

LES RENCONTRES DE
LA POLITIQUE DE LA VILLE

L'isolement social

—
LES ACTES

Caen, le 26 juin 2025



Sommaire

Le contexte	3
Propos introductifs	4
Accueil des participants	4
Définitions et éléments statistiques	8
Paroles d'habitants	18
L'isolement social vécu	18
Table ronde	20
L'isolement social vu par les habitants	20
Les enjeux et les ressorts de l'isolement social	22
Rapport d'étonnement	26

Événement co-organisé par :



Le contrat de ville 2024-2030 de Caen la mer prévoit des temps de rencontre annuels avec les partenaires de la politique de la ville pour s'acculturer et échanger sur une thématique en lien avec la vie quotidienne des habitants des quartiers prioritaires (QPV). Le thème choisi en 2025 concerne l'isolement social.

Cette première rencontre du nouveau contrat de ville s'est tenue à Caen, au Palais des sports, sur l'après-midi du 26 juin 2025. **Coorganisée par les Villes de Caen et d'Hérouville Saint-Clair, la Communauté urbaine Caen la mer et les services de l'État, en collaboration avec l'AUCAME et l'association S3A et avec le soutien de Jean-François SERRES et l'ORS-CREAI**, elle a rassemblé 120 acteurs institutionnels et associatifs de la politique de la ville.

La présente publication synthétise le contenu de ce temps de présentations et d'échanges.



Photo : Palais des sports de Caen - www.agence-chabanne.fr

Propos introductifs

Accueil des participants

Rodolphe THOMAS,

Maire d'Hérouville Saint-Clair

1^{er} Vice-président de Caen la mer en charge de l'emploi, de l'économie sociale et solidaire et de la politique de la ville

10^{ème} Vice-président « politique de la ville et cohésion sociale » de la Région Normandie



Rodolphe THOMAS

« Chaque personne en situation de fragilité doit pouvoir bénéficier d'un début d'accompagnement ».

Rodolphe THOMAS salue les 120 personnes présentes à cette rencontre de la politique de la ville organisée par la Communauté urbaine Caen la mer, les Villes de Caen et d'Hérouville Saint-Clair et les services de l'État. Cette manifestation s'inscrit dans le cadre de la mise en œuvre du contrat de ville de Caen la mer qui vise à réunir les différents partenaires pour réfléchir ensemble sur des thématiques concernant la vie dans les quartiers prioritaires. La politique de la ville ne serait rien sans la collaboration entre acteurs et particulièrement avec le monde associatif.

Ce format des rencontres est destiné à explorer un sujet nouveau, mais aussi à créer du dialogue entre les collectivités, l'État et toutes les personnes et structures qui œuvrent dans les quartiers. Cette réunion est la traduction politique de la volonté des élus d'accompagner les acteurs de la politique de la ville. Elle doit conduire à l'élaboration de feuilles de route sur les problématiques étudiées.

Les acteurs de terrain étant en première ligne, l'action des collectivités vise à mettre de l'huile dans les rouages pour que les politiques en faveur des populations les plus défavorisées puissent perdurer et porter leurs fruits.

Cette rencontre est consacrée à l'isolement social qui est un vrai facteur d'exclusion. Ce premier temps est destiné à faire le point sur ce sujet. Un second temps aura lieu en 2026 pour trouver des solutions communes et voir ce que l'on peut faire ensemble. Pour alimenter les réflexions, un grand témoin a été invité. Il s'agit de Jean-François SERRES qui est spécialiste de la question. Ses connaissances vont permettre d'éclairer la thématique et d'apprécier l'impact du COVID sur l'isolement social.

En tant que Maire, le *leitmotiv* de Rodolphe THOMAS est de faire en sorte que chaque personne en situation de fragilité puisse bénéficier d'un début d'accompagnement. Son action ne se limite pas à Hérouville Saint-Clair. En tant que Vice-président de Caen la mer, il s'efforce, avec les autres élus, de promouvoir cette dynamique sur l'ensemble de l'agglomération quand le besoin s'en fait sentir. Depuis 2-3 ans, les actions mises en place pour lutter contre l'exclusion consistent à aller au-devant des personnes dans le besoin là où elles vivent, pour percevoir leurs besoins et faciliter l'accès aux aides auxquelles elles ont droit. Cet « aller vers » est un début de réponse. Beaucoup d'actions sont menées dans les quartiers. Il faut aller voir ce qui se fait déjà et rationnaliser l'offre en conséquence.

Sophie SIMONNET,

Maire-adjointe de la Ville de Caen
« jeunesse, proximité, vie associative et
politique de la ville »

Conseillère communautaire de Caen la mer et
Conseillère départementale du Calvados



Sophie SIMONNET

« Localement, les collectivités et l'État vont tout faire pour préserver les dynamiques associatives et citoyennes ».

Sophie SIMONNET exprime en préambule sa satisfaction d'être là. Le nombre élevé de personnes présentes montre l'intérêt d'une telle rencontre. L'actualité de la politique de la ville étant très chaude, elle tient à transmettre plusieurs messages importants.

Le contrat de ville s'inscrit dans un contexte de fortes attentes sociales dans les quartiers, mais aussi de fortes contraintes budgétaires au niveau national. La baisse significative des crédits de l'État alloués pour le financement des actions a fragilisé le tissu des partenaires. Les associations employeuses, qui assurent une proximité essentielle dans les quartiers, ont été particulièrement touchées dans la sphère socio-éducative, sportive et culturelle. La réduction des subventions et la remise en cause des contrats aidés risquent d'accroître leurs difficultés dans les mois à venir.

Contrairement à beaucoup de territoires, Caen, Hérouville Saint-Clair, la Communauté urbaine et l'État se sont engagés à travailler ensemble de manière étroite pour réduire au maximum les impacts de la baisse des dotations en tenant compte de la réalité des territoires et dans un souci d'équité envers les porteurs de projet qu'ils soutiennent depuis plusieurs années.

Dans ce contexte compliqué pour tout le monde, plus que jamais, 3 mots dictent la politique de la ville dans le domaine associatif et de la participation citoyenne : consolidation, concertation et innovation. Fil rouge de l'action de la Ville de Caen dans les quartiers, ces mots retrouvent tout leur sens aujourd'hui.

Consolidation : la Ville de Caen soutient financièrement la politique de la ville. Si l'on veut que les acteurs piliers des quartiers restent bien vivants, il faut les consolider. La Ville de Caen a réaffirmé son engagement envers les QPV en votant une enveloppe d'un montant de 188 400 € au titre de l'appel à projets de la politique de la ville. Complétant l'enveloppe de l'État, cette somme traduit une volonté forte de préserver les dynamiques associatives et citoyennes et de maintenir une action politique de proximité. Vient s'ajouter une forte présence en ressources humaines. La Ville de Caen finance en effet 4 postes au titre de la politique de la ville (3 chargés de développement et une chargée de mission qui coordonne tout le dispositif).

Tout cela est possible grâce au travail partenarial. Les équipes techniques des collectivités et des services de l'État collaborent activement pour amoindrir les secousses budgétaires. Ce n'est pas le cas partout !

Concertation : les feuilles de route des QPV de Caen en sont une belle illustration. Pilotée par la Direction « Jeunesse, proximité et vie associative », leur actualisation est en cours. Dans une démarche transversale, beaucoup d'acteurs ont participé au bilan quartier par quartier. L'objectif est de disposer des nouvelles feuilles de route fin octobre 2025.

Innovation : les nouvelles formes de participation citoyenne demandées par l'État conduisent à des expérimentations nouvelles. La Ville de Caen a ainsi initié 3 « dynamiques habitantes » pour renforcer l'implication directe des habitants dans les politiques publiques qui les concernent. Ouvertes aux conseillers de quartiers, bénévoles associatifs et citoyens engagés, ces dynamiques proposent 3 axes d'engagement : les diagnostics en marchant, la participation aux jurys du fonds de participation des habitants et la préparation des rencontres de la politique de ville. Certains ont ainsi participé à l'organisation de ce séminaire.

Ces propos introductifs redonnent le cadre politique qui dicte les échanges de cette rencontre. En conclusion, la Ville de Caen sera autant que possible auprès des associations qui œuvrent au quotidien dans les quartiers. Les élus ont conscience des difficultés, des financements incertains et des charges croissantes : ils continueront à accompagner tout le monde et à défendre leur rôle incontournable pour pouvoir continuer à travailler ensemble.

Nicolas JOYAU,

Président de Caen la mer,
Maire adjoint à la Ville de Caen
« Urbanisme, habitat et renouvellement urbain »



Nicolas JOYAU

*« Si la démocratie n'incarne pas la promesse d'une vie meilleure pour demain, alors elle est en danger.
Les politiques publiques locales traduisent cette promesse ».*

La politique de la ville est une politique de solidarité, de cohésion, de lien et de réduction des écarts de développement entre les QPV et le reste du territoire. Elle est primordiale pour le territoire. Le contrat de ville nécessite la mobilisation de nombreux partenaires institutionnels ou associatifs dans un dialogue quotidien avec le territoire. Dans une ambiance instable à bien des égards, Nicolas JOYAU veut assurer un partenariat collectivités/État fort et stable. Il salue les équipes techniques qui font un travail remarquable.

Les actions efficaces ne se construisent que dans le dialogue et le partage des connaissances. Cette rencontre s'inscrit dans cette dynamique. La thématique de l'isolement social est au cœur des préoccupations. Ce fléau pour la société constitue un grand enjeu : des solutions doivent être mises en œuvre pour y remédier. Étonnamment, ce fléau est toujours d'actualité alors même que se développent les réseaux sociaux. Le numérique crée des ersatz de liens sociaux en enfermant de nombreux concitoyens dans des tunnels de pensée, alors que c'est dans l'ouverture, la confrontation des idées et la rencontre avec l'autre que l'on se construit et que l'on fait société. L'homme est un animal social et politique : faire société ensemble est essentiel. La politique de la ville est au cœur de cet enjeu démocratique.

