

La Journée des Solitudes du 23 janvier 2021

La solitude, l'autre épidémie ?

À l'occasion de la cette 4ème édition de la **Journée des Solitudes**, une **enquête* exclusive IFOP pour l'association Astrée** met en évidence une forte poussée du sentiment de solitude dans la population avec de sérieuses conséquences.

En voici, les principaux enseignements :

- Près d'un Français sur cinq se déclare toujours ou souvent confronté à la solitude, ce qui représente une hausse de 5 points par rapport à 2018
- Deux tiers d'entre eux indiquent désormais souffrir du manque de la compagnie des autres soit une hausse de 15 points par rapport à 2018
- Les personnes souffrant de solitude ont moins pu compter sur le soutien par la présence de leur famille qu'avant la crise sanitaire (34% en ont bénéficié au cours des six derniers mois contre 43% en novembre 2018).
- Les jeunes, les célibataires et les publics les plus fragilisés économiquement sont les plus touchés par la solitude
- Les personnes se sentant seules se déclarent plus malheureuses et sont plus enclines à utiliser des médicaments psychotropes

Si l'image d'Épinal veut que la personne souffrant de solitude, soit une personne âgée et isolée, les données de cette enquête montrent que au contraire ce sont les jeunes qui sont les plus largement concernés par ce ressenti (27% pour les moins de 25 ans). En fait, la propension à se sentir toujours ou souvent seul décroît de façon linéaire avec l'âge allant ainsi de 27% pour les 18-24 ans à seulement 10% parmi les 65-74 ans, puis repart légèrement à la hausse après 75 ans (16%). De la même manière, les Français sont d'autant plus enclins à se sentir seuls qu'ils ont des revenus modestes : 29% de ceux qui appartiennent aux catégories « pauvres » ressentent toujours ou souvent de la solitude contre seulement 10% des sondés appartenant aux catégories aisées.

Signe de l'importance du travail comme espace de socialisation, les demandeurs d'emploi sont plus largement concernés par la solitude (26%). Ce ressenti est aussi plus largement partagé par les Français dont le foyer n'est composé que d'une personne (32%) et est ensuite équivalent quel que soit le nombre de personnes au-delà de deux.

Il est notable de constater que seulement un tiers des Français isolés** indiquent se sentir toujours ou souvent seuls, sentiment de solitude et fréquence des relations sociales ne se confondent donc pas totalement.

Enfin, c'est parmi les personnes se sentant toujours ou souvent seules que le niveau de bonheur déclaré est le plus bas. Ces derniers étant par ailleurs 30% à attribuer une note entre 0 et 4 (contre 8% pour l'ensemble de la population française).

D'autres indicateurs vont également dans le sens d'un lien entre sentiment de solitude et santé mentale dégradée : les personnes se sentant toujours ou souvent

seules sont ainsi significativement plus enclines à consommer des médicaments psychotropes (43% en ont pris au cours de l'année contre 23% pour l'ensemble de la population française) et plus sujettes à des pensées suicidaires (63% en ont fait l'expérience au cours de leur vie, contre 31% dans la population française).

Dans ce contexte d'accroissement du sentiment de solitude au sein de la population, les Français sont également un peu plus nombreux à considérer qu'il s'agit d'un problème important (82% dont 22% « très important » contre 16% en 2018) et à se déclarer attentifs aux personnes souffrant de solitude (77%, + 7 points).

Pour alerter, sensibiliser et mobiliser contre ce fléau des solitudes, Astrée lance avec le soutien d'AG2R LA MONDIALE ET le Crédit Mutuel, la quatrième Journée des Solitudes le 23 janvier 2020, sous le patronage de Monsieur Olivier Véran, Ministre des Solidarités et de la Santé.

Son objectif : favoriser la mobilisation citoyenne car aujourd'hui des millions de Français vivent en grande solitude, quels que soient l'âge et les catégories sociales.

Cette association reconnue d'utilité publique, qui aide depuis plus de 30 ans de nombreux Français à sortir de l'isolement, propose à l'occasion de la journée des solitudes une campagne de grande ampleur.



La semaine du 23 janvier : UNE CAMPAGNE DE MOBILISATION CITOYENNE DE GRANDE AMPLEUR

Le programme

Après une année 2020 difficile et face aux conséquences dramatiques de la crise sanitaire et sociale que nous traversons, **Astrée alerte** sur le délitement du lien social et la vulnérabilité des plus isolés **et encourage chacun à agir à son échelle, là où il se trouve.**

Compte tenu du contexte sanitaire, cette mobilisation ne verra pas d'événement en présentiel comme à l'accoutumée mais se fera principalement de manière digitale.

Du 18 au 23 janvier, engager tous les acteurs de la société civile pour lutter contre les solitudes aux côtés d'Astrée.

