

## « POUR NOTRE SANTÉ MENTALE, RÉPARONS LE LIEN SOCIAL »

Selon l'OMS, « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être. »(1). En effet, avoir un réseau relationnel satisfaisant « procurerait avant tout un soutien permettant de modérer le stress suscité par certains événements ou situations »(2), et pourrait jouer un rôle de protection contre le risque de dépression(3). Également, les personnes avec une diversité et une densité de contacts sociaux ont une estime de soi plus élevée, une meilleure qualité de sommeil et d'alimentation, et sont plus nombreuses à avoir une pratique sportive régulière(4). Il apparaît donc clair que **notre rapport aux autres agit sur notre santé mentale, mais aussi globale**. Or, nous n'avons jamais compté autant de personnes se sentant seules dans le monde. Comment comprendre ce phénomène ?

### **Se lier aux autres : nécessaire et pourtant difficile**

**A tous les âges de la vie**, les liens que l'on entretient avec les autres nous permettent de nous définir en tant qu'individu, et en tant que groupes. Pour tous les enfants, avoir des liens sociaux de qualité avec leur entourage (parents, proches, professionnel·les) est indispensable à la construction de soi, et est un facteur de protection de leur santé mentale(5).

Échanger avec ses collègues, aller régulièrement au même café le matin, ou encore s'engager dans une activité bénévole alimentent le sentiment d'appartenir à des espaces sociaux, ou à des communautés(6). Ces réseaux de sociabilités remplissent notre **besoin de reconnaissance**, et facilitent l'**accès des ressources** (relais de contacts, prêt d'une voiture, aide au déménagement, etc.)(7). Ainsi, nos relations aux autres nous donnent une place dans la société, et nous offrent des opportunités de vie et des perspectives matérielles qui peuvent être déterminantes dans notre parcours individuel.

La composition et la qualité du réseau social ne sont pas les mêmes pour tout le monde. En fonction de différents facteurs, les liens peuvent être plus ou moins nombreux et satisfaisants. Depuis les années 1970, on observe une **hausse du sentiment d'isolement dans la population mondiale**(8). Au sein des pays à fort développement économique, cela s'explique en partie par une plus grande mobilité géographique, une augmentation des séparations et des divorces, et plus d'individualité dans la manière de percevoir le monde(9). L'isolement est à différencier de la solitude : le premier est **subi, durable, et stressant**, le second est un moment choisi pour passer du temps agréable avec soi-même(10). Par ailleurs, le fait de se sentir seul·e n'est pas uniquement lié à l'absence de relations sociales. Ce sentiment peut aussi se loger dans des liens qui font mal, qui ne permettent pas de se sentir exister, ou dans un trop-plein de liens, comme dans les relations d'aide par exemple(9). C'est en ce sens que même au sein de communautés d'apparence soudées, on peut retrouver un sentiment d'isolement. En 2022, dans le monde, 1 personne sur 4 se sentait seule(11). En France, près de 29% déclaraient se sentir seul·e souvent ou presque tous les jours(12). Ces chiffres ont connu une forte hausse durant la pandémie de Covid qui a abîmé de nombreux liens sociaux.

### **Ce qui entrave nos liens**

Plusieurs causes expliquent ces dernières données élevées, la plus importante étant le fait d'être dans une situation de **précarité** (revenus modestes, perception d'aides sociales, sentiment de vulnérabilité et faible accès à la consommation)(13). L'augmentation des contacts passant plutôt par les **réseaux sociaux** contribuent au sentiment d'isolement : il a été démontré qu'ils sont moins satisfaisants et gratifiants que des contacts sociaux en présentiel(14). Aussi, les personnes touchées par la **fracture numérique** (17% de la population française en 2022) ont une impression

plus élevée d'être seules(15). C'est aussi le cas pour lorsque l'on est **peu en lien avec son voisinage**, que l'on vit avec une **addiction** ou que l'on est en **situation d'aidant·e**(8,9).