Nicolas JOYAU salue l'engagement de tous les partenaires, en particulier l'AUCAME et S3A, qui ont œuvré à la mise en place de cette rencontre, l'ORS-CREAI qui va animer les échanges et Jean-François SERRES qui va apporter des éléments de connaissances. Conscient du contexte difficile lié aux incertitudes budgétaires, il réaffirme la volonté de la Communauté urbaine de soutenir la dynamique associative au quotidien. « Cette journée doit être porteuse d'espoir ».

Stéphane SINAGOGA,
Secrétaire général de la Préfecture
du Calvados



Stéphane SINAGOGA

« Tout va être fait pour pérenniser les actions déjà engagées, mais il va falloir tenir compte du contexte budgétaire difficile ».

Stéphane SINAGOGA rend hommage aux acteurs de terrain et à Jeanne DE LA PORTE qui assure, pour l'État, l'animation de la politique de la ville aux côtés des équipes de terrain des Villes de Caen et d'Hérouville Saint-Clair et de la Communauté urbaine. Ce travail partenarial permet de construire l'avenir du territoire et de mener, main dans la main, des projets essentiels pour lutter par exemple contre l'isolement. La démarche « d'aller vers » est importante pour continuer de reconquérir ces territoires prioritaires malgré le contexte budgétaire difficile. Les Maisons France Services et les bus mobiles assurent cette fonction.

Le nombre important de participants montre le dynamisme du territoire. Dans les QPV, l'État a œuvré pour dynamiser la participation citoyenne et aller au-delà des conseils de quartiers. Le nouveau contrat de ville se caractérise par plus d'échanges avec les citoyens. Chose moins réjouissante, les contraintes budgétaires n'épargnent aucune politique, y compris celle de la ville, la plus transversale des politiques de l'État. Certains programmes pourraient prendre du retard.

Néanmoins, quelques évènements heureux sont à saluer, comme le label « Cité éducative » pour Hauteville à Lisieux. L'expérience acquise par Hérouville Saint-Clair pourra être capitalisée pour épauler d'autres territoires comme Lisieux. Il y a certes moins d'argent, mais la mobilisation des élus a permis d'éviter le gel budgétaire annoncé de 7 %. Un travail de fond est entrepris avec tous les partenaires pour trouver des solutions qui puissent ne pas trop mettre en péril le monde associatif. Tout va être fait pour pérenniser les actions déjà engagées mais, malheureusement, les associations doivent accepter cette nouvelle contractualisation avec moins d'entrants. Les ambitions seront réduites. Dans ce contexte difficile, il va falloir être plus intelligent et avoir de belles idées pour continuer autrement les actions sur le territoire. Il va falloir également évaluer les politiques pour mieux rationaliser les actions, une question qu'il convient de se poser collectivement.

Pascale DESPRES, animatrice de la journée, remercie Rodolphe THOMAS, Sophie SIMONNET, Nicolas JOYAU et Stéphane SINAGOGA pour leurs interventions.

Les propos tenus montrent la volonté partagée de poursuivre les partenariats forts qui relient tous les acteurs de la politique de la ville et de soutenir l'action des associations malgré le contexte budgétaire difficile.

Définitions et éléments statistiques

Jean-Philippe BRIAND,

Directeur adjoint de l'AUCAME

Dans le cadre de l'observatoire des solidarités territoriales de Caen la mer, l'Agence d'urbanisme de Caen Normandie Métropole (AUCAME) a été sollicitée pour poser le cadre de cette rencontre de la politique de la ville consacrée à l'isolement social. En préambule, Jean-Philippe BRIAND tient à remercier **Victor LAHAYE**, étudiant à Sciences-Po Rennes, qui a préparé cette intervention lors de son stage à l'AUCAME. Remarquable, le travail réalisé a permis de définir le concept (de quoi parle-t-on ?) et d'apprécier l'ampleur de l'isolement social en France et dans les QPV de Caen la mer. Les éléments s'appuient sur les recherches documentaires effectuées et sur les statistiques compilées au sein de l'observatoire des solidarités territoriales.

Peu d'études sur l'isolement social

Étonnamment, il existe peu d'études sur l'isolement social en tant que tel. La Fondation de France est le seul organisme à publier des rapports annuels chiffrés permettant d'apprécier l'ampleur et l'évolution de ce phénomène. Le suivi des « solitudes en France » (titre des rapports¹) a débuté en 2010. L'étude la plus récente date de 2024. Les Petits Frères des Pauvres publient quant à eux un « baromètre solitude et isolement », mais l'étude se limite aux personnes âgées. Un premier rapport a été publié en 2017, puis un second en 2021² (actualisation). Ces travaux ont été initiés par Jean-François SERRES qui a été Délégué général des Petits Frères des Pauvres de 2007 à 2016. Parallèlement, le Conseil économique, social et environnemental (CESE) a produit une étude sur le sujet en 2017³. Intitulé « combattre l'isolement social pour plus de cohésion et de fraternité », le rapport a également été conduit par Jean-François SERRES qui était alors membre du CESE de 2015 à 2021. Sa présence à la rencontre de la politique de la ville n'est pas le fruit du hasard !

¹ www.fondationdefrance.org/fr/les-solitudes-en-france.

² www.petitsfreresdespauvres.fr/sinformer/actualites/solitude-et-isolement-quand-on-a-plus-de-60-ans-en-france-en-2017/.

³ www.lecese.fr/presse/communiques/isolement-social-un-fait-social-meconnu-mettre-l-agenda-pour-mieux-le-combattre.

D'autres organismes comme l'INSEE publient régulièrement des chiffres sur l'isolement social, mais cette thématique est souvent un maillon d'études sur des sujets plus larges en lien avec la pauvreté et l'exclusion. Malgré sa prégnance et son ampleur, l'isolement social apparaît comme un angle mort des politiques publiques. Localement, des études sont sans doute menées par l'Université et l'IRTS Normandie Caen, mais les travaux (réalisés notamment par les étudiants) ne sont pas diffusés en dehors de leurs commanditaires. Comme aimait le dire Colin SUEUR, ancien Président de l'AUCAME, « une information non partagée est une information morte ». Le premier enjeu de l'isolement social est celui de la connaissance.

De quoi parle-t-on ?

La définition la plus explicite est celle sans doute donnée par le CESE : « l'isolement social est la situation dans laquelle se trouve la personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance ou de danger ». Deux critères permettent de l'apprécier : l'insuffisance, voire l'absence de relations professionnelles, amicales, familiales, de voisinage, associatives... et le fait d'en souffrir. La situation est donc subie. Bien qu'il puisse générer ce sentiment, l'isolement social n'est pas forcément synonyme de solitude. Une personne entourée peut en effet se sentir seule et abandonnée malgré le terreau dans lequel elle vit. La solitude est donc un ressenti subjectif. A l'inverse, une personne peut vivre de façon isolée et ne pas souffrir de solitude.

Sur le plan statistique, l'isolement social se mesure de façon objective en comptant le nombre d'interactions sociales sur une période donnée. Les analyses menées par la Fondation de France se basent sur les résultats d'une enquête menée chaque année auprès d'un échantillon de 3 000 individus, mais aussi sur des entretiens qualitatifs réalisés auprès de personnes concernées par l'isolement ou œuvrant pour tisser du lien social. Plusieurs réseaux d'interactions ont été définis : la famille, les amis, le travail, le voisinage et les activités associatives extraprofessionnelles. Les relations intraconjugales ne sont pas prises en compte (un couple peut en effet vivre replié sur lui-même), ainsi que les relations fortuites liées à la vie quotidienne (achats dans les magasins, contacts dans la rue...). Les relations à

distance (téléphone, SMS, réseaux sociaux...) ne sont pas non plus considérées car elles ne remplacent pas la sociabilité de visu⁴.

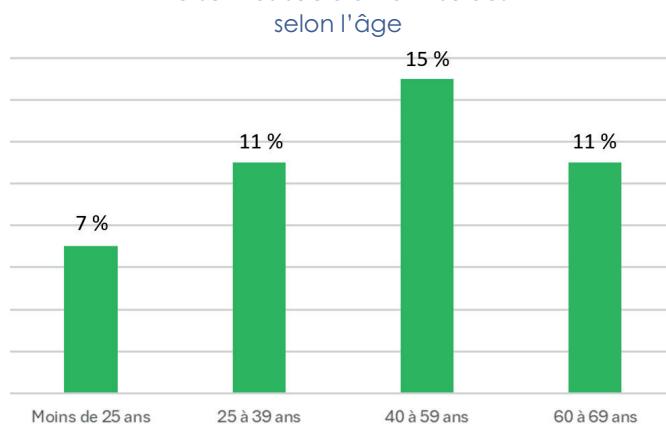
Un Français sur huit socialement isolé

Selon cette approche, 12 % de la population française est considérée comme socialement isolée. Les personnes concernées interagissent peu voire pas sur les 5 réseaux de convivialité évoqués plus haut. La part est relativement stable, sachant que le COVID a provoqué un pic en 2021 : un quart de la population s'est retrouvée isolée en raison de la crise sanitaire (confinement...). En volume, l'isolement est en revanche en croissance : le nombre de personnes exposées s'est accru de 40 % entre 2010 et 2024, un boom qui dénote une dégradation de la situation. D'après l'étude Solitudes 2023, 1 personne sur 3 est en situation de fragilité relationnelle et 1 sur 5 indique se sentir régulièrement seule.

Qui en France est le plus impacté par l'isolement social ? Le premier facteur est celui de l'âge. En 2020, d'après la Fondation de France, 1 personne âgée sur 3 est en situation d'isolement. Plus l'âge est élevé, moins les personnes ont de relations, surtout si elles rencontrent des problèmes de santé. Les jeunes retraités sont dans une situation plus favorable ! D'après les Petits Frères des Pauvres, 530 000 personnes âgées de plus de 60 ans étaient en situation de mort sociale en 2021⁵, un chiffre en

croissance de 77 % par rapport à 2017. Le COVID n'y est certes pas étranger, mais l'ampleur du phénomène montre que l'isolement des personnes âgées est un enjeu sociétal majeur.

