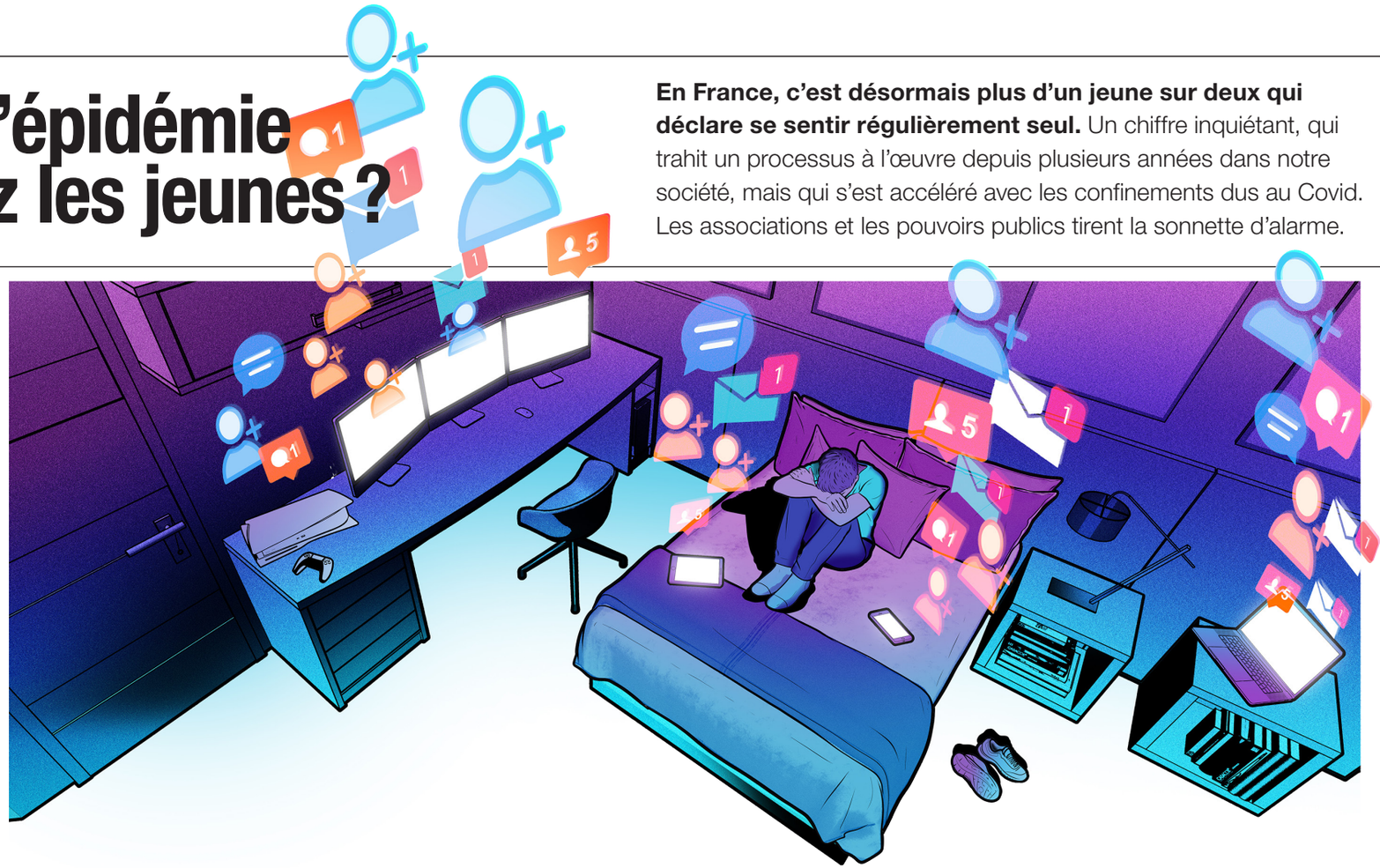
À quoi est due l'épidémie de solitude chez les jeunes ?

En France, c'est désormais plus d'un jeune sur deux qui déclare se sentir régulièrement seul. Un chiffre inquiétant, qui trahit un processus à l'œuvre depuis plusieurs années dans notre société, mais qui s'est accéléré avec les confinements dus au Covid. Les associations et les pouvoirs publics tirent la sonnette d'alarme.

