

RÉPONDRE AUX ENJEUX DE LA SOLITUDE DANS LE GRAND PARIS



© Apur – David Bourreau

1,4
million d'habitants
vivent seuls
dans la Métropole
du Grand Paris

Près d'un quart des habitants du Grand Paris indique se sentir souvent ou très souvent seuls et huit sur dix souffrir de cette situation. Quels leviers et actions mobiliser face à ce facteur de vulnérabilité sociale ?

La solitude est aujourd'hui reconnue comme un phénomène social majeur de par le monde. Des travaux récents de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) montrent que, dans l'ensemble des pays membres, une part significative de la population indique éprouver un sentiment de solitude, de manière fréquente ou occasionnelle¹. Selon l'Organisation, « en moyenne, 10 % des personnes déclarent n'avoir personne sur qui

compter en cas de besoin, 8 % indiquent n'avoir aucun ami proche, 6 % se sont senties seules la plupart du temps ou en permanence au cours des quatre dernières semaines, et 4 % se disent insatisfaites de leurs relations personnelles ». Les tendances ne sont pas favorables : « en 2018, 59 % des répondants dans 22 pays européens de l'OCDE déclaraient ne « jamais » s'être sentis seuls au cours des quatre dernières semaines, cette proportion est de 51 % en 2022 ». Ce sentiment

1 – OCDE, *Social Connections and Loneliness in OECD Countries*, octobre 2025

est particulièrement marqué chez les hommes, les jeunes adultes et les plus âgés, les personnes en mauvaise santé, les personnes vivant seules et en situation de fragilité socio-économique.

Selon cette étude, la France se situe dans la moyenne des pays de l'OCDE, avec une population légèrement moins satisfaite de ses relations sociales que la moyenne des pays membres. L'absence de relations familiales et amicales est légèrement supérieure à la moyenne des 22 pays de l'OCDE, ce qui serait à mettre en lien avec la transformation des structures familiales, des mobilités résidentielles accrues entraînant une recomposition des sociabilités et une fragilisation de certains liens de proximité. Environ 15 % de la population française n'aurait pas de soutien de leur famille ou d'amis en cas de besoin, soit environ cinq points de plus que la moyenne des pays européens de l'OCDE.

En France, la solitude fait l'objet de nombreux travaux, que ce soit sous l'angle des relations amicales², de voisinage³ ou encore des solidarités⁴. Les rapports annuels de la Fondation de France en lien avec le Credoc⁵ constituent une référence dans ce domaine. Ils montrent qu'environ un Français sur dix serait en situation d'isolement relationnel, défini par l'absence ou la rareté de relations sociales régulières. Un répondant sur cinq indique se sentir seul souvent ou tous les jours ou presque (20 %). De même, l'association « Les petits frères des pauvres » publie différents baromètres indiquant que plus d'un demi-million de seniors se trouveraient en situation de « mort sociale » en France dans la période récente⁶.

Les recherches en sciences sociales insistent sur l'importance des relations sociales comme facteur de résilience individuelle et collective, ainsi que sur la pluralité des expériences de solitude. Celle-ci ne peut être appréhendée uniquement comme un manque de relations, mais comme une expérience subjective, socialement construite, dépendante des trajectoires de vie, des normes relationnelles et des contextes territoriaux. Cette approche conduit à dépasser une vision strictement quantitative relative au nombre de liens sociaux pour interroger leur qualité, leur stabilité et leur dimension spatiale.

Des recherches en santé publique soulignent également que la solitude et l'isolement social sont associés, pour les personnes concernées, à une dégradation de la santé physique et mentale⁸, à une mortalité prématurée et à une baisse du bien-être. L'Organisation Mondiale de la Santé et l'Union Européenne reconnaissent la solitude comme un enjeu majeur de santé publique. Elles encouragent des stratégies nationales et territoriales, un meilleur suivi statistique et une plus forte sensibilisation des populations.

Cette note se concentre sur le fait de vivre seul et/ou de se sentir seul dans le Grand Paris. Elle prend appui sur les données démographiques les plus récentes issues du recensement de la population (Insee) et sur les résultats d'une enquête menée par l'Apur en 2023 à l'échelle de la Métropole du Grand Paris à laquelle plus de 2 500 personnes ont répondu, les interrogeant sur leur sentiment de solitude, quantifiant et qualifiant leurs relations sociales, pratiques de sociabilité et liens de proximité⁹.