Personnes socialement isolées selon l'âge



Source : Fondation de France : rapport Solitudes 2024

Les personnes âgées ne sont pas les seules à subir l'isolement social. Les personnes d'âges intermédiaires sont aussi très exposées (15 % des 40-59 ans en 2024) du fait notamment des accidents de la vie (ruptures, départ des enfants, chômage, maladies graves, vieillissement des parents...). A ces âges, les schémas de vie sont également très différents entre les familles et les célibataires vivant seuls. Ces éléments impactent les relations dans les différentes sphères de sociabilité. Les jeunes en revanche sont dans une situation beaucoup plus favorable : le cycle de leur vie les prédispose à davantage de rencontres et de relations.

Part de la population isolée dans la population française



Source : Fondation de France : rapport Solitudes 2024

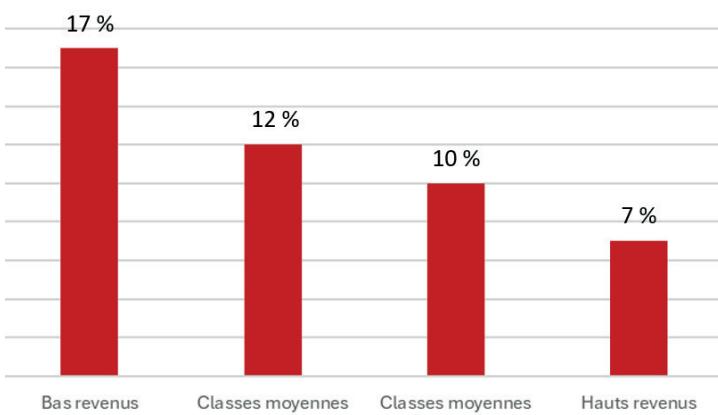
⁴ Les études montrent que l'exclusion numérique aggrave l'isolement relationnel, notamment des plus pauvres.

⁵ Terme utilisé dans le rapport.

L'isolement va de pair avec la précarité

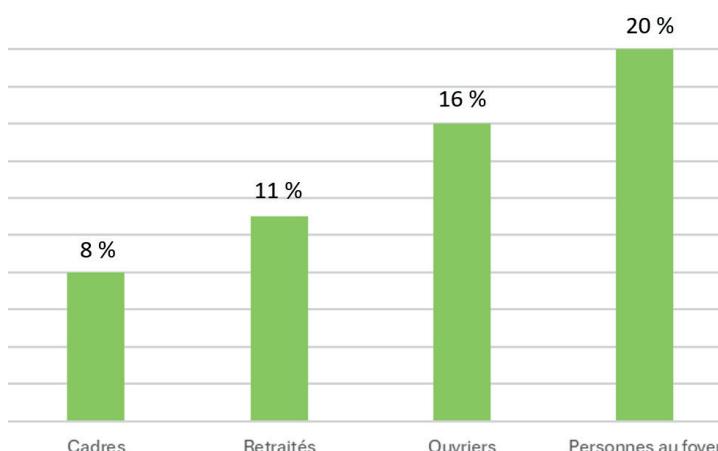
Le deuxième facteur est celui du niveau social. En 2024, 17 % des personnes à bas revenus sont en situation d'isolement social contre 7 % seulement des personnes à hauts revenus. L'argent ouvre en effet davantage de possibilités et le statut social élargit les réseaux. La pauvreté et la précarité accroissent donc les risques d'isolement social. La situation face au marché du travail influe également : avec 20 % d'isolés, les personnes en recherche d'emploi sont deux fois plus touchées que les actifs en poste. Le milieu professionnel constitue un réseau relationnel à part entière. En sortir réduit les relations.

Personnes socialement isolées selon le niveau de revenu



Source : Fondation de France : rapport Solitudes 2024

Personnes socialement isolées selon la catégorie socioprofessionnelle



Source : Fondation de France : rapport Solitudes 2024

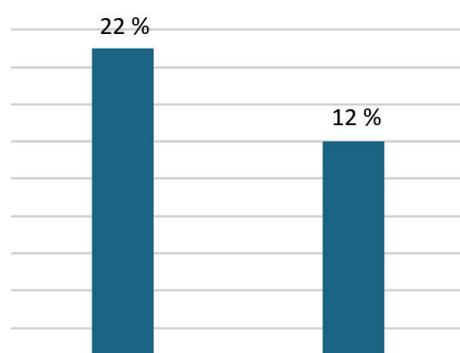
Le statut social étant déterminant, les ouvriers souffrent davantage d'un manque de contacts que les cadres. La situation est plus favorable pour les retraités qui disposent davantage de temps libre pour s'ouvrir et entretenir leurs réseaux relationnels, la sociabilité diminuant toutefois en vieillissant. D'une manière générale, les personnes au foyer sont plus sujettes à l'isolement social. Pour les parents au foyer, la charge de famille est très chronophage et laisse par conséquent peu de temps pour cultiver les relations.

Dans toute la population, l'inflation récente a provoqué un certain repli sur soi, 7 personnes sur 10 indiquant avoir réduit leurs activités extérieures en raison de la hausse des prix.

Handicap, maladie et isolement : la double peine

Le troisième facteur est celui de la santé. Les maladies graves et les situations de handicap isolent et rendent plus difficiles les relations avec les autres. En 2024, 22 % des personnes en situation de handicap sont ainsi socialement isolées, deux fois plus que dans l'ensemble de la population. Ce chiffre élevé est un marqueur d'exclusion, mais révèle aussi un renfermement des personnes sur elles-mêmes. En 2024, la moitié des personnes isolées souffrant d'une maladie chronique ou en situation de handicap limitent en effet certains contacts avec leurs proches par crainte d'être un poids pour eux (contre 27 % pour l'ensemble de la population).

Personnes en situation de handicap socialement isolées

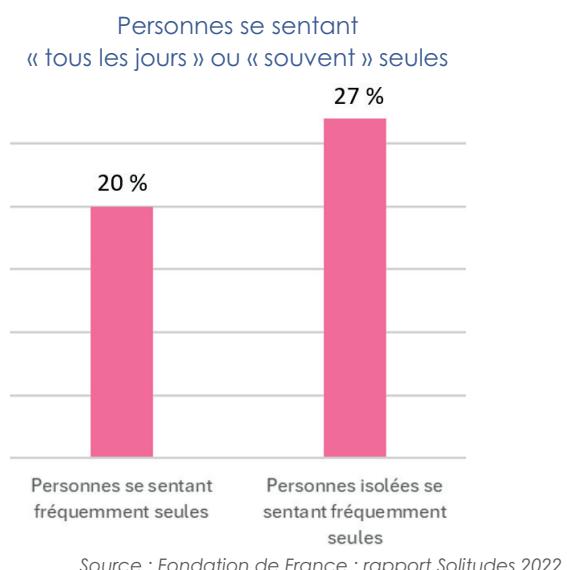


Source : Fondation de France : rapport Solitudes 2024

Un Français sur cinq se sent fréquemment seul

Au-delà de l'isolement social, les enquêtes menées par la Fondation de France explorent aussi l'isolement relationnel, c'est-à-dire le sentiment de solitude profond. En 2022, 20 % des Français déclaraient se sentir fréquemment seuls⁶. La proportion est de 27 % parmi les personnes isolées, signe que l'isolement social est souvent source de solitude. Les personnes a priori peu exposées ne sont pas pour autant épargnées. Les catégories les plus aisées de la population peuvent très bien se sentir seules. Leur part est même en croissance.

Dans son exposé, Jean-Philippe BRIAND évoque sa rencontre avec un médecin qui s'était installé à Caen. Interrogé sur les raisons de son arrivée dans la capitale normande, le professionnel de santé lui avait expliqué qu'il vivait activement en région parisienne, mais qu'à la suite d'un infarctus, tout le monde l'avait abandonné. Il avait dû changer de lieu de résidence pour refaire sa vie. La déchéance et le poids de la solitude l'ont poussé ensuite à mettre fin à ses jours. Cette anecdote montre que l'isolement relationnel peut toucher tout le monde et qu'il n'est pas toujours facile à vivre. En 2024, 24 % des personnes se sentant régulièrement seules affirment en souffrir beaucoup.



⁶ Dans le « baromètre du lien social » 2024 (enquête réalisée par l'IPSOS auprès d'un échantillon représentatif de 1 500 personnes), 2 personnes sur 5 se sont senties « souvent » ou « parfois » seules au cours des dernières semaines. La proportion s'accroît avec l'âge.

Une solitude plus forte en milieu rural et dans les quartiers prioritaires

Le quatrième facteur est le lieu de résidence. Les études de la Fondation de France pointent les zones rurales économiquement fragilisées comme les territoires où les relations sociales sont les plus affaiblies. L'isolement dans les campagnes est lié en grande partie au manque de services et de commerces et à la faiblesse (voire l'absence) des transports collectifs qui limite la mobilité des personnes non motorisées. Les personnes âgées sont nombreuses à souffrir de la solitude. D'après le rapport 2019, la moitié des personnes âgées en milieu rural ne sortent pas quotidiennement de leur domicile et un quart d'entre elles passent des journées entières sans parler à personne. Les solidarités et les relations de voisinage sont en revanche plus fortes à la campagne qu'en ville.