PAR **THOMAS ALLARD**



DAVI AUGUSTO/COLAGENE

Oubliez la vision idéalisée d'une jeunesse riche en vie sociale, rythmée de sorties au bar, de groupes inséparables et d'amitiés naissantes. À présent, la réalité est tout autre : près de 62 % des Français entre 18 et 24 ans déclarent se sentir régulièrement seuls, selon une étude publiée par l'institut Ipsos en janvier dernier. À titre de comparaison, ce sentiment touche 49 % des 25-34 ans et 37 % des 65 ans et plus. Résultat, *"les jeunes adultes se sentent désormais plus isolés que les autres catégories d'âge"*, observe Aude Caria, directrice de Psycom, un organisme public d'information sur la santé mentale.

Mais attention, cette solitude n'est pas qu'une sensation. Elle est réelle, et elle ne cesse de croître depuis plus de quinze ans : alors que 2 % des 18-29 ans étaient isolés en 2010, ils étaient 4 % en 2014, puis 8 % en 2016, selon les chiffres de la Fondation de France.

CRISE SANITAIRE

Au point que les experts parlent aujourd'hui d'une véritable épidémie… et même d'un enjeu de santé publique. *"Environ 8 personnes esseulées sur 10 indiquent qu'elles en souffrent"*, appuie Solen Berhuet, sociologue et cheffe de projet au Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc). *"Les personnes qui n'ont pas assez de liens sociaux étroits sont davantage exposées au risque d'accident vasculaire cérébral, d'anxiété, de démence, de dépression et bien d'autres maladies"*, listait le directeur général de l'OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus, lors d'une commission sur le sujet.

Ce qui a changé ? La crise sanitaire, marquée par des confinements successifs et la fermeture temporaire des restaurants, bars et boîtes de nuit, a bien sûr joué son rôle. *"Avant les confinements, seuls 3 % des appels téléphoniques que l'on recevait étaient passés par des jeunes de moins de 25 ans. Maintenant, c'est près de 1 appel sur 10,* révèle Catherine Krebs, responsable de la communication au sein de l'association SOS Amitié. *Et pour ce qui est de la messagerie et du chat en ligne, cette tranche d'âge représente 30 à 35 % des prises de contact."* Les chiffres avancés par le Crédoc sont aussi alarmants : en 2021, 1 jeune sur 5 était en situation d'isolement social.

DES JEUNES PLUS PAUVRES

Reste que l'on ne peut pas tout mettre sur le dos du Covid. *"Si ce phénomène a été révélé au grand jour durant la crise sanitaire, il existait déjà auparavant"*, assure Aude Caria. Et selon nombre de spécialistes, ses racines poussent en premier lieu dans la précarité économique galopante de la jeunesse, qui a des incidences directes sur sa sociabilité. *"Quand on dispose de faibles ressources, on les utilise prioritairement pour payer son logement, ses charges ou ses courses alimentaires, au détriment des sorties entre amis, des loisirs et des vacances"*, note Solen Berhuet.

Les données des statistiques publiques attestent cette forte paupérisation des jeunes, démarrée bien avant la pandémie : le taux de pauvreté des moins de 25 ans a doublé au cours des quatre dernières décennies – tandis que celui des plus de 65 ans a été divisé par deux, d'après les travaux publiés en 2016 par le sociologue Julien Damon.

Résultat, 1 personne pauvre sur 2 en France a maintenant moins de 30 ans, selon l'Insee. Difficile, donc, pour cette tranche d'âge, d'imaginer un avenir radieux… D'autant que, *"de nombreux jeunes font aussi part de leurs inquiétudes vis-à-vis du contexte de changement climatique et de la montée en puissance des tensions internationales"*, observe Solen Berhuet. Autant de facteurs qui peuvent ajouter de l'anxiété et accentuer le sentiment de solitude.

RÉSEAUX SOCIAUX

Alors que tout cela pèse déjà lourd sur le jeune adulte, les nouveaux usages numériques ne le poussent pas à s'entourer ! D'abord, *"la multiplication des cours en visioconférence à l'université et la généralisation du télétravail ne favorisent pas les interactions sociales"*, souligne Catherine Krebs.

Les réseaux sociaux semblent de plus appuyer le sentiment d'isolement : *"C'est un peu contre-intuitif, mais il a été démontré que leur usage peut y contribuer, notamment lorsque l'on est amené à comparer sa vie avec celles mises en scène sur les réseaux"*, souligne Aude Caria. *"Être confronté à des photos et des vidéos d'autres jeunes qui y exposent une vie sociale débor-*

8 %
C'est la proportion des 18-24 ans qui affirment être totalement isolés et ne disposer d'aucun réseau de sociabilité, d'après un sondage publié par l'Ifop en janvier dernier.

+110 %
C'est la hausse du nombre de jeunes de 18-24 ans touchés par des épisodes dépressifs entre 2010 et 2021, selon Santé publique France. L'incidence de l'affection est ainsi passée chez eux de 10 à 21 %.