Pour cela, Astrée a mis en place différents outils numériques :

1. Deux vidéos pédagogiques en motion design :

- o Une vidéo de sensibilisation pour mieux comprendre les solitudes et leurs conséquences. (1 minute 30 secondes : <https://youtu.be/51Shqn3LlkQ>)
- o Une vidéo de mobilisation expliquant de manière simple comment chacun peut agir à son échelle en 3 étapes :

o Etre mieux attentifs aux autres,

o Briser la glace pour créer le contact,

o Etablir une relation de qualité.

(2 minutes : <https://youtu.be/USS3N6kNHoE>)

Ces deux vidéos seront partagées notamment sur les réseaux sociaux par nos bénévoles, les citoyens, les partenaires d'Astrée, et les médias.

Un film publicitaire de 30 secondes sera quant à lui diffusé en télévision. (<https://youtu.be/Nh19iS1IMl8>)

2. Le badge « rompre les solitudes »

Chacun est invité à arborer un badge sur ses réseaux sociaux afin d'afficher son engagement, de montrer son ouverture et sa disponibilité et de faire savoir que les personnes dans le besoin peuvent compter sur soi.

Ce badge est à retrouver sur notre site pour l'arborer en version numérique sur ses réseaux sociaux. On peut également se le procurer en version physique auprès des bénévoles d'Astrée dans sa ville.



3. Le concours artistique

Astrée a lancé un concours ouvert à tous les artistes amateurs pour porter un regard artistique sur les solitudes.

Une sélection sera faite par un jury d'artistes qualifié : Helena Noguerra (Présidente du Jury, chanteuse, comédienne, écrivaine), Emilie Caen (actrice) et Doriand (chanteur, auteur-compositeur-interprète, réalisateur). Les œuvres seront présentées sur les réseaux sociaux et le site d'Astrée toute la semaine du 23 janvier afin que le grand public puisse élire le prix du public.

Attention : tous ces éléments ne sont pas à révéler avant le 18 janvier.

Retrouver toutes les informations et outils de mobilisation sur notre site internet : <https://www.astree.asso.fr/JDS/>

L'association Astrée : recréer le lien pour en finir avec la solitude



Depuis plus de 30 ans, l'association Astrée s'engage sur le terrain pour aider de nombreux Français à sortir de l'isolement.

Reconnue d'utilité publique, elle a pour vocation de contribuer à la restauration du lien social, à la rupture de l'isolement et au mieux-être de personnes en situation de fragilité sociale et/ou personnelle. Libre de toute attache politique, idéologique ou religieuse, son objectif est de les aider à retrouver un équilibre et à prévenir l'aggravation de leur situation. L'association agit ainsi concrètement pour leur permettre de reconstruire des liens sociaux et de restaurer leur autonomie.

Pour ce faire, Astrée forme et encadre un réseau de 650 bénévoles qui proposent un accompagnement avec bienveillance, empathie et authenticité.

21 antennes de l'association existent dans toute la France : Paris, Lille, Rouen, Rennes, Angers, Nantes, Lyon, Clermont-Ferrand, Saint-Etienne, Bordeaux, Toulouse, Aix-en-Provence, Marseille, Montpellier, Dijon, Tours, Le Mans, Troyes, Nancy, Metz et Strasbourg.

Astrée agit à plusieurs niveaux :

- Au près des adultes confrontés à des épreuves de la vie (perte d'emploi, décès d'un proche, séparation...) : écoute attentive hebdomadaire en face à face

dans ses locaux, à domicile pour les personnes non mobiles, ou par téléphone pour les personnes qui le souhaitent et cela à tous les âges de la vie.

- Au sein d'établissements scolaires : mise en place de dispositifs de soutien par d'autres élèves également formés et encadrés par l'association.
- Auprès de partenaires : partage de son expertise via des formations.

Plus de 50 000 personnes ont déjà été soutenues pour sortir de leur solitude !

Astrée souhaite continuer à développer le nombre de ses antennes en France afin de soutenir davantage de personnes isolées.

Astrée en 6 chiffres clés

- 34 ans d'expertise en 2021
- 650 bénévoles
- Un réseau de 21 antennes partout en France
- 2000 personnes aidées par an
- 3000 personnes formées
- 500 jeunes aidés par d'autres jeunes chaque année



Pour en savoir plus

Le lien vers la Journée des Solitudes : <https://www.astree.asso.fr/fr/decouvrir-astree/journee-des-solitudes>

Site web : <http://www.astree.asso.fr/>

Facebook : <https://www.facebook.com/astree.asso>

Twitter : https://www.twitter.com/asso_astree

* Baromètre « les Français et la solitude » réalisée en décembre 2020

** Dans le cadre de cette étude, nous considérons qu'il s'agit des Français ayant moins d'un contact par semaine avec une personne de la famille, un ami, un collègue ou un voisin.

Contact presse :

Djelloul Belbachir

Mail : contact@astree.asso.fr

Tél : 01 42 27 64 34