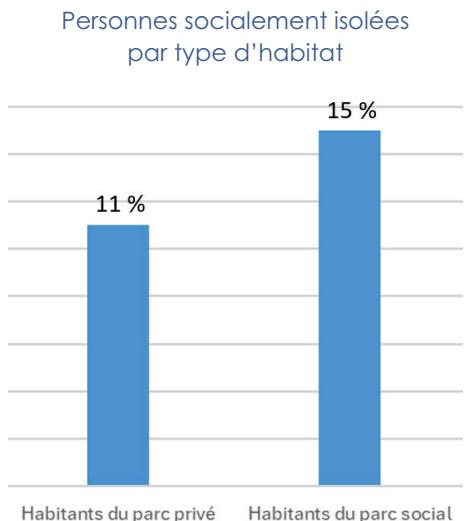
Certains lieux urbains sont aussi particulièrement concernés par l'isolement social et relationnel, en particulier les quartiers prioritaires. La Fondation de France révèle dans ces zones un taux de pauvreté trois fois plus élevé que la moyenne et un taux de chômage une fois et demie supérieur. Le rapport constate dans les QPV que les habitants (surtout les femmes) ont tendance à rester plus souvent à leur domicile et, quand ils sortent, ils restent généralement cantonnés dans leurs quartiers. Cette immobilité contribue à restreindre dans l'espace et dans le temps les activités quotidiennes et freine par là-même l'entretien de relations sociales denses et diversifiées. Bouger permet d'élargir les horizons et son champ relationnel.

Un isolement plus marqué dans le parc social

En termes d'habitat, l'isolement semble plus marqué dans le parc social que dans le parc privé. Ce différentiel est lié au profil des habitants vivant en HLM, le parc de logement social accueillant les populations les plus défavorisées.

De façon générale, la structure des bâtiments influe sur l'isolement. En 2020, le baromètre Qualitel révélait que près de la moitié des personnes âgées de plus de 60 ans considéraient leur logement comme inadapté pour leur vie quotidienne, la principale raison évoquée étant la présence d'escaliers. Une personne ayant des difficultés à

se déplacer, en tout premier lieu les personnes à mobilité réduite, aura du mal à entretenir des liens sociaux dans la mesure où elle pourra difficilement se rendre chez les autres. Sa vie sociale va donc reposer sur les visites à domicile.



Source : Fondation de France : rapport Solitudes 2014

En termes de saisonnalité, la solitude est plus ressentie l'hiver (38 % des Français) que l'été (29 %) et durant les périodes de fêtes et de vacances, en particulier pour celles et ceux qui ne peuvent pas y participer (sentiment d'exclusion).

L'isolement impacte la santé physique et mentale des personnes

Quels sont les effets de l'isolement social et relationnel sur l'état de santé des personnes ? D'après les différentes études réalisées, les conséquences sont réelles et délétères sur la santé physique et mentale.

Les personnes ayant peu d'interactions sociales sont plus susceptibles de subir une crise cardiaque et un accident vasculaire cérébral, le risque étant majoré d'un tiers environ selon une étude conduite en 2016 par l'Université d'York et parue dans Heart.

L'isolement limiterait par ailleurs la production de globules blancs et donc l'immunité d'après une étude américaine parue en 2015 dans Proceedings of the National Academy of Sciences.

En 2018, une autre étude parue dans American Journal of Epidemiology conforte les effets précédents et montre que l'isolement accroît les risques de cancer auprès des personnes concernées.

Côté personnes âgées, une étude parue en 2020 dans Journals of Gerontology démontre que l'isolement augmenterait de 40 % les risques de développer une forme de démence.

Il convient toutefois de nuancer ces études. Est-ce l'état d'isolement qui est responsable de tous ces méfaits sur la santé ou est-ce lié au fait que les personnes concernées sont souvent malades ? La maladie génère en effet un certain renfermement sur soi-même. Les conséquences peuvent être par ailleurs indirectes. Les personnes isolées, aux revenus souvent limités, ont tendance en effet à moins bien se nourrir et se soigner pour des raisons financières. Elles pratiquent aussi moins d'activités physiques et bénéficient moins de conseils de proches du fait de leurs réseaux limités. Ces éléments peuvent induire des complications de santé.

Au-delà des effets physiques, les effets de l'isolement sont importants sur la santé mentale. Dans une étude parue en 2017 dans BMC Psychiatry, le lien a été établi entre solitude chronique et syndromes dépressifs et anxieux. La moitié des personnes déclarant avoir peu ou pas de relations sociales et souffrant de ce manque sont atteintes de dépression et parmi elles, 40 % sont sujets à de l'anxiété et des pensées suicidaires. Le sentiment de solitude accroît également fortement le stress.

En matière de santé mentale, la situation des jeunes s'est fortement dégradée depuis le COVID. Si 7 % seulement des jeunes n'ont aucun réseau de sociabilité, 26 % déclaraient se sentir seuls malgré tout en janvier 2023. La proportion est même montée à 45 % en juillet 2023. Cette hausse s'explique en partie par la paupérisation croissante des jeunes. D'après un sondage IPSOS réalisé pour AXA en 2024, 56 % des moins de 25 ans seraient en état de souffrance psychologique, une situation très préoccupante. **Bref, les relations humaines sont comme l'eau dans la nature, sans elles, les personnes et les fleurs fanent.**

Les femmes plus exposées que les hommes

Cinquième et dernier facteur, le genre. Les études de la Fondation de France montrent que les femmes (23 %) souffrent plus de solitude que les hommes (16 %). Elles se sentent également plus souvent abandonnées, exclues et inutiles (1 femme sur 3) que les hommes (1 sur 5) et leur état de santé est également plus fragile (1 tiers des femmes qualifient leur état de santé peu ou pas satisfaisant). L'une des raisons est leur longévité comparée aux hommes : après 75 ans, près des deux-tiers des personnes âgées sont des femmes. L'isolement est donc un enjeu particulièrement prégnant pour elles.

Quelle est l'ampleur de l'isolement social et de la solitude dans les QPV de Caen la mer ? Difficile de répondre à cette question car il n'existe quasiment aucune donnée sur le sujet. Les statistiques existantes ne permettent pas d'apprecier la situation. Des partenaires locaux (CAF, Département, Université, IRTS...) ont peut être mené des investigations sur le sujet, mais les chiffres et analyses ne sont pas disponibles sur le Net. Alors comment procéder ? Faute d'informations, la méthode consiste à croiser les déterminants de l'isolement avec le profil des habitants des QPV, en émettant l'hypothèse que le cumul des risques subodore un isolement social et relationnel important. En procédant ainsi à partir des données du diagnostic du contrat de ville de Caen la mer réalisé par l'AUCAME en 2024⁷, force est de constater que les quartiers prioritaires cochent toutes les cases.

Un fort isolement social dans les quartiers prioritaires ?

Dans la géographie prioritaire, Caen la mer compte 6 QPV, 5 sur Caen (La Guérinière, La Grâce de Dieu, Le Chemin Vert, Le Calvaire Saint-Pierre et La Pierre-Heuzé) et 1 sur Hérouville Saint-Clair (regroupant tout ou partie des quartiers de La Grande Delle, des Belles Portes, du Grand Parc, du Val, de la Haute-Folie et du Bois).

En comparant les caractéristiques des QPV avec l'ensemble de Caen la mer, les quartiers prioritaires se démarquent par une surreprésentation :

- ▶ de logements sociaux (76 % contre 27 % sur Caen la mer)
- ▶ de ménages pauvres (47 % contre 15 %)
- ▶ du chômage (30 % des actifs contre 9 %)
- ▶ de personnes seules (48 % des ménages contre 46 %)
- ▶ de familles monoparentales (40 % des familles avec enfants contre 34 %)
- ▶ de bénéficiaires de l'Allocation adulte handicapé (11 % contre 7 %)
- ▶ de personnes immigrées (21 % contre 7 %)
- ▶ de ménages sans voiture (45 % contre 20 %)

A grands traits, les QPV apparaissent comme des quartiers de grands ensembles d'habitat social dont la population cumule les difficultés sociales. Les traits caractéristiques des habitants révèlent une surexposition aux risques d'isolement social : tous les marqueurs sont au rouge ! Mais est-ce vraiment la réalité ? Les habitants vivent-ils repliés sur eux-mêmes ? En 2024, les travaux réalisés avec les Conseils citoyens présentaient les QPV comme des quartiers jeunes, vivants et pluriels où règne une grande solidarité pour pallier les difficultés du quotidien. Tous ces éléments témoignent d'une richesse relationnelle : il y a de la vie dans les quartiers !

En guise d'illustration, Jean-Philippe BRIAND évoque le QPV Maurepas à Rennes. Quartier de reconquête républicaine, les indicateurs sociodémographiques sont très dégradés. L'isolement social est-il pour autant important ? Le weekend, les familles (en grande partie d'origine étrangère) se retrouvent dans le parc limitrophe des Gayeulles. L'énergie qui y règne ne donne pas l'impression d'un QPV où les habitants vivent isolés !

⁷ www.aucame.fr/catalogue/observatoire-des-solidarites-territoriales/contrat-de-ville-2024-2030-de-caen-la-mer-486.html

Il ne faut pas pour autant minimiser la réalité. En 2023, le regard des Conseils citoyens de Caen la mer avait aussi mis en exergue les difficultés des habitants, l'enclavement, l'insécurité, la difficulté à se côtoyer, la vétusté des logements, l'état de santé des habitants, le barrage de la langue pour les personnes allophones... autant de facteurs qui favorisent l'isolement social et le repli sur soi (individuel ou communautaire). Le bilan est donc en demi-teinte.

L'isolement des familles monoparentales

Un focus particulier sur les familles monoparentales. Leur surreprésentation dans les QPV est liée au prix peu élevé du logement social. Les ruptures sont souvent source d'appauvrissement pour les parents qui se séparent. En France, la moitié des familles monoparentales vivant en QPV sont pauvres ! Les séparations peuvent également générer de l'isolement social du fait de la distension des liens amicaux et familiaux que le couple entretenait, mais aussi des difficultés du quotidien des monoparents avec enfants. Difficile de prendre du temps pour soi du fait des revenus limités et de la charge de famille ! Le sentiment de solitude est particulièrement ressenti le week-end car les parents seuls sont totalement mobilisés pour leurs enfants : leur sociabilité se réduit par conséquent à l'extérieur.