Aujourd'hui, ce sont les **jeunes** qui se sentent les plus isolé·es, surpassant même les personnes âgées dont l'isolement a déjà été identifié(16). Cela s'est révélé durant la crise sanitaire, bien que ce phénomène existait déjà auparavant. En 2023, 26% des 15-25 ans se sentaient régulièrement seul(e)s, contre 16% des 70 ans et plus(17). Cet isolement est en partie lié à un affaiblissement des liens familiaux, qui pousse à chercher des relations ailleurs, tout en ayant davantage de difficultés à faire de nouvelles rencontres amicales. L'isolement des jeunes est aujourd'hui **tabou**, puisqu'il se heurte à une vision idéalisée de la jeunesse comme étant « les plus belles années d'une vie ». Et cela entraîne des difficultés à reconnaître qu'ils et elles se sentent seul·es et à en parler(18).

Un autre enjeu relatif à l'isolement est celui des **discriminations**. En France, 1 individu sur 5 âgé de 18 à 49 ans estime avoir été discriminé au cours des 5 dernières années(19). Les personnes faisant l'objet de discriminations, que cela soit basé sur leur identité de genre, leur origine ethnique, ou encore leur handicap ou leur trouble psychique, sont amenées à vivre des **exclusions sociales**. Les préjugés et les stéréotypes créent une barrière d'accès aux opportunités sociales, économiques ou éducatives, et ont pour conséquence un repli sur soi des personnes, et une réticence à établir des liens sociaux par crainte d'être confrontées à davantage de discriminations(20).

### **Agir pour favoriser les relations qui font du bien**

L'isolement est donc un problème de santé publique majeur, qui a un impact direct sur la santé mentale. Au cours de ces dernières années, on a pu voir certains pouvoirs publics s'investir sur cet enjeu. Par exemple, il existe depuis 2018 un secrétariat d'Etat à la solitude au Royaume-Uni, ainsi qu'un ministre de la solitude au Japon depuis 2021. Plus récemment, c'est l'OMS qui a annoncé en novembre 2023 la création d'une commission sur le lien social. Celle-ci a pour mission « d'aborder la question de la solitude en tant que menace urgente pour la santé, de promouvoir en priorité les liens sociaux et d'accélérer la mise à l'échelle des solutions dans les pays, indépendamment de leur niveau de revenu »(21).

Les leviers pour rompre l'isolement ont été identifiés, et des initiatives visant à favoriser le lien social se développent, et sont notamment portées par des associations(22, 23, 24). On peut recréer du lien entre les personnes grâce à des dispositifs qui les réunissent : groupes de parole, habitats intergénérationnels, fêtes des voisin·es, forums de discussion en ligne, soutien par du mentorat, etc. Les actions de **santé communautaire** sont essentielles à la promotion du lien social, et plus particulièrement celles créées par et pour les personnes concernées qui ont tendance à être plus adaptés(25). C'est également le cas des projets de pair-aidance(26).

Les manières de lutter contre l'isolement peuvent être regroupées en 5 grandes catégories(27) :

- **Ecouter** : espaces et numéros dédiés (comme Solitud'écoute des Petits frères des pauvre, ou le Fil Santé Jeunes par exemple)
- **Rassembler** : cafés et restaurants sociaux, tiers-lieux de proximité, jardins communautaires, activités culturelles/artistiques partagées
- **Rejoindre** : aller-vers, faire du porte à porte, veille de proximité, maraudes
- **Soutenir** : aide aux démarches administratives, lutte contre l'illectronisme, accompagnements aux services médico-sociaux
- **Faire participer** : engagement dans du bénévolat, dans des activités centrées sur la communauté