2 – Voir les travaux de Claire Bidard par exemple (*L'amitié, un lien social*, Paris, La Découverte, 1997).

3 – Voir les travaux sous la direction de Jean-Yves Authier et Joanie Cayouette-Remblière comme *Ce que voisiner veut dire*, Paris, Puf, 2025.

4 – Voir les recherches de Serge Paugam notamment *L'Attachement social : Formes et fondements de la solidarité humaine*, Paris, Seuil, 2023.

5 – Voir les *Études Solitudes du Crédoc*, Cerlis - Fondation de France.

6 – Petits Frères des Pauvres, *Isolement des personnes âgées et liens entre générations*, rapport Petits frères des pauvres, #8, septembre 2023.

7 – Voir : Eric Klinenberg, *Heat Wave : A Social Autopsy of Disaster in Chicago*, University of Chicago, Chicago, 2002 ; Eric Klinenberg, *Palaces for the People : How social infrastructure can help fight inequality, polarization, and the decline of civic life*, Penguin Random House, 2019 ; Daniel P Aldrich, *Black Wave : How Networks and Governance Shaped Japan's 3/11 Disasters*, University of Chicago Press : Chicago, 2019.

8 – Voir : Akhter-Khan, S., et al. (2021), "Associations of loneliness with risk of Alzheimer's disease dementia in the Framingham Heart Study", *Alzheimer's & Dementia : The Journal of the Alzheimer's Association*, vol. 17, n° 10, pp. 1619-1627. Alm, S. et al. (2019), « Poor family relationships in adolescence and the risk of premature death : Findings from the Stockholm Birth Cohort Study », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 16, n° 10, article 1690. Lim, M., et al. (2020), « Understanding loneliness in the twenty-first century : An update on correlates, risk factors, and potential solutions », *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, vol. 55, n° 7, pp. 793-810.

9 – Capital Social : [Une analyse des liens sociaux dans le Grand Paris | Apur 2024](#)

20 % des habitants vivent seuls dans le Grand Paris, contre 18 % en France métropolitaine

Un habitant de la Métropole du Grand Paris sur cinq vit seul en 2022 (1,4 million d'habitants), soit deux points de plus qu'en France métropolitaine. Par rapport à la population de la Métropole du Grand Paris dans son ensemble, les personnes vivant seules comptent proportionnellement davantage de femmes (56 % contre 52 %), une part plus importante de jeunes adultes âgés de 25 à 34 ans (22 % contre 16 %) et une surreprésentation de personnes nées dans une autre région de France métropolitaine (30 % contre 19 %). À l'instar d'autres grandes métropoles, le Grand Paris attire de nombreux jeunes adultes qui s'y installent pour poursuivre leurs études ou commencer leur parcours professionnel.

Les personnes vivant seules sont plus fortement représentées dans le centre de l'agglomération, à Paris où la part de petits logements est plus importante, ainsi que dans des communes limitrophes du territoire parisien (Vincennes, Boulogne-Billancourt, Montrouge, Malakoff, Saint-Mandé, Neuilly-sur-Seine, le Kremlin-Bicêtre et le Pré-Saint-Gervais). À Paris comme dans ces communes, un quart des habitants ou plus vivent seuls. En 2022, la part des Parisiens vivant seuls s'élève à 29 %. Ce niveau est largement supérieur à celui des autres départements de petite couronne (19 % dans les Hauts-de-Seine, 14 % en Seine-Saint-Denis et 17 % dans le Val-de-Marne).