Quid des personnes âgées dans les QPV ? Comparés à Caen la mer, les quartiers prioritaires se démarquent par la part élevée de familles avec enfants (23 % d'enfants de 0-14 ans contre 15 % sur Caen la mer) et la sous-représentation de personnes âgées (19 % contre 25 %). Malgré cette jeunesse de la population, les QPV vieillissent et le nombre de personnes âgées s'accroît. Les personnes concernées sont souvent d'anciens habitants qui n'ont pas quitté le quartier et dont le profil est très différent des nouvelles populations qui s'installent. Familles et anciens se côtoient plus qu'ils ne vivent ensemble ! Les personnes âgées des QPV ayant par ailleurs des revenus plutôt limités, leur état de vie les rend fragiles et vulnérables à l'isolement social.

Qui se ressemble s'assemble

Autre focus sur les populations étrangères. Sont-elles davantage exposées à l'isolement social ? Le barrage de la langue, le décalage culturel, les difficultés financières, la précarité professionnelle, les incertitudes administratives, la ségrégation, le racisme... ne facilitent pas leur intégration, mais selon la logique « qui se ressemble, s'assemble », les personnes étrangères ont tendance à se regrouper par nationalités. Les relations sont surtout infracommunautaires, les liens en dehors étant plus difficiles à nouer et à entretenir. La situation est en revanche beaucoup plus tendue pour les migrants en situation irrégulière (ou en attente de régularisation) qui vivent de façon isolée, parfois sans abri, avec des ressources limitées. Dans ces situations (dont l'ampleur semble s'accroître), l'isolement conduit souvent à une situation de détresse.

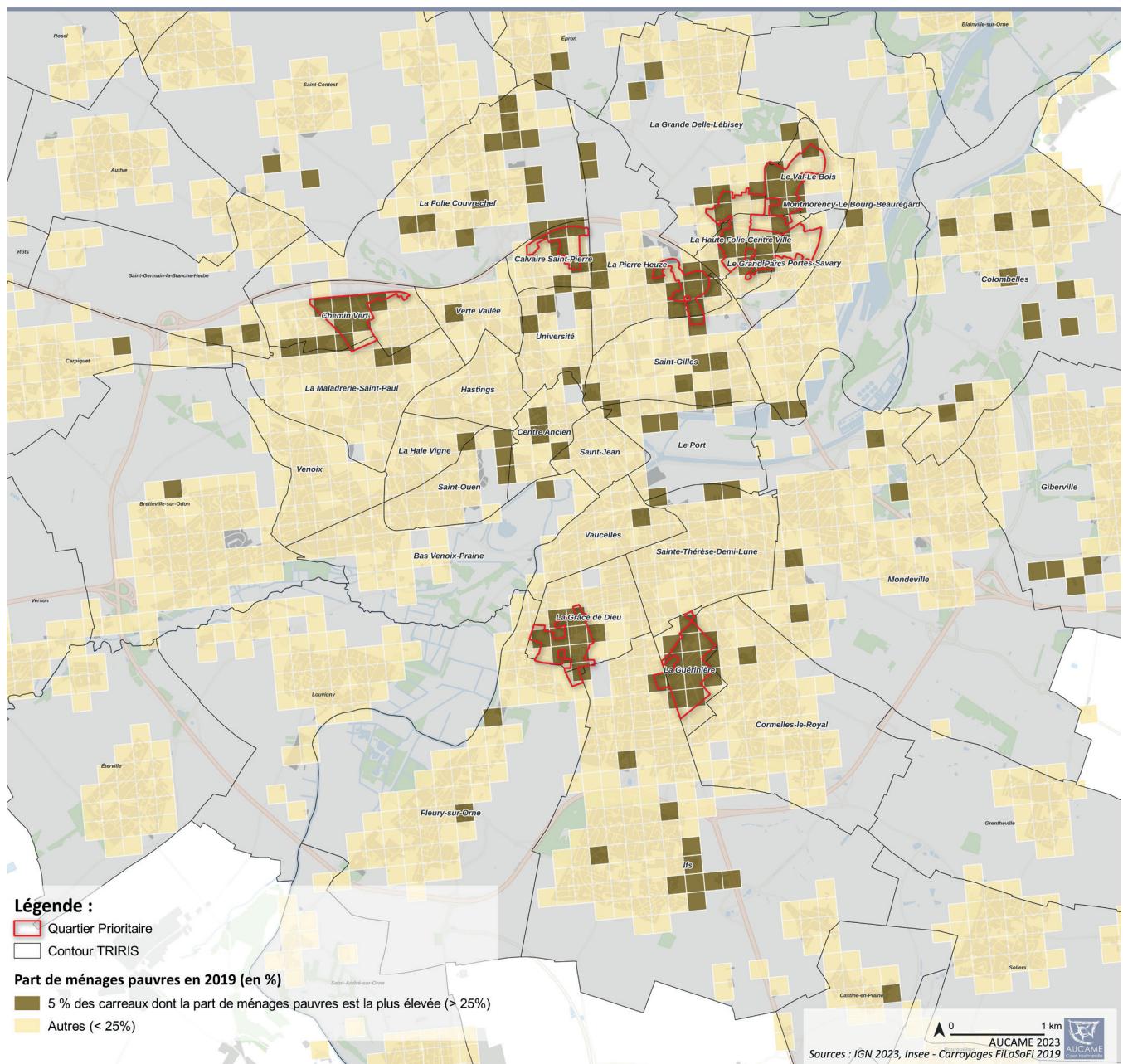
La solitude, un fléau national ?

Faut-il mettre en œuvre une politique spécifique pour lutter contre l'isolement et la solitude dans les QPV, sachant que les habitants sont particulièrement concernés et vulnérables ? Sans doute, mais la pauvreté ne se limite pas aux quartiers prioritaires. Dans le tissu urbain, il existe en effet des poches de pauvreté éparses dont les habitants ne sont pas dans le faisceau de la politique de la ville.

Elles se situent surtout dans le centre-ville de Caen, à Fleury-sur-Orne, Ifs, Mondeville et Colombelles.

Par ailleurs, si l'isolement va de pair avec la précarité, il n'épargne pas pour autant les personnes dont la situation est plus favorable. Tout le monde est en effet confronté à des accidents de la vie (séparations, maladies, chômage...) qui peuvent altérer le champ relationnel des personnes. Les politiques doivent être par conséquent transversales

Ménages pauvres



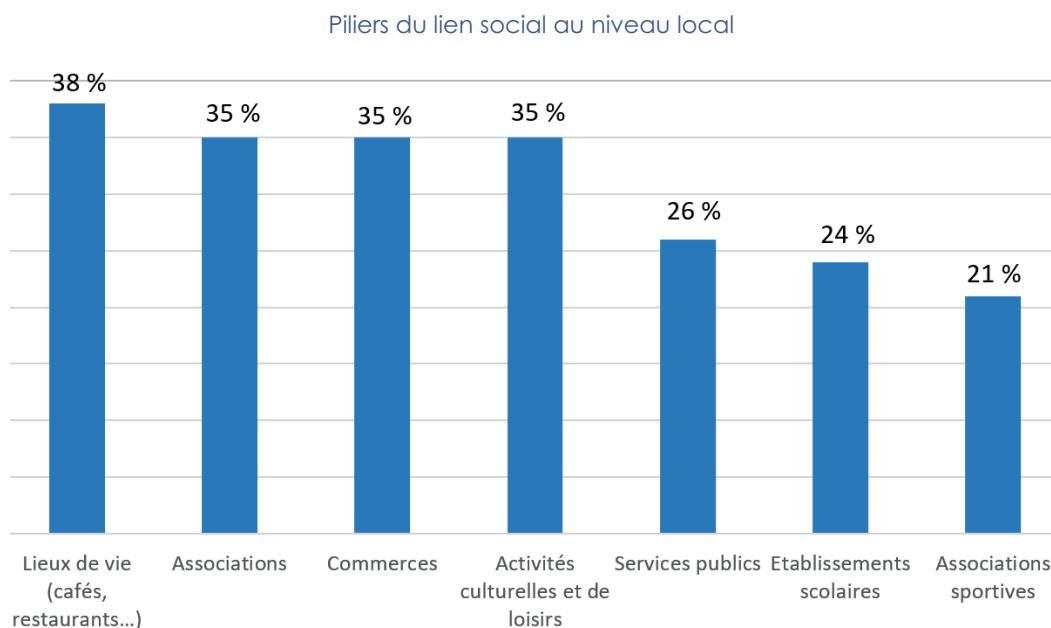
et transcender les frontières des quartiers prioritaires, d'autant que la situation devrait continuer de s'aggraver en raison du vieillissement de la population et des difficultés économiques, sociales et climatiques qui pointent à l'horizon.

Dans une étude publiée en 2018, l'INSEE a effectué des projections de population à l'horizon 2070. Si les tendances démographiques actuelles se poursuivent, le nombre de personnes seules pourrait s'accroître d'un quart (+ 135 000 personnes) entre 2018 et 2070. Du fait des mutations sociologiques, les ruptures conjugales devraient également se multiplier : le nombre de familles monoparentales pourrait augmenter de 10 % en l'espace de 50 ans, un chiffre sans doute sous-estimé du fait des tensions sociétales. La solitude a malheureusement de beaux jours devant elle : **il est urgent d'agir pour lutter contre ce fléau national !**

L'importance des amis et de la famille, mais aussi des lieux de vie et associatifs

Dernière question, où les personnes entretiennent-elles leurs liens sociaux ? D'après le rapport Solitudes 2020 de la Fondation de France, le réseau amical reste le plus actif (58 % des personnes voient leurs amis plusieurs fois par mois), le réseau familial prenant toutefois de l'ampleur (55 %) depuis notamment la crise du COVID (valeur refuge). La famille est particulièrement importante pour les femmes (27 % d'entre elles voient leur famille au moins une fois par semaine contre 22 % pour les hommes).

Interrogées sur « les éléments qui contribuent le plus au maintien du lien social au niveau local » en 2024, les personnes enquêtées ont mis en exergue les lieux de vie (38 %), les associations (35 %), les commerces (35 %) et les activités culturelles et de loisirs (35 %). Les services publics sont également des lieux de rencontre (26 %), ainsi que les écoles (24 %) qui constituent des lieux importants de sociabilité pour les familles. La pratique du sport en club favorise aussi le lien social (21 %).



Source : IPSOS – Sopra Steria pour Ebra – Baromètre du lien social¹ (2024)

¹ www.ipso.com/sites/default/files/ct/news/documents/2024-04/ipsos-ebra-barometre-lien-social-vague-2-rapport-complet.pdf

Un point d'alerte sur les lieux de vie : le pourcentage était de 43 % en 2023, soit 5 points de plus qu'en 2024. Le recul observé est sans doute lié à l'inflation : la hausse des prix rogne le pouvoir d'achat et du coup la fréquentation des cafés et des restaurants. D'après le baromètre du lien social, les associations jouent en revanche un rôle accru aux yeux des personnes interrogées (4 points de plus en 1 an). Ces éléments montrent l'importance de la vie associative et des commerces et services de proximité pour créer et entretenir du lien social, des piliers sur lesquels agir dans la vie des quartiers.

En conclusion, l'isolement social est un enjeu sociétal majeur en raison de la souffrance qu'elle génère auprès des personnes affectées. Tout le monde est concerné plus ou moins fortement selon l'âge, la situation sociale, le lieu de vie... Les quartiers prioritaires sont particulièrement concernés, mais les politiques à mettre en œuvre doivent être transversales et transcender les frontières des QPV. La lutte contre l'isolement social et la solitude doit être une grande cause nationale.

La prochaine rencontre de la politique de la ville en 2026 (avec les nouvelles équipes municipales) explorera les leviers sur lesquels agir. Les idées qui naîtront à Caen seront peut-être demain les maillons des grandes politiques nationales !



Paroles d'habitants

L'isolement social vécu

Grégory AUTIER, Directeur de S3A,

Expression d'un collectif d'habitants vivant en QPV, accompagné par l'association S3A



En vue de cette rencontre de la politique de la ville, l'association S3A (structure associative d'aide aux associations) a organisé des réunions préparatoires avec des habitants engagés dans les QPV pour les faire réfléchir sur l'isolement social et partager leurs regards sur le sujet. Cette séquence a pour objet de présenter le fruit de leurs travaux. Deux temps sont prévus : la lecture d'une suite de mots reliés à l'isolement social et une table ronde citoyenne pour échanger sur la question.

Invitées par l'animatrice, 13 personnes se succèdent pour lire les textes associés à chaque mot. De dos, chacun se retourne en lisant et commentant son mot.

Mots partagés

SEUL

Lucienne SAUNIER :

« Vivre seul chez soi (*la solitude*), on se referme, cela contribue à l'isolement. Être seul fait que l'on n'a pas le soutien d'un autre qui nous aide à bouger dans notre foyer, même si dans un QPV, il y a plus de services, d'opportunités qui peuvent nous inciter à bouger ! Les mères avec enfants peuvent se retrouver isolées si elles se retrouvent seules ».

OUBLIÉ

Roland LEMARCHAND :

« On est isolé quand on souhaite être oublié (*besoin d'isolement*), que l'on est oublié, que l'on s'oublie ou que l'on oublie d'en parler. La situation s'est renforcée avec le COVID, notamment chez les jeunes ».



DÉLAISSE

Marie-Dominique FRIGOUT :

« On est isolé quand on a le sentiment d'être délaissé par la société ».

DÉCLASSÉ

Nadia ABOU MEDIENNE :

« Le fait d'habiter en QPV pourrait donner le sentiment que l'on est déclassé, cela peut contribuer à l'expression d'un ressenti d'isolement ».

PRÉCARITÉ

Fabrice PUCETTI :

« Les gens qui veulent faire des choses ne peuvent pas, cela participe de leur isolement. La précarité est un facteur aggravant de l'isolement ! ».

INSÉCURITÉ

Jean-Michel PELADEAU :

« L'insécurité, ou le sentiment d'insécurité, peut entraîner une forme de retenue dans les sorties dans l'espace public qui finit par isoler progressivement, à empêcher de travailler ».

ANONYMAT

Laurence HOTOT :

« Le fait d'être un peu noyé dans la masse en QPV renforce le risque d'isolement. Le turn-over résidentiel, la densité de population, le fait de ne pas s'occuper de la vie des autres pour ne pas créer de conflits sont des causes qui participent de l'anonymat ».

ADDICTION

Cédric BAZINCOURT :

« L'isolement peut faire sombrer dans la dépression et donc devenir potentiellement dépendant de certaines formes d'addictions ».

COURAGE

Jeff SOUBIEN :

« Le courage est une dimension cachée de l'isolement, il faut avoir du courage pour en sortir, pour affronter le regard de l'autre, ou cela peut être un refuge protecteur dans lequel il faut avoir du courage pour s'y réfugier ».

ÉTRANGER

Kaouther BEN ABDESSALEM :

« On est isolé quand on se sent ou que l'on est considéré comme étranger. Etranger du territoire ou du quartier dans lequel on vit, étranger administrativement du fait que l'on est exilé ou réfugié ».

SOLIDARITÉ

Chloé MATEO :

« Solidarité pour qualifier l'aide apportée et faire liaison entre la personne isolée et l'aide apportée. Solidarité pour lutter contre et considérer que c'est une solution parmi d'autres pour en faire un début de sortie, une forme de créativité, de pouvoir d'agir. Solidarité pour être à côté, à l'écoute, sans jugement, dans la compréhension de ce que vit l'autre, sans forcément l'avoir soi-même vécu ».

COUPURE

Melvin Mc NAIR :

« Coupure au sens coupé des autres, coupure sociale ! Quand on est dans un mécanisme d'isolement, le monde autour de toi peut te faire peur, l'environnement devient quelque chose de compliqué ».

REGARD

Joseph TERRIEN :

« On est isolé du fait du regard que l'on porte sur toi, on se sent rejeté, méprisé, ou du regard que l'on a sur soi : on a peur du regard de l'autre, on se sent jugé ».

Table ronde

L'isolement social vu par les habitants

La séquence suivante est une table ronde citoyenne. Habitants de QPV, Marie-Dominique FRIGOUT, Sabrina YVERT, Jean-Michel PELADEAU et Melvin MC NAIR sont invités à répondre à 2 questions : qu'entendez-vous par isolement social ? À quelles réalités et expériences cela vous fait-il penser ?

Le point de vue des habitants

Jean-Michel PELADEAU :

L'isolement social est une baisse progressive et non volontaire des interactions administratives, sociales, culturelles, en particulier pour les seniors, chômeurs, femmes au foyer et les personnes qui n'ont pas de famille, ni amis. Il est accentué par les problèmes familiaux, de ressources et de santé. La barrière de la langue est un obstacle supplémentaire, ainsi que l'anonymisation liée à la densité d'habitants dans les quartiers.

Sabrina YVERT :

Une expérience vécue. Une voisine âgée avait l'habitude de se promener tous les jours. Au fil du temps, elle sortait de moins en moins, puis plus du tout. Étonnés, des voisins sont allés voir la garde-malade. La personne âgée était décédée chez elle, toute seule. Personne ne savait.

Marie-Dominique FRIGOUT :

Le terme « délaissé » est important. Une expérience vécue à partager. Le Chemin Vert organise des animations comme la « fête du livre ». Une personne se tenait à l'écart et ne semblait pas intéressée par cette bourse aux livres. En réalité, elle n'avait jamais été introduite à la lecture et avait peur d'être jugée pour son manque de connaissance sur la littérature. Elle s'interdisait elle-même de participer par peur du regard de l'autre.

Melvin MC NAIR :

Il existe 4 types d'isolement : choisi, subi, isolé ensemble et isolé par perte de motricité. Dans les QPV, le sentiment d'insécurité peut accentuer l'isolement car certaines personnes peuvent avoir peur de sortir de chez elles. Les QPV sont catégorisés et stigmatisés comme des quartiers d'insécurité du fait notamment de la diversité de la population. Certes, il y a des vols et des délits, mais la couverture médiatique accentue l'impression d'insécurité et les stéréotypes qui collent aux QPV.

Jean-Michel PELADEAU :

La participation citoyenne joue un rôle important dans les QPV. Les Conseils citoyens sont des traits d'union entre les habitants et la Ville. Les conseillers ont aussi une démarche d'aller vers pour sortir les personnes isolées de cette situation.

Questions avec la salle

» **Animatrice d'ateliers d'écriture, une personne souligne l'importance des lieux de rencontre,** même si ce n'est pas toujours la solution car on peut se sentir seul au milieu des autres. Les soliditudes devraient être une cause nationale, car le phénomène se renforce. Il y a quelque chose à travailler sur les modes de relations et la qualité des échanges. On a besoin de créer des lieux où les gens peuvent nouer des relations sociales profondes les uns avec les autres. Les ateliers d'écriture jouent ce rôle, car personne n'est jugé et chacun peut s'exprimer sur ses sentiments les plus profonds. De tels lieux sont rares ! Il faut développer ce qui existe déjà et inventer de nouvelles façons de « faire lien » afin de permettre aux gens de ne pas se sentir seuls au milieu des autres.

» **Un témoignage concernant un homme qui vivait seul sans voir personne depuis 30 ans.** Cela a donné un film : « Le silence de leur mère ». Il y a un vrai problème d'isolement dans notre société, surtout quand on ne connaît pas le voisin d'à côté, qu'on n'a jamais parlé avec lui et qu'on ne se rend pas compte qu'il vit seul depuis longtemps. Des actions sont entreprises à Hérouville Saint-Clair au bas des immeubles pour mettre en

contact les gens. Les pratiques artistiques collectives sont essentielles pour rompre l'isolement.

