cohen, C., Potin-Finette, A., « *Portrait des nouveaux quartiers prioritaires de la politique de la ville en France métropolitaine* », INSEE Première, n°2008

Coquard, B., *Ceux qui restent. Faire sa vie dans les campagnes en déclin*, La découverte, 2019

Duvoux, N, *L'autonomie des assistés*, Presses Universitaires de France, Paris, 2009

Fondation de France - Observatoire de la philanthropie, *Isolement relationnel et mobilité*, 2019

Fondation de France - Observatoire de la philanthropie, *Le temps des solitudes. Les fragilités relationnelles à l'épreuve des temporalités*, 2024

Fondation Jean Jaurès, « *Micro-comptoirs* ». *Enquête sociologique sur la France des PMU*. Édition 2025

Granovetter M., « *The Strength of Weak Ties* », *American Journal of Sociology*, vol. 78, n° 6, 1973

IGAS, *Pauvreté et conditions de vie des jeunes dans le monde rural : comment adapter les réponses institutionnelles ?* rapport-novembre 2024.

INSEE, *Portrait social, « satisfaction dans la vie et bien-être émotionnel »*, 2019

INSEE, *Principaux résultats sur les revenus et la pauvreté des ménages en 2021*, parution 2024

INSEE, *Tableau de bord de l'économie française, « part des personnes nées et résidant dans leur département de naissance en 2022 »*, données 2025

Ipsos, *Baromètre du lien social*, vague 2, Avril 2024

Observatoire des Territoires, *Les mobilités résidentielles en France - tendances et impacts territoriaux*, 2018

ObSoCo, « *Observatoire du rapport à la proximité* », 2021, in Chabault, V., « *Le commerce de proximité, un vecteur de lien social* ». Tentative de clarification d'un lieu commun, in *GéoproximitéS*, n°5, 2025

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

Santé Publique France - Étude Qualisurv-Habitat, *Effets des conditions de logement dégradées sur la santé*. Éléments descriptifs, 2021. p.45

# ANNEXES

## Tableau récapitulatif des personnes interrogées

Prénom	Âge	Situation à l'égard de l'emploi	Situation familiale	Localisation
Andrée	63	Sans emploi	Veuve, trois enfants	Grand-Est
Bernadette	68	Retraitée	Mariée, deux enfants	Grand-Est
Christian	57	Cadre technique (informatique)	Séparé, trois enfants	Île-de-France
Clément	36	Commerçant	Célibataire sans enfant	Basse-Normandie
Corine	68	Retraitée	Mariée, trois enfants	Grand-Est
Daniel	63	Sans emploi	Divorcé, sans enfant	Basse-Normandie
Danièle	70	Retraitée	Divorcée, un enfant décédé	Grand-Est
Éric	52	Agent administratif	Célibataire sans enfant	Basse-Normandie
Faïza	57	Sans emploi	Divorcée, sans enfant	Île-de-France
Fernando	57	Sans emploi	En couple sans enfant	Île-de-France
Francine Jean	71 63	Retraités	Mariés, deux enfants	Grand-Est
Guy	62	Cuisinier	Divorcé, six enfants	Grand-Est
Hoda	43	Sans emploi	Mariée, deux enfants	Grand-Est
Ilham	31	Contrat à temps partiel	Mariée, un enfant	Île-de-France
Josiane	72	Retraitée	Mariée, deux enfants	Grand-Est
Katie	51	Sans emploi - en arrêt longue durée	Mariée, deux enfants	Grand-Est
Luce	69	Contrat à temps partiel	NR	Île-de-France
Lucia	63	Retraitée	Mariée, trois enfants	Grand-Est
Mounir	22	Boulangier	Célibataire sans enfant	Grand-Est
Najat	59	Sans emploi	Divorcée, un enfant	Grand-Est
Nathalie	60	Sans emploi	Divorcée sans enfant	Grand-Est
Sandrine	57	Sans emploi	Divorcée, un enfant	Grand-Est
Valérie	58	Sans emploi - en arrêt longue durée	Mariée, deux enfants	Grand-Est
Yaëlle	24	En recherche d'emploi	En couple, sans enfant	Île-de-France

## Liste des membres des associations participantes à l'enquête

CARACOL - Strasbourg (67) : Caroline Tumolo, gestionnaire des colocations.

ENTOURAGE - Paris (75) : Pascale Dymowski, directrice communication et marketing.

ÉPICES – Mulhouse (68) : Isabelle Haeberlin, directrice.

LA MAISON DU MIEUX-ÊTRE – Mulhouse (68) : Nathalie Renaudin, chargée de mission et accompagnement.

LE TRAVERSIER – Épinal (88) : Léa Benaïssa, éducatrice spécialisée & Laurence Fusch, responsable.

MAMIES GÂTEAUX – Strasbourg (67) : Vincent Gabardo, directeur.

SOLIDARITÉS NOUVELLES FACE AU LOGEMENT - Paris (75) : Anne Viroth, vice-présidente.

VOISINMALIN – Evry (91) : Marina Kontente, directrice territoriale Yvelines-Essonne.

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



© 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](http://fondationdefrance.org)