Les politiques publiques ont un grand rôle à jouer dans la lutte contre l'isolement via la promotion de l'inclusion sociale, ou encore la facilitation de l'accès aux services. Mais tout le monde peut agir, à son niveau, pour aider à rompre l'isolement des personnes autour de soi. **Les liens sociaux sont les remparts contre tout ce qui nous divise, et pour notre santé mentale, il est important de les réparer !**



## **Ces questions pourraient être abordées lors des actions SISM 2025**

### **Nous vous invitons à ouvrir le débat !**

#### Nous et les autres, les autres et nous

- Comment évolue l'isolement tout au long de la vie (enfant, adulte, sénior) ?
- Quelles différences entre solitude et isolement ? A quel moment passe-t-on de la solitude à l'isolement ?
- Quelles personnes sont présentes dans notre entourage ? Qui prend de nos nouvelles, et à qui en demande-t-on ? Comment prenons-nous soin des autres autour de nous ?
- Comment nous sentons-nous avec les autres ? Quelles personnes autour de nous nous font du bien ? Nous encouragent ? Nous aident ? Nous rassurent ?
- Quelles sont les personnes pour qui nous sommes un modèle ? Qui est-ce que nous encourageons ? Nous aidons ? Nous rassurons ?

#### Lever le tabou du sentiment d'isolement

- Quel regard porte-t-on sur les personnes isolées ? Qu'y a-t-il de honteux dans l'isolement ?
- Que mettre en place pour mieux recueillir les paroles d'isolement ?
- Les réseaux sociaux sont-ils un espace pour lever le tabou sur l'isolement ?
- Qu'est-ce qui amène les jeunes à se sentir si seul(e)s et à ne pas en parler ?
- Qu'en est-il du sentiment d'isolement des aidant(e)s ? Des personnes âgées ? Des mineur(e)s non-accompagné(e)s (MNA) ? Des personnes précaires ? Des personnes vivant avec un handicap, et/ou un trouble psychique ?
- Comment donner/prendre la parole lorsque l'on est en situation d'isolement ?

#### Lutter contre les formes d'exclusions

- Que permet le rassemblement des personnes victimes des mêmes discriminations ?
- Par quels moyens restaurer la confiance en l'autre ?
- Dans quelle mesure la lutte contre l'isolement est-elle un engagement politique ?
- Comment diminuer la pression à se socialiser en permanence ?
- De quelle manière décliner l'entraide communautaire pour les personnes ayant un risque plus élevé d'isolement (personnes précaires, ayant une addiction, vivant avec un trouble psychique, etc.) ?
- Comment faire connaître les lieux d'entraide mutuelle comme les GEM ?
- Comment promouvoir le lien dans les parcours des mineur(e)s non-accompagné(e)s ?
- De quelles manières lutter contre la rupture sociale des personnes âgées ?
- Sur quel levier agir pour soutenir les personnes en fracture numérique ?
- Comment recréer du lien entre les personnes en situation d'enclavement géographique ?
- Comment prévenir l'auto-exclusion des groupes ?

#### Favoriser les espaces de mise en communauté, de vivre ensemble, de faire société

- Qui faut-il rassembler et autour de quoi ? (Création artistique, lutte politique, partage d'expériences, etc.)
- Qu'est-ce que les écrans impliquent dans la relation aux autres ? Réseaux sociaux : facilitateur social ou créateur de distance ? Comment tisser du lien avec/sans les écrans ?
- Que permettrait de soutenir l'investissement dans la vie politique/militante locale ? dans le bénévolat ?
- Dans quelle mesure les tiers-lieux/espaces sociaux de mixité sont-ils des endroits intéressants pour recréer du collectif de proximité ?
- De quelle manière développer les compétences psychosociales des personnes pour favoriser le lien social ?
- Comment prendre soin de soi au sein d'un collectif ?



## LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

**Les Semaines d'information sur la santé mentale auront lieu du 06 au 19 octobre 2025.**

A partir du thème annuel fixé par le Collectif national des SISM, chacun peut prendre l'initiative d'organiser une action répondant aux objectifs des SISM.

## LES OBJECTIFS DES SISM

1. **PROMOUVOIR** une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année.
2. **INFORMER** sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins, accompagnements, entraide, etc.).
3. **DÉSTIGMATISER** les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales.
4. **FAVORISER** le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population.
5. **FÉDÉRER** les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens.
6. **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale.

## COLLECTIF NATIONAL DES SISM

Association des établissements gérant des secteurs de santé mentale (ADESM) • Advocacy France • Association française de psychiatrie (AFP) • Association des Maires de France (AMF) • Association nationale des psychiatres Présidents ou Vice-présidents ou commissions médicales d'établissement des centres hospitaliers (ANPCME-CME) • Association nationale des Maisons des adolescents (ANMDA) • Réseau documentaire en santé mentale (ASCODOCPSY) • Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS) / EPSM Lille-Métropole/ Centre d'appui aux conseils locaux de santé mentale • Centre national audiovisuel en santé mentale (CNASM) • Ecole des parents et des Educateurs d'Ile-de-France (EPE) • Elus, santé publique et territoires (ESPT) • Fédération française de psychiatrie (FFP) • Fédération nationale des associations liées aux troubles des conduites alimentaires (FNA-TCA) • Fédération des acteurs de la solidarité • Fédération Promotion Santé • Fédération nationale des associations d'usagers de la psychiatrie (FNAPSY) • France Dépression • Fédération Nationale Mutualité Française • Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN) • Psycom • Santé Mentale France • Société française de santé publique (SFSP) • Union nationale des associations familiales (UNAF) • Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (Unafam) • UNICEF France



**Information, inscription et programme :** [www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)



[@Sism Officiel](#)



[Semaines d'Information sur la Santé Mentale \(SISM\) : Présentation | LinkedIn](#)

### Contacts

Collectif national des SISM : 01 45 65 77 24 - mail : [sism.contact@gmail.com](mailto:sism.contact@gmail.com)



### Bibliographie :

- (1) *Social isolation and loneliness*. (2023, 19 octobre). <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>
- (2) *Santé mentale et lien social - éducation santé*. (s. d.). Éducation Santé. <https://educationsante.be/sante-mentale-et-lien-social/>
- (3) Wickramaratne, P. J., et al. (2022). Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review. *PLoS one*, 17(10), e0275004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275004>
- (4) 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>
- (5) *La Convention Internationale des Droits de l'Enfant (CIDE) - UNICEF*. (2024, 11 janvier). UNICEF. <https://www.unicef.fr/convention-droits-enfants/>
- (6) Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- (7) Wellman, B. (1981). Applying network analysis to the study of support. *Social networks and social support*, 4, 171-200.
- (8) Cusset, Y. (2006). Les évolutions du lien social, un état des lieux. *Horizons stratégiques*, 2, 21-36. <https://doi.org/10.3917/hori.002.0021>
- (9) Van de Velde, C. (2020). 2. Sommes-nous tous seuls ?. Dans : Serge Paugam éd., *50 questions de sociologie* (pp. 37-44). Paris cedex 14: Presses Universitaires de France. <https://doi.org/10.3917/puf.pauga.2020.01.0037>
- (10) Petits Frères des Pauvres. (2022, 17 février). *Comment faire la différence entre solitude et isolement ?* [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=QpYe7HpJe0A>
- (11) Gallup, Inc. & Meta. (2023). The global state of social connections. Dans *Gallup.com*. <https://www.gallup.com/analytics/509675/state-of-social-connections.aspx>
- (12) *Observatoire des vulnérabilités - 3ème édition - Colloque 16 décembre 2022*. (s. d.). [Diapositives]. Crédoc. <https://www.credoc.fr/publications/observatoire-des-vulnerabilites-3eme-edition-colloque-16-decembre-2022>
- (13) Peretti- Watel, P. (2006). Lien social et santé en situation de précarité : état de santé, recours aux soins, abus d'alcool et réseau relationnel parmi les usagers des services d'aide. *Economie Et Statistique*, 391(1), 115- 130. <https://doi.org/10.3406/estat.2006.7156>
- (14) Koike, M., & Loughnan, S. (2021). Virtual relationships: Anthropomorphism in the digital age. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(6), Article e12603. <https://doi.org/10.1111/spc3.12603>
- (15) Crédoc. (2023). Baromètre du numérique 2022. *Arcom*. <https://www.arcom.fr/nos-ressources/etudes-et-donnees/mediatheque/barometre-du-numerique-edition-2022>
- (16) *Étude Solitudes 2021 : La Fondation de France alerte sur l'isolement des jeunes*. (2021). Fondation de France. <https://www.fondationdefrance.org/fr/les-solitudes-en-france/etude-solitudes-2021-la-fondation-de-france-alerte-sur-l-isolement-des-jeunes>
- (17) *Étude Solitudes 2023, (RE)LIÉS PAR LES LIEUX. Une approche territoriale et spatiale des solitudes et du lien social*. (2024). Fondation de France. *Étude Solitudes : en 2023 en France, une personne sur 10 est en situation d'isolement total* - Fondation de France
- (18) Baudelot, C. (2008). Cécile Van de Velde, Devenir adulte. Sociologie comparée de la jeunesse en Europe. *Lectures*. <https://doi.org/10.4000/lectures.593>



- (19) Brunner, A. (2023). Rapport sur les discriminations en France. *Observatoire des inégalités*. <https://www.inegalites.fr/Rapport-sur-les-discriminations-en-France>
- (20) Carcillo, S. & Valfort, M. (2018). Chapitre 2. Pourquoi combattre la discrimination ?. Dans : , S. Carcillo & M. Valfort (Dir), *Les discriminations au travail: Femmes, ethnicité, religion, âge, apparence, LGBT* (pp. 25-37). Paris: Presses de Sciences Po.
- (21) World Health Organization : WHO. (2023, 15 novembre). L'OMS crée une Commission pour favoriser le lien social. *World Health Organization : WHO*. <https://www.who.int/fr/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>
- (22) *Le lien social, au cœur de la stratégie de résilience*. (s. d.). Ville de Paris. <https://www.paris.fr/pages/resilience-convivialite-et-solidarites-de-proximite-le-lien-social-facteur-cle-de-resilience-du-territoire-20365>
- (23) Rhodes, S. D., Leichter, J. S., Sun, C. J., & Bloom, F. (2016). The HOMBRES and HOMBRES por un Cambio interventions to reduce HIV disparities among immigrant Hispanic/Latino men. *MMWR supplements*, 65(1), 51- 56. <https://doi.org/10.15585/mmwr.su6501a8>
- (24) Krieger, J. W., Takaro, T. K., Song, L., & Weaver, M. (2005). The Seattle-King County Healthy Homes Project: a randomized, controlled trial of a community health worker intervention to decrease exposure to indoor asthma triggers. *American journal of public health*, 95(4), 652–659. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2004.042994>
- (25) Motamed, S. (2015). Qu'est-ce que la santé communautaire : Un exemple d'une approche participative et multisectorielle dans une commune du Canton de Genève, en Suisse. *L'information psychiatrique*, 91, 563-567. <https://doi.org/10.1684/ipe.2015.1374>
- (26) Castro, D. (2020). Une brève synthèse de la littérature sur la notion de pair-aidance. *Le Journal des psychologues*, 374, 18-23. <https://doi.org/10.3917/jdp.374.0018>
- (27) *La crise du Covid interroge notre rapport à la solitude* », par Cécile Van de Velde. (2020). Fondation de France. <https://www.fondationdefrance.org/fr/paroles-d-experts/la-crise-du-covid-interroge-notre-rapport-a-la-solitude-par-cecile-van-de-velde>