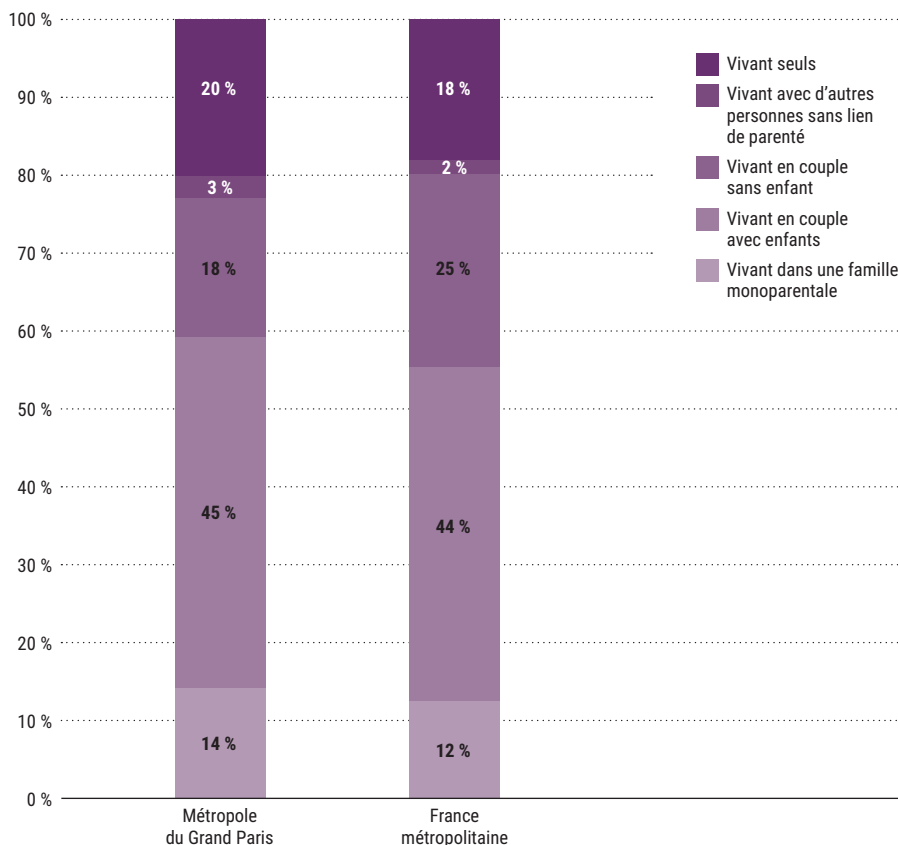
Entre 2011 et 2022, dans la Métropole du Grand Paris, le nombre de personnes vivant seules progresse de 1 % chaque année, soit 18444 personnes vivant seules supplémentaires par an.

Cette augmentation est plus marquée que celle de la population dans son ensemble (+0,3 % d'habitants entre 2011 et 2022). Sur la même période, la part de la population vivant seule augmente de 1,6 point (20,3 % en 2022 contre 18,7 % en 2011).

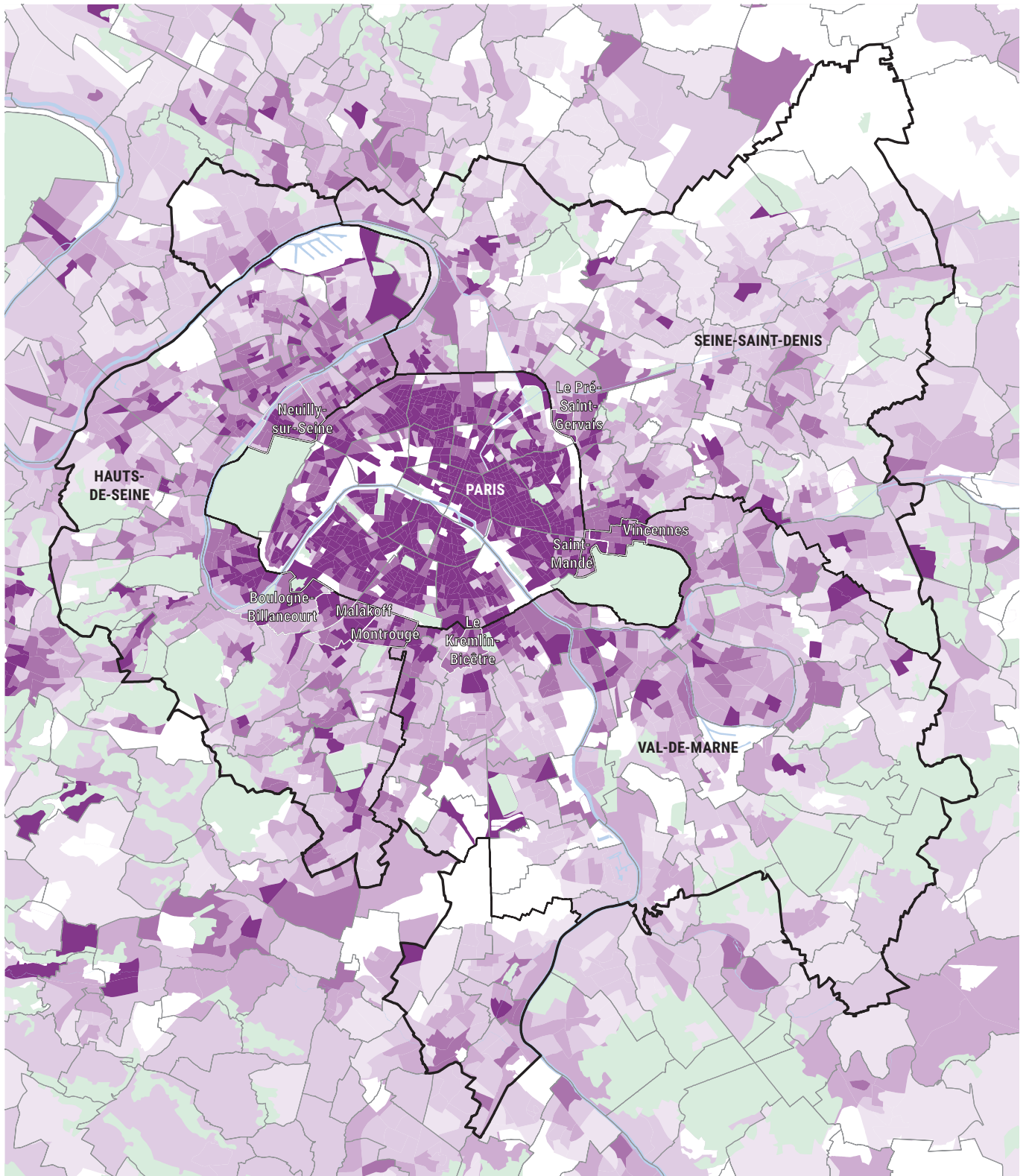
La progression du nombre de personnes vivant seules s'explique par plusieurs facteurs structurels, le vieillissement de la population, la présence d'étudiants dans le centre de l'agglomération et l'évolution des trajectoires familiales, telles que la décohabitation, les séparations ou encore une mise en couple plus tardive.

Les départements de Seine-Saint-Denis et du Val-de-Marne enregistrent une hausse du nombre de personnes vivant seules plus prononcée qu'à Paris et dans le département des Hauts-de-Seine (respectivement +2 %/an et +2 %/an contre 0,08 %/an et +1,3 %/an), même si leur proportion parmi l'ensemble de la population y demeure plus faible.

RÉPARTITION DE LA POPULATION SELON LE MODE DE COHABITATION



Source : Insee (RP - 2022) – © Apur



PERSONNES VIVANT SEULES

0 5 km

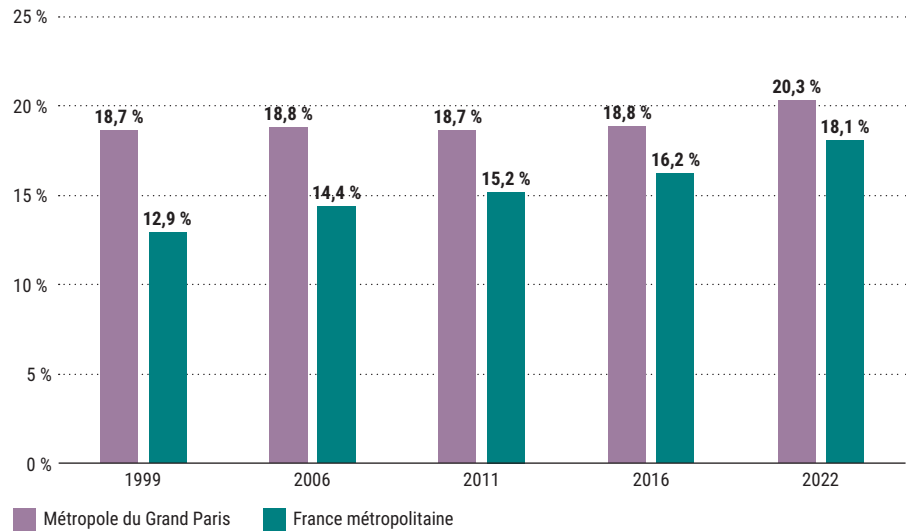
apur

Part des personnes vivant seules dans la population



Note : Les emprises des principaux équipements ainsi que les Iris non significatifs apparaissent en blanc.
Source : Insee (RP - 2022) / © Apur