- » **Yannick GERNY, conseiller délégué au handicap et aux mobilités à la Ville d'Hérouville Saint-Clair et coordonnateur de projet à l'association HANDUO, partage sa difficile expérience** en tant que personne non voyante. Au quotidien, le fait d'être aveugle est handicapant et humiliant dans certaines situations. La mobilité est un frein énorme à la sociabilité des personnes âgées et des personnes en situation de handicap. L'isolement génère des conséquences psychiques notables (syndromes dépressifs...), mais aussi des sentiments de honte et d'illégitimité.
- » **Une question dans la salle :** les habitants présents ressentent-ils un recul ou une progression de l'isolement dans les QPV ?
- » **Melvin Mc NAIR : le COVID a évidemment accentué l'isolement et la solitude,** mais le réseau de partenaires permet de rompre certaines situations d'isolement en allant au-devant des gens. Certaines personnes échappent cependant à la vigilance locale et vivent constamment seules. Ces situations sont fréquentes et souvent accentuées par les difficultés socio-économiques. Les habitants savent rarement qui sont leurs voisins. Dans tous les cas, les crises actuelles renforcent la précarité et l'isolement.
- » **Marie-Dominique FRIGOUT : les cafés proposés par les associations sont essentiels pour ouvrir les discussions.** Au Chemin Vert, les associations fixent leurs rendez-vous au café du coin pour organiser leur aide aux habitants. Les personnes âgées apprécient cette nouvelle façon de faire, car ça change l'ambiance et ça permet de connaître du monde. Les personnes qui ont l'habitude d'aller au bar avec les associations se saluent désormais entre elles quand elles se croisent dans le quartier ou au centre commercial.
- » **Melvin Mc NAIR : la Grâce de Dieu réfléchit à ouvrir un café associatif.**

» **Une personne évoque dans la salle l'addiction aux réseaux sociaux et au numérique.** Les gens passent en effet tellement de temps dessus qu'ils ne se parlent plus : c'est un premier pas vers l'isolement. Est-ce ressenti par les habitants ?

» **Marie-Dominique FRIGOUT** confirme ce ressenti. Cette réalité a même fait l'objet d'une pièce de théâtre dans le quartier.

*« La plus grande souffrance
est de se sentir seul, sans amour,
abandonné de tous ».*

(Mère Teresa)

Les enjeux et les ressorts de l'isolement social

Jean-François SERRES,

Expert en stratégie
de lutte contre l'isolement social

PARCOURS PROFESSIONNEL

J-F Serres Conseil

Depuis 2021 : Consultant senior

Le Mouvement associatif

Depuis 2017 : Administrateur

Conseil économique, social et environnemental (CESE)

2015-2020 : Conseiller

2017 : Rapporteur de l'étude « combattre l'isolement pour plus de cohésion et de fraternité »

Mobilisation nationale contre l'isolement des âgés (MONALISA)

2013 : Fondateur

2013-2020 : Référent national



Petits Frères des Pauvres

2003-2006 : Directeur banlieues Île-de-France

2007-2016 : Délégué général

COMPRENDRE LES RESSORTS DE L'ISOLEMENT SOCIAL

En croisant les différents angles d'analyse, on trouvera que les populations les plus vulnérables à l'isolement social sont les jeunes de l'aide sociale à l'enfance, les jeunes éloignés de l'emploi⁸, les chômeurs de longue durée, les personnes en situation de handicap ou de dépendance due à l'âge, les immigrés, les personnes discriminées à cause de leur origine, de leur orientation sexuelle, de leur poids... On verra aussi que l'isolement social est plus fort dans les zones de relégation, les déserts médicaux, les quartiers sensibles, la diagonale du vide...

Mais observer que ce sont les plus fragiles qui sont les plus exposés à l'isolement social n'explique pas qu'ils le soient. Ne vient-t-on pas, en effet, d'une culture qui a inscrit en nous la conviction

contraire ? N'est-ce pas lorsqu'on est pauvre, malade et fragile que l'on bénéficie des solidarités proches, que l'on se tient les coudes dans les familles, les villages, les quartiers, les usines et les champs ? C'est là toute l'histoire des communautés humaines. Et nos souvenirs d'entraide familiale, populaire et communautaire nous le confirment... Pourquoi alors cette corrélation contraintuitive ?

D'autre part, les chiffres montrent que l'isolement social touche des populations inattendues, en âge (les 54-64 ans), mais aussi les artisans, les paysans, les étudiants et même les chefs d'entreprise. Et les retraités âgés quel que soit leur revenu. Pourquoi l'isolement social touche-t-il aussi des populations insérées ?

Enfin, c'est au moment où, grâce à la technologie, nous avons réduit toutes les barrières qui nous isolait les uns des autres, la distance, l'espace, le temps, les langues, les différences socioculturelles et les préséances que l'isolement social explose, au point que l'OMS vote en 2025 une résolution considérant la solitude comme une menace urgente de santé mondiale.

C'est en effet un phénomène massif (12 % des plus de 15 ans, soit 7 millions de personnes isolées et 1 Français sur 4 qui souffre de solitude), une nouvelle forme de misère de nos sociétés contemporaines qui nécessite d'en comprendre les causes systémiques et profondes. L'isolement social est la résultante de tendances lourdes, d'évolutions sociétales longues dont la principale est l'émancipation de l'individu.

L'isolement social, condition de l'individu émancipé

L'isolement social qui était une souffrance de situation est devenu une condition de vie liée à l'émergence de l'individu et son émancipation.

Individuation des modes de vie et régime des relations

Nous sortons d'une société contenante, peu mobile, stable, où chacun avait dès sa naissance, une place assignée, dans une communauté de vie. On vivait dans sa famille, son village, son pays, on se destinait au métier de son père. Les communautés familiales, de villages, de métier et de conviction formaient un paysage compréhensible

⁸ NEET : "not in employment, education or training". (= ni en activité, ni en études ou en formation)

dans lequel chacun pouvait se situer. Chacun y était respecté pour et selon son statut, sa classe, son métier, son sexe, son rôle social.

L'émancipation de l'individu s'est faite en résistant aux déterminismes communautaires, à leurs enfermements. Pour libérer l'individu, nous nous sommes en effet, peu à peu, émancipés du carcan des rôles assignés, jusqu'à ce que chacun puisse choisir son destin, son métier, son lieu de vie, ses préférences sexuelles, culturelles, ses convictions politiques ou religieuses. Le paysage communautaire s'est effacé peu à peu. Les communautés de vie s'évaporent laissant place aux familles dispersées, aux villages et quartiers aux habitants instables et aux voisinages « inutiles », aux ménages d'une seule personne qui deviennent majoritaires... Les mondes des artisans, des paysans, des ouvriers étaient des mondes de communautés d'œuvre et de travail qui s'effacent eux aussi... Et que sont devenus les paroisses, les mouvements de jeunesse, les cellules des partis, les syndicats ? Les communautés de conviction n'existent plus.

Que l'individu choisisse sa vie est un progrès immense : le monde est beaucoup plus libre, mais beaucoup plus incertain en termes de relations ; car c'est aussi à chacun de choisir ses relations ; chacun est responsable de son propre réseau relationnel. Les personnes qui bénéficient de ressources socio-culturelles suffisantes réussissent plus facilement à se constituer un réseau relationnel que ceux qui en manque. Et ne pas y réussir entraîne une perte d'estime de soi qui isole encore davantage.

Le système de protection sociale, puissant accélérateur d'individuation⁹

Dans cet effort d'individuation, nous avons aussi cherché ce qui pouvait apporter à chacun le soin et l'aide dont il a besoin de façon égale et équitable. Pour cela, il fallait pallier les risques d'iniquité inhérents à la subjectivité communautaire. Il fallait en effet précédemment être bien inséré dans une communauté, ne pas lui déplaire, être jugé méritant et conforme à ses préconçus pour bénéficier de son aide : cette subjectivité produisait injustices et inégalités.

⁹ Individuation : distinction d'un individu des autres de la même espèce ou du groupe, de la société dont il fait partie ; fait d'exister en tant qu'individu.

Le devoir de prendre soin a donc été socialisé : chacun cotise selon ses moyens et reçoit selon ses besoins. Chacun est donc libre : l'individu ne dépend ni de ses relations ni de ses appartenances proches pour bénéficier d'aide ou de soins.

Mais dans la réalité, les individus dépendent toujours des soins relationnels de leurs entourages... Sans les familles, les voisins, les communautés d'amis, les plus de 10 millions d'aidants qui prennent soin des personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie et les 12 millions de bénévoles associatifs, notre modèle social ne tient pas. Et l'amélioration des soins ne fait qu'accroître les besoins d'entourages relationnels : ils seront décisifs dans la société du domicile vers laquelle nos technologies nous entraînent et où une personne seule chez elle se suffira à elle-même.

Et c'est au moment où, frappés par l'isolement social, nous prenons conscience de la fragilisation des entourages aimants que nous prenons également conscience que tout notre modèle de société dépend d'eux.

La primauté des entourages relationnels

Que manque-t-il aux personnes qui souffrent d'isolement social ? Des droits, du soin, des transports, des logements, de l'activité, de la culture, du travail, du pouvoir d'achat... ? Oui, sans doute, mais ce dont elles manquent d'abord, c'est de relations. Et plus précisément de relations de qualité. Si on reprend la définition du CESE : « les relations d'une qualité insuffisante sont celles qui produisent un déni de reconnaissance, un déficit de sécurité et une participation empêchée. » Les relations de qualité sont des relations qui comptent entre nous, qui se tissent de manière informelle, réciproques, basées sur la gratuité et le don : ce sont elles qui sont mises à l'épreuve de manière inédite.