25 ans
C'est l'âge où l'on compte le plus d'amis, selon une étude de l'université Aalto, à Helsinki (Finlande). À partir de cette période, le nombre de relations ne fait que décroître avec le temps.

dante peut démultiplier le sentiment de solitude", confirme Catherine Krebs.

UN SUJET TABOU

De plus, être connecté ne veut pas dire être bien entouré. *"Certains jeunes nous confient qu'ils connaissent plein de gens, mais qu'ils n'ont pas de vrais amis"*, continue Catherine Krebs. *"On peut se sentir seul alors qu'on a des amis, de la famille, des collègues de travail ou des voisins, dès lors qu'on a des difficultés à se confier et à parler de choses personnelles,* ajoute Solen Berhuet. *Il n'y a pas de lien systématique entre l'isolement relationnel et le sentiment de solitude, même si les deux phénomènes se recoupent largement."*

Alors, que faire ? Détecter, traquer cette solitude est un travail complexe – d'autant qu'elle est souvent tue. *"C'est un sujet tabou car les personnes concernées vont avoir un sentiment de honte vis-à-vis de leur situation",* souligne Catherine Krebs. *"On répète sans cesse que ce sont les plus belles années de la vie, si bien que certains jeunes ont plus de mal à reconnaître chez eux ce sentiment de solitude",* abonde Aude Caria.

Néanmoins, certaines lignes commencent à bouger, et quelques influenceurs très suivis tentent même de lever le tabou. En octobre 2023, la vidéaste aux 3,6 millions d'abonnés Marie Lopez, plus connue sous le nom d'EnjoyPhoenix, s'est confiée sur sa difficulté à construire des relations amicales durables dans une vidéo intitulée *"Pourquoi je n'ai jamais gardé mes amis".* Et en commentaires, plus d'un millier de jeunes internautes l'ont remerciée pour ce témoignage… tout en faisant part, à leur tour, de leur ressenti.

JIM WALLACE/CRÉDOC

SOLEN **BERHUET**
Sociologue et cheffe de projet au Crédoc

Il n'y a pas de lien systématique entre l'isolement relationnel et le sentiment de solitude

MESURES ET INITIATIVES

"Le fait de réussir à parler de ce phénomène sans que cela s'accompagne d'un jugement négatif est une étape essentielle", estime Solen Berhuet. *"La souffrance des jeunes qui nous appellent n'est souvent pas entendue ou comprise par leur entourage. Le fait de prêter une oreille attentive à leur récit est fondamental, et c'est ce qu'on leur apporte au sein de SOS Amitié",* explique Catherine Krebs.

Mais écouter ne suffira pas. Depuis la crise sanitaire, quelques mesures ont donc été amorcées pour lutter contre la précarité des jeunes, comme les repas à 1 € du Crous ou les distributions alimentaires organisées dans les campus, souvent à l'initiative d'associations étudiantes. Ces actions devraient s'étendre hors des universités, estiment les experts. *"Les cafés et les restaurants sociaux, les tiers-lieux, les jardins communautaires, les activités sportives et tous les engagements bénévoles de façon générale favorisent le lien social et peuvent aussi aider à rompre l'isolement",* liste Aude Caria.

En parallèle, d'autres initiatives naissent, exploitant l'attrait de cette génération pour le numérique : les applications de rencontres amicales sont désormais plébiscitées. La plateforme toulousaine Frimake, lancée en 2019, vient ainsi de dépasser le demi-million d'utilisateurs, tandis que Knockk, née à Lyon juste après le confinement, compte plus de 330 000 membres. Elles proposent aux utilisateurs de se retrouver autour d'activités communes comme les jeux de société, le sport, les visites de musée ou les sorties nocturnes.

Alors, certes, il peut paraître étonnant de s'aider du numérique pour se sortir d'une solitude que le numérique a participé à causer… mais c'est un premier pas – vers l'autre, cette fois.

Au Royaume-Uni, la solitude a son secrétariat d'État

Le phénomène ne se cantonne pas qu'à l'Hexagone : au Royaume-Uni, les jeunes se sentent plus seuls que les autres tranches d'âges. Selon une enquête menée en 2018 par la BBC, 40 % des 16-24 ans déclaraient ressentir de la solitude souvent ou très souvent, contre seulement 29 % des personnes âgées de 65 à 74 ans, et 27 % des plus de 75 ans. Depuis, un secrétariat d'État à la solitude a vu le jour outre-Manche, et près de 80 millions de livres sterling ont été investies pour renforcer la lutte contre l'isolement. Des campagnes nationales de sensibilisation ont été mises en place, et la problématique du lien social a même été intégrée dans les nouvelles politiques publiques.