ÉVOLUTION DE LA PART DES PERSONNES VIVANT SEULES



Source : Insee, recensement / © Apur

Par rapport à la France métropolitaine, la proportion de personnes vivant seules dans le Grand Paris est nettement plus fréquente chez les jeunes adultes, avec un jeune sur quatre vivant seuls contre un sur cinq en France (24 % des 25-39 ans dans le Grand Paris contre 18 % en France). Les seniors de 65 ans ou plus sont également en proportion plus nombreux à vivre seuls (38 % contre 33 %), ces derniers ayant notamment une espérance de vie en moyenne supérieure à celle des Français dans leur ensemble.

La population du Grand Paris se caractérise par ailleurs par une grande diversité d'origines géographiques. **Près de la moitié des habitants (48 %) ne résident pas dans leur département ou région de naissance, soit environ 3,5 millions de personnes.** Parmi elles, 19 % sont nées en province, 2 % dans un département ou un territoire d'outre-mer et 28 % à l'étranger. Cette population, potentiellement éloignée géographiquement de son cercle familial, est proportionnellement plus nombreuse dans le Grand Paris que sur l'ensemble du territoire national, où 36 % des habitants seulement ne résident pas dans leur département ou leur région de naissance.

Un sentiment de solitude socialement et territorialement différencié

Un quart des répondants à l'enquête sur les liens sociaux menée par l'Apur¹⁰ déclarent se sentir seuls souvent ou très souvent (23 %), et un tiers de temps en temps (32 %), confirmant l'ampleur du phénomène dans un territoire pourtant dense et fortement peuplé.

Le sentiment de solitude apparaît fortement corrélé au nombre de proches et à la diversité des relations sociales (famille, amis, voisins, collègues, membres d'associations, commerçants). Les personnes disposant d'un réseau relationnel restreint, peu diversifié ou fragilisé déclarent plus fréquemment se sentir seules. La configuration familiale joue aussi un rôle déterminant : 32 % des personnes vivant seules déclarent se sentir seules souvent ou très souvent, mais aussi 27 % des personnes en colocation, contre seulement 14 % des personnes vivant en couple et 16 % des personnes vivant en famille avec enfants. Ces résultats soulignent le rôle protecteur de certaines configurations familiales, sans pour autant exclure l'existence de solitudes au sein des ménages.

10 – <https://www.apur.org/fr/population-societe/social-inclusion/liens-sociaux-grand-paris>

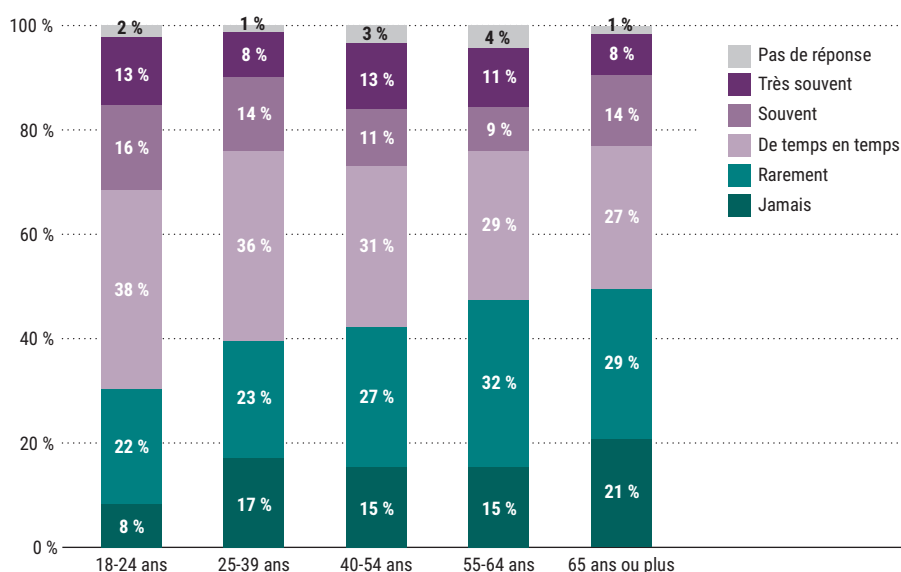
Parmi les personnes répondant se sentir seules, huit sur dix indiquent en souffrir, dont 31 % beaucoup et 49 % un peu. **Cette souffrance est particulièrement marquée chez certaines catégories de population comme les personnes inactives ou sans emploi (86 % ont répondu souffrir de se sentir seuls).**

Contrairement aux représentations, les jeunes adultes apparaissent parmi les populations les plus concernées par le sentiment de solitude, un constat particulièrement marqué à Paris. Ces résultats font écho à certains travaux de recherche nationaux et internationaux, qui montrent que la jeunesse cumule souvent instabilité résidentielle, précarité professionnelle et recomposition rapide des réseaux sociaux, favorisant un sentiment de fragilité relationnelle malgré un nombre de contacts parfois élevé. Le territoire parisien en particulier se caractérise par une forte présence de jeunes venus pour leurs études ou leurs premiers emplois, expliquant cette spécificité.

Parmi les personnes qui indiquent se sentir seul souvent ou très souvent, **les personnes âgées sont nombreuses à déclarer souffrir de solitude: 60 % répondent en souffrir un peu ou beaucoup**, une proportion largement supérieure à la moyenne des répondants (51 %). **Les jeunes sont également nombreux à indiquer souffrir de solitude: cela concerne 57 % des 18-24 ans ayant répondu se sentir seuls.**

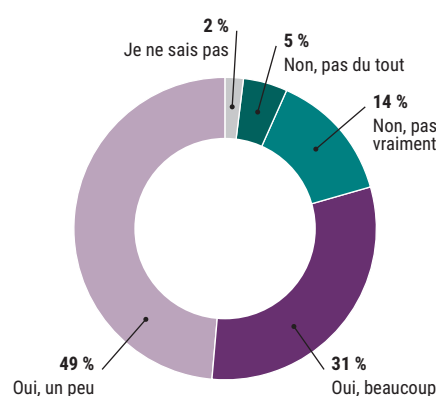
Les réponses recueillies dans le cadre de l'enquête montrent que l'état de santé affecte fortement le sentiment de solitude. Près de la moitié des répondants estimant leur état de santé plutôt mauvais ou très mauvais indiquent se sentir souvent ou très souvent seuls (48 %) contre seulement 18 % de ceux s'estimant en bonne ou très bonne santé. Les deux tiers d'entre eux répondent par ailleurs en souffrir un peu ou beaucoup.

VOUS ARRIVE-T-IL DE VOUS SENTIR SEUL·E ? (SELON L'ÂGE DES RÉPONDANTS)



Note de lecture : 38 % des 18-24 ans indiquent se sentir seuls de temps en temps.
 Source : Enquête Capital social et résilience – Nombre de réponses : 2 508 – Traitement et © : Apur

SOUFFREZ-VOUS DE VOUS SENTIR SEUL ?



Source : Enquête Capital social et résilience – 574 répondants – Traitement et © : Apur

Des effets en chaîne liés au sentiment de solitude et à l'isolement

À la question « Sur une échelle de 0 à 10, à quel point êtes-vous satisfait.e de vos relations avec vos proches ? », les répondants se sentant seuls attribuent une note moyenne moins élevée que l'ensemble des répondants, de 5,8/10 contre 7,3/10. Cette note varie selon la souffrance ressentie : 5,7/10 pour celles et ceux qui souffrent de leur solitude, et 6,2/10 pour celles et ceux qui déclarent ne pas en souffrir.

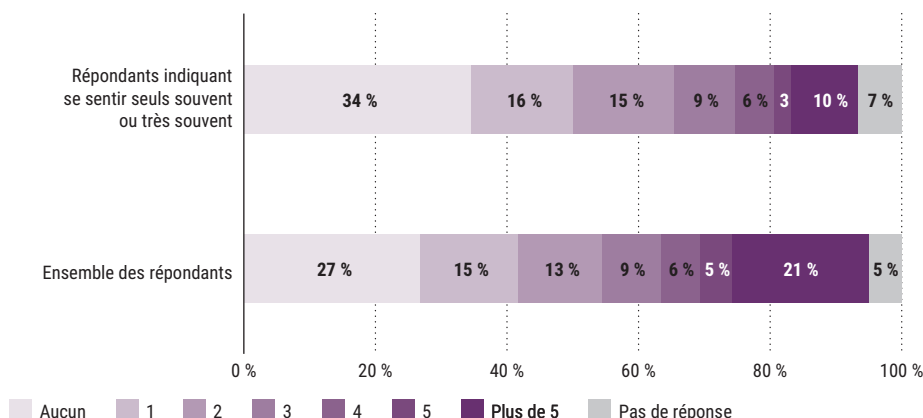
Malgré un sentiment régulier de solitude, près de huit personnes se sentant seules sur dix (79 %) désignent au moins un proche dans leur commune de résidence. Cette proportion reste élevée, même si elle est légèrement inférieure à celle de l'ensemble des répondants (83 %). Elle illustre la distinction entre isolement objectif (le fait d'avoir peu ou pas de proches) et sentiment subjectif de solitude.

Dans le quartier de résidence, la proportion de personnes se sentant seules et indiquant compter au moins un proche atteint 59 %, soit dix points de moins que pour l'ensemble des répondants. Le nombre de proches dans le quartier est également plus restreint : parmi ceux qui se sentent souvent ou très souvent seuls, seuls 10 % déclarent avoir plus de cinq proches dans leur quartier, soit deux fois moins que l'ensemble des répondants (21 %).

Près de la moitié des répondants se sentant seuls ne désignent aucun proche parmi leurs voisins (48 %). Cette proportion atteint 50 % lorsque les répondants ont précisé souffrir de ce sentiment de solitude. Comparée à l'ensemble des répondants à l'enquête, la part de ceux ne désignant aucun proche parmi les voisins est supérieure de 6 points. En complément, la moitié des répondants se sentant seuls répondent ne jamais partager un moment convivial avec leurs voisins (contre 41 % pour l'ensemble des répondants).

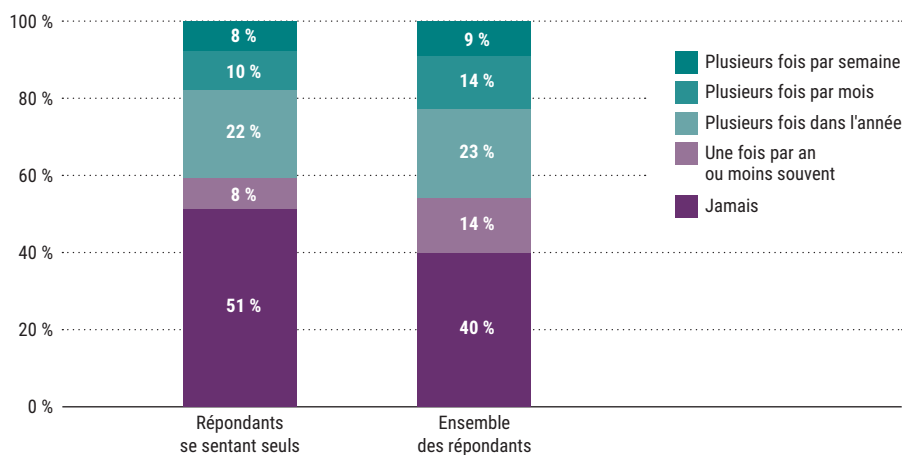
Plus le sentiment de solitude est fréquent et moins la part des répondants désignant au moins un proche dans le quartier est grande. La part des répondants comptant au moins un proche

PARMI VOS PROCHES, COMBIEN VIVENT DANS VOTRE QUARTIER DE RÉSIDENCE ?



Source : Enquête Capital social et résilience – Traitement et © : Apur

À QUELLE FRÉQUENCE PARTAGEZ-VOUS UN MOMENT CONVIVIAL (REPAS, SORTIE, VISITE) AVEC VOS VOISINS ?



Source : Enquête Capital social et résilience – Traitement et © : Apur