Les relations qui comptent sont des ressources impératives pour avoir accès aux soins élémentaires et à la vie sociale. Elles jouent un rôle fondamental dans le prendre soin. Mais elles sont aussi des ressources impératives dans la construction de soi. Elles apportent reconnaissance, protection et participation.

Sans elles, les sentiments d'abandon, d'être laissé pour compte, de n'avoir aucune voix ni aucune place se transforment en rage. Aux combats

contre les inégalités s'ajoutent donc ceux contre l'isolement social, contre l'inexistence sociale, qui cherchent leurs débouchés politiques sans les trouver encore.

LES ENJEUX

Adopter une vision écologique de la question sociale

Investir les relations naturelles et concernées

L'extraordinaire explosion des réseaux sociaux est la preuve de la soif de relation et de communauté des individus émancipés. Ils ouvrent des opportunités relationnelles extraordinaires. Mais il s'avère que les plus gros utilisateurs de réseaux sociaux se révèlent parmi ceux qui souffrent le plus de solitude¹⁰. La médiation numérique exclusive aux autres et au monde fait perdre l'intérêt et le courage de se confronter aux épreuves des relations naturelles et communautaires. Et nous assistons à un réveil d'une illusion : les connections désincarnées ne couvrent pas nos besoins relationnels, ils les creusent encore¹¹.

Les relations qui comptent ont besoin des corps, de la réalité concrète et concernée, du monde : les outils numériques peuvent servir mais ils ne sont pas en eux-mêmes la solution ; ils ne sont que des outils (si ce n'est des pièges). Il faut investir les relations naturelles et concernées où l'on se rencontre et se parle face à face, avec l'embarras et le langage du corps.

Investir dans les associativités dans toutes leurs diversités.

Les écosystèmes relationnels portent la vitalité dont la société a besoin. Les entourages, les équipes, les associations, les communautés de vie ou d'œuvre

¹⁰ Le phénomène du *hikikomori* qui signifie littéralement « se retirer à l'intérieur » ou « être confiné ». Il désigne les personnes qui se retirent volontairement de la société pendant une période prolongée, allant de six mois à plusieurs années. Les *hikikomori* sont généralement des jeunes entre 15 et 40 ans, qui vivent reclus chez eux, souvent chez leurs parents, et n'entretiennent que très peu de contacts avec le monde extérieur. 230 000 en 2010, 540 000 en 2015, Ils sont près de 1,5 million en 2023 (35 % isolés depuis au moins 7 ans) avec un élargissement à tous les âges (613 000 *hikikomori* de 40-64 ans en 2019).

¹¹ Ils ouvrent même un espace de manipulation des esprits et de propagande (voir « les ingénieurs du chaos »).

ne sont pas des moyens pour atteindre un objectif : pour faire société, ils sont une fin en soi.

Dans ce paysage sans forme communautaire stable, le modèle autoritaire et archaïque des communautés d'autan dont nous nous sommes émancipés reprend de l'attractivité. Le piège du rêve d'un retour aux communautés d'appartenance, aux identités communautaires d'autan est le deuxième phénomène récent (avec les réseaux sociaux) que j'ai pu constater (notamment dans les QPV). Mais le retour vers une identité heureuse et rêvée, la pureté d'un « nous » qu'il faudrait préserver de la pollution des « autres » est aussi une illusion : pleine des dangers de la violence et de la guerre.

Il faut investir dans les associativités dans toutes leurs diversités. Ce dont manquent les acteurs, partout, ce sont ces temps d'interconnaissance pour échanger et confronter leurs opinions, tisser des liens et envisager leurs complémentarités pour vivre ou agir ensemble. Ce qui leur manque, ce sont des occasions de rencontre, des temps de retrouvailles pour vivre de la reconnaissance, de la considération, de la convivialité.

Faire de la lutte contre l'isolement social une cause commune

Les relations qui comptent ne se décrètent pas, elles ne peuvent être produites par aucune volonté extérieure : elles sont vivantes, libres de toute institution. Mais faire de la lutte contre l'isolement social une cause commune mobilise ces aspirations relationnelles qui habitent chacun.

Trois axes semblent structurants :

- ▶ **Prendre soin** : soutenir les « équipes citoyennes » qui se donnent comme objet de lutter contre l'isolement social.
- ▶ **S'associer** : soutenir les dynamiques associatives inclusives, quel que soit leur objet.
- ▶ **Vivre ensemble** : favoriser les lieux de rencontres où des liens se tissent de manière informelle.

Enfin, une politique de lutte contre l'isolement social est une mobilisation ascendante, co-élaborée et co-portée qui rassemble et permet des coopérations d'acteurs variés. Elle n'a d'efficacité que si elle valorise, reconnaît et soutient les efforts contributifs des citoyens, individuel et collectif, partout où ils visent à retisser des liens.

Échange avec la salle

» **Une personne dans la salle souligne que les réseaux sociaux permettent de limiter le sentiment de solitude.**

Jean-François SERRES : les réseaux sociaux sont intéressants car ils facilitent l'accès aux droits et permettent de discuter avec d'autres personnes à l'autre bout de la planète, ce qui est utile pour garder le lien avec des amis ou membres de la famille vivant à l'étranger. Toutefois, les personnes qui utilisent le plus les réseaux sociaux sont aussi celles qui souffrent le plus de solitude. Il y a en effet un risque de perdre le réel et de ne plus savoir interagir avec les autres avec son corps et son langage.

» **Une autre personne s'interroge sur ce que deviennent les interactions sociales à l'heure des intelligences artificielles (IA).**

Jean-François SERRES : il faut investir le plus possible dans les relations réelles, car beaucoup d'ersatz de relations surgissent avec l'IA : elle est en effet empathique, mais n'a pas d'émotion. La construction de soi se fait dans la confrontation à l'autrui¹², ce que ne permet pas l'échange avec l'IA qui n'entre jamais en contradiction et va toujours dans le sens de son interlocuteur. Remplacer les relations réelles par l'IA menace donc la construction des personnalités.

» **L'animatrice d'ateliers d'écriture reprend la parole pour partager son expérience personnelle.** Ces ateliers permettent aux personnes d'exprimer ce qu'elles ont de plus profond en elles en échangeant avec les autres participants sur des sujets que l'on ne partage pas ailleurs. Cela interroge : pourquoi n'arrive-t-on pas à échanger de manière profonde dans la vie courante ? On perd dans notre monde cette capacité de prendre soin les uns des autres. L'art devient l'un des derniers endroits où cela est possible.

» **Une personne se demande s'il ne faudrait pas limiter l'anonymat sur les réseaux sociaux.**

Jean-François SERRES : les réseaux sociaux révèlent une soif communautaire et relationnelle, mais ils génèrent finalement beaucoup de déception.

» **Une salariée d'une association constate que la technologie est source d'exclusion**, notamment pour les services qui passent maintenant par des plateformes en ligne. Les associations doivent désormais gérer des tâches qui les détournent de leurs missions de base. Dans son activité, elle observe que les personnes qu'elle accueille vivent souvent seules et n'ont pas d'amis.

Jean-François SERRES : quand on perçoit que quelqu'un souffre d'isolement social, on répond en lui fournissant un service. La maîtrise des services est possible grâce à la médiation de nos relations qui nous parlent du nouveau service et nous expliquent comment faire. Or, on n'est pas tous égaux en termes de relations et ceux qui en ont le moins peinent à s'approprier ces services.

Rodolphe THOMAS : la situation à laquelle on est confronté est l'illectronisme. Les organismes publics en sont en partie responsables car ils ont développé à grande échelle les plateformes numériques de services, alors même qu'elles sont excluantes. La proximité s'éloigne de plus en plus des habitants. Ces derniers sont un peu la variable d'ajustement.



¹² Caractère, qualité de ce qui est autre.

Rapport d'étonnement

JEAN-FRANÇOIS SERRES

- » Parler de l'isolement revient souvent à parler des autres et pour le comprendre, on demande aux personnes concernées comment elles le vivent. **Il faut un grand courage pour révéler cette situation.**
- » Il ne peut y avoir de véritable politique de lutte contre l'isolement sans la contribution de tous : habitants, institutions, voisinage... « **Aller vers** » est important, mais il ne suffit pas de faire des activités pour nourrir les gens et créer de véritables écosystèmes relationnels. **Il faut une démarche commune et mobiliser tout le monde pour agir localement sur les environnements.** Une politique « macro » ne peut réussir sans interactions et relations « micro ».
- » Une anecdote édifiante : deux CCAS ont souhaité lutter contre l'isolement des personnes âgées en organisant des visites. La première a embauché un salarié pour se rendre à domicile et ça a très bien marché car la personne était très *public relations*. Face au succès, elle n'arrivait plus à faire face à la demande. Elle était au cœur de la relation. La deuxième avait mobilisé une équipe de bénévoles qui ont noué des liens très forts avec les personnes âgées. Les visites volontaires ont progressivement cessé car les relations se sont commuées en vraies amitiés. Dans le premier cas, le CCAS a créé un service de visites. Dans le second cas, il a **suscité la création d'un réseau social, ce sur quoi il faut tendre pour lutter durablement contre l'isolement social.**

« La solitude, l'isolement sont des choses douloureuses et au-delà de l'endurance humaine »

(Jules VERNE)



Photos : Romain ROSSARD, La voix des oublié.e.s

Etranger Regard Courage
Seul Oublié Déclassé

ISOLEMENT SOCIAL

Précarité Délaisse Insécurité
 Coupure Addiction
Anonymat Solidarité

Mots partagés par le collectif d'habitants des QPV de Caen la mer (S3A)

Directeur de publication : Patrice DUNY
Réalisation & mise en page : AUCAME

Contact : jp.briand@aucame.fr



AUCAME
Caen Normandie

Agence d'urbanisme de Caen Normandie Métropole

21 rue de la Miséricorde
14000 CAEN

02 31 86 94 00
contact@aucame.fr
www.aucame.fr

Illustration : générée par l'IA