

NOTES

Par Gaël Brulé

LE SENTIMENT DE
SOLITUDE DANS LES
SOCIÉTÉS
OCCIDENTALES :
RÉALITÉS,
DYNAMIQUES ET
PERSPECTIVES

SPIRALES



Introduction

Les liens sociaux sont au cœur de l'expérience humaine et influencent à la fois le bien-être psychologique et la santé physique.

Pourtant, le sentiment de solitude gagne du terrain au sein des sociétés occidentales. Loin d'être uniquement la résultante de choix individuels, ce phénomène est porté par des dynamiques économiques, culturelles et sociales. Emile Durkheim et Max Weber s'inquiétaient chacun à leur façon des effets de la modernité et des changements de l'époque (évolution des structures familiales, individualisation croissante, mutations du travail) sur l'isolement des individus. Durkheim, dans *Le Suicide* (1897), identifiait l'anomie comme une conséquence du passage d'une société traditionnelle, aux liens sociaux solidement ancrés dans des structures communautaires et familiales, à une société moderne, aux liens plus distendus. Selon Max Weber, la rationalisation moderne s'accompagnait également d'une fragmentation des liens sociaux. Les sociologues allemands Simmel, Tönnies et Elias ont mis en avant des réflexions allant dans le sens de changements en profondeur dont la tendance semble s'être renforcée aujourd'hui, notamment le fait d'être « seuls ensemble », qui semble caractériser la modernité.



Plus récemment, il est devenu clair que la tendance à jouer seul (« bowling alone » de Robert Putnam) se renforçait. Si cette tendance a des impacts sur le bien-être des individus, elle a aussi des effets politiques, comme nous le montrons dans cet article.

L'augmentation de l'isolement et du sentiment de solitude dans les sociétés occidentales

Isolement social et solitude sont les versant d'une même médaille, le premier étant objectif (par exemple nombre d'interactions sociales la semaine passée) et le second le versant subjectif sous la forme d'un ressenti. Théoriquement, il est possible de se sentir seul avec beaucoup d'interactions sociales ou ne pas se sentir seul malgré une vie avec moins de contacts sociaux. Néanmoins, ces deux concepts tendent à être liés. En France, l'Observatoire du Bien-être du Cepremap a révélé que 12 % des personnes âgées de 16 ans et plus passent régulièrement une semaine sans aucun contact avec leurs amis ou leur famille, et 3 % plusieurs semaines. Cet isolement est corrélé à une plus grande fragilité économique et à une forte détérioration du bien-être. La désaffiliation a des répercussions profondes sur la santé physique et mentale, augmentant les risques de maladies cardiovasculaires, de déclin cognitif et de troubles de l'humeur (Holt-Lunstad et al., 2015). Au Royaume-Uni, 40% des jeunes de 16 à 24 ans déclaraient se sentir seuls ou très seuls. En France, ce ressenti est particulièrement marqué dans les cités et les grands ensembles, où le cumul de difficultés économiques et sociales renforce l'impression d'abandon (Cepremap, 2020).

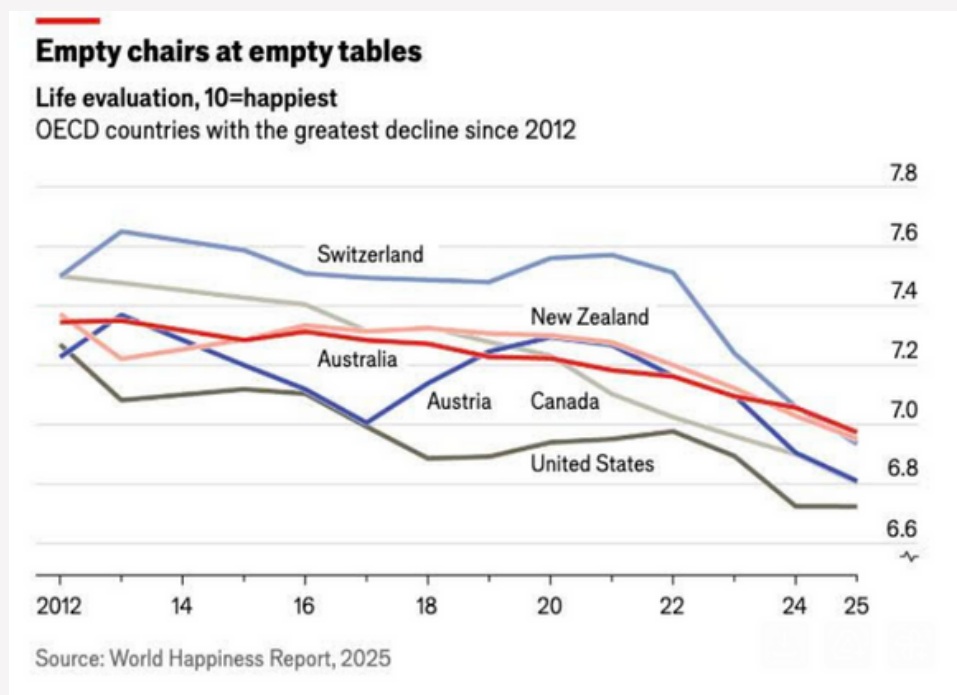


Isolement et bien-être subjectif : une relation réciproque

Les études montrent que le sentiment de solitude et le bien-être subjectif sont intimement liés : un retrait social persistant est associé à un bien-être moindre dans toutes les populations et cultures étudiées (Shankar et al., 2015 ; Stack, 1998). Ce lien est bidirectionnel : les personnes souffrant de solitude adoptent souvent des comportements qui renforcent leur isolement, tandis qu'un faible bien-être peut favoriser l'isolement social. Le mariage apparaît comme un facteur protecteur contre l'isolement et un déterminant du bien-être subjectif. Dans plusieurs pays, les personnes mariées rapportent un niveau de satisfaction plus élevé que celles vivant seules (Diener et al., 2000 ; Stack, 1998). Les relations interpersonnelles, notamment proches, constituent l'un des piliers du bonheur selon la célèbre étude longitudinale d'Harvard. Toutefois, cette protection varie selon les contextes culturels et économiques : dans des sociétés où les structures familiales sont centrales, la solitude est moins répandue, tandis que dans les sociétés individualistes, les liens conjugaux eux-mêmes sont fragilisés par des pressions économiques et professionnelles.

Dans un article de The Economist qui reprend le World Happiness Report de 2025, la solitude occupe une place centrale, puisque le fait de manger avec d'autres est un prédicteur fort du bien-être et à l'inverse le fait de manger seul est associé à un bien-être plus faible. Aux Etats-Unis, 18% des jeunes adultes ont déclaré n'avoir personne dont ils/elles se sentent proche. Cette tendance mortifère pour le bien-être ne se limite pas aux Etats-Unis, mais inclut un grand nombre de pays occidentaux. D'autres pays d'Amérique latine résistent mieux à cette tendance.





Isolement et pratiques politiques

La désaffiliation n'a pas que des conséquences individuelles mais également politiques. Une étude utilisant le European Social Survey (ESS) met en évidence l'aspect démobilisateur de la solitude au niveau de la participation politique (Langenkamp 2021). L'isolement s'avèrerait aussi être un terreau fécond pour le vote aux extrêmes. Une étude sur neuf pays européens a montré que l'isolement est associé de manière positive au soutien au populisme (Peterson et al. 2025). Le désengagement politique et la tendance à donner son vote aux extrêmes se retrouvent de manière cohérente dans plusieurs pays. De fait, la montée du sentiment de solitude est indissociable des transformations économiques et sociales des dernières décennies. La mobilité géographique accrue, la précarisation des liens familiaux et la mutation des modes de travail ont affaibli les liens communautaires (Fokkema et al., 2012).



La pandémie de COVID-19 a exacerbé ces tendances, intensifiant le sentiment d'isolement, notamment chez les jeunes adultes et les personnes âgées (Wang, 2023). La désaffiliation apparaît ainsi comme une fracture sociale, accentuée par la réduction des services publics et la marchandisation des relations humaines (Algan et al., 2020).

Le travail, autrefois structurant pour les relations sociales, est aujourd'hui marqué par l'instabilité et la digitalisation. Le télétravail, dont l'usage s'est généralisé depuis la pandémie, réduit les contacts quotidiens avec les collègues et intensifie l'isolement, réduisant ainsi le bien-être subjectif, malgré une plus grande autonomie (Senik 2024). L'impact des nouvelles technologies est également ambivalent : elles permettent de maintenir des liens à distance mais modifient *eo ipso* la nature des interactions. Les réseaux sociaux, en facilitant des interactions superficielles, peuvent paradoxalement amplifier le sentiment d'isolement. Nous sommes « seuls ensemble » (Brulé et Munier 2021). L'exposition constante à des représentations idéalisées de la vie des autres renforce les comparaisons sociales et accentue le sentiment de solitude.

Facteurs nationaux et isolement : une lecture sociologique

Les analyses comparatives montrent que les sociétés nordiques, bien que fortement individualistes, affichent des taux de solitude inférieurs à ceux de l'Europe du Sud et de l'Est.



Cette différence s'explique en grande partie par des politiques sociales plus inclusives, favorisant la cohésion intergénérationnelle et les interactions collectives (Jorm & Ryan, 2014). Dans les pays où l'État joue un rôle protecteur, les individus disposent de ressources permettant de contrer l'isolement.

L'Europe du Nord, où les modèles de protection sociale sont plus robustes, présente généralement des niveaux de ressenti de solitude plus bas que l'Europe du Sud et de l'Est, où les filets de sécurité sont plus faibles (Fokkema et al., 2012). Dans ces régions, la dépendance à la famille comme source de soutien peut paradoxalement aggraver ce sentiment en cas de rupture des liens familiaux. La perception culturelle de l'isolement joue également un rôle clé. Dans certaines sociétés, l'isolement est fortement stigmatisé, ce qui freine la recherche d'aide pour certaines personnes. À l'inverse, dans d'autres contextes, la solitude est mieux acceptée, modifiant ainsi la manière dont elle est vécue et intégrée dans le parcours de vie des individus.

Recommandations

D'un point de vue politique, plusieurs mesures pourraient être mises en place pour lutter contre l'isolement et renforcer les liens sociaux dans les sociétés occidentales.

1. Promouvoir une mobilité plus inclusive

L'urbanisation galopante qui s'est accélérée au lendemain de la seconde guerre mondiale en plaçant la voiture en son centre a émietté les paysages, fractionné les espaces de jeux et publics en passages et en couloirs motorisés.



Les conséquences sont multiples et enchevêtrées : la peur de laisser les enfants jouer dehors, l'empreinte sur les écosystèmes, le renfermement sur soi... Il s'agirait de recréer des modes de transport réduisant l'usage de la voiture et développant des transports inclusifs pour qu'ils soient accessibles à toutes et tous (personnes âgées, personnes en situation de handicap, parents avec jeunes enfants).

2. Renforcer l'intégration du lien social dans les politiques de santé publique

La solitude étant un facteur aggravant de nombreuses pathologies, elle pourrait être reconnue comme une problématique de santé publique à part entière. C'est ce qui a été fait en Angleterre en créant un ministère de la solitude en 2018. Cela pourrait passer par la mise en place de consultations dédiées, d'un suivi des personnes isolées par les services sociaux, ou encore par la formation des professionnels de santé et du travail social à la détection et à la prévention de l'isolement social.

3. Encourager des formes de travail plus favorables au lien social

Les évolutions du monde du travail, notamment la généralisation du télétravail, peuvent également renforcer l'isolement. Sans rejeter ce mode de travail qui offre aussi aux familles et aux individus souplesse et la possibilité d'atteindre un meilleur équilibre vie professionnelle-vie personnelle, les pouvoirs publics pourraient inciter les entreprises à favoriser des espaces de coworking accessibles, à encourager le travail en équipe et à valoriser des temps de socialisation au sein des organisations.



4. Favoriser l'habitat intergénérationnel

Des politiques pourraient encourager des dispositifs de cohabitation intergénérationnelle (entre étudiants et seniors, par exemple) et le développement du bénévolat local. Par exemple, Ensemble2Génération met en lien des personnes âgées disposant d'une chambre libre et des jeunes cherchant un logement abordable. Financer des services sociaux facilitant la mise en relation des personnes isolées avec des bénévoles ou des voisins disponibles pourrait également être une piste efficace.

5. Promouvoir une éducation au lien social dès l'école

Enfin, une politique éducative centrée sur le lien social pourrait être envisagée. L'apprentissage des compétences relationnelles, l'importance de l'empathie et du collectif pourraient être davantage intégrés aux programmes scolaires. Des cours d'empathie sont déjà obligatoire au Danemark dès l'école primaire. Des initiatives telles que le service civique obligatoire ou des projets de mentorat intergénérationnel pourraient aussi renforcer la cohésion sociale dès le plus jeune âge.



Références

Algan, Y., Illanes, G., & Senik, C. (2020). La fabrique de la défiance : Comment sortir de l'impasse. Presses de Sciences Po.

Brulé, G., & Munier, F. (2021). Happiness, Innovation and Technology. Cham: Springer.

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2014). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual Review of Psychology*, 65, 733–767. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115146>

Cepremap. (2020). Dimensions de la solitude en France (Note n°2020-01). Observatoire du Bien-être. <https://www.cepremap.fr/2020/01/note-de-lobservatoire-du-bien-et-re-n2020-01-dimensions-de-la-solitude-en-france/>

Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419–436.

Dykstra, P. A. (2018). Aging and loneliness: The paradox of social relationships. In A. L. Vangelisti (Ed.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (2nd ed., pp. 315–329). Cambridge University Press.

Fokkema, T., De Jong Gierveld, J., & Dykstra, P. A. (2012). Cross-national differences in older adult loneliness. *The Journal of Psychology*, 146(1–2), 201–228. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.631612>

Franklin, A. (2009). On loneliness. In J. Still & M. Worton (Eds.), *Interpreting the Contemporary World* (pp. 173–186). Routledge.

Gierveld, J. de Jong. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73–80



Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>

Jorm, A. F., & Ryan, S. M. (2014). Cross-national and historical differences in subjective well-being. *International Journal of Epidemiology*, 43(2), 330–340. <https://doi.org/10.1093/ije/dyu007>

Kets de Vries, M. F. R. (2024). *The Mindful Leader: Finding Harmony and Balance in a Complex World* (2nd ed.). Palgrave Macmillan.

Langenkamp, A. (2021). Enhancing, suppressing or something in between—loneliness and five forms of political participation across Europe. *European Societies*, 23(3), 311–332.

Lykes, V. A., & Kemmelmeier, M. (2013). What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(3), 468–490. Références

Algan, Y., Illanes, G., & Senik, C. (2020). La fabrique de la défiance : Comment sortir de l'impasse. Presses de Sciences Po.

Brulé, G., & Munier, F. (2021). Happiness, Innovation and Technology. Cham: Springer.

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., & Cole, S. W. (2014). The neuroendocrinology of social isolation. *Annual Review of Psychology*, 65, 733–767. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115146>



Cepremap. (2020). Dimensions de la solitude en France (Note n°2020-01). Observatoire du Bien-être. <https://www.cepremap.fr/2020/01/note-de-lobservatoire-du-bien-et-re-n2020-01-dimensions-de-la-solitude-en-france/>

Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. Journal of Cross-Cultural Psychology, 31(4), 419–436.

Dykstra, P. A. (2018). Aging and loneliness: The paradox of social relationships. In A. L. Vangelisti (Ed.), The Cambridge Handbook of Personal Relationships (2nd ed., pp. 315–329). Cambridge University Press.

Fokkema, T., De Jong Gierveld, J., & Dykstra, P. A. (2012). Cross-national differences in older adult loneliness. The Journal of Psychology, 146(1–2), 201–228. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.631612>

Franklin, A. (2009). On loneliness. In J. Still & M. Worton (Eds.), Interpreting the Contemporary World (pp. 173–186). Routledge.

Gierveld, J. de Jong. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. Reviews in Clinical Gerontology, 8(1), 73–80

Peterson, D., Rooduijn, M., Hopp, F. R., Schumacher, G., & Bakker, B. N. (2025). Loneliness is positively associated with populist radical right support. Social Science & Medicine, 366, 117676.

Seifert, A. (2024). Loneliness and digital technology use among older adults: A longitudinal perspective. Gerontology, 70(1), 22–31.

Shankar, A., Rafnsson, S. B., & Steptoe, A. (2015). Longitudinal associations between social connections and subjective well-being in older adults: Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing.



Psychology & Health, 30(6), 686–698.

<https://doi.org/10.1080/08870446.2014.953550>

Stack, S. (1998). Marriage, family and loneliness: A cross-national study. Sociological Perspectives, 41(2), 415–432.

VanderWeele, T. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2012). On the causal interpretation of cross-sectional and longitudinal regression analyses. Journal of Research in Personality, 46(5), 609–614.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.05.001>

Wang, H. (2023). Loneliness and social connectedness in the COVID-19 pandemic: Cultural implications from East Asian societies. Journal of Social Issues, 79(1), 109–128.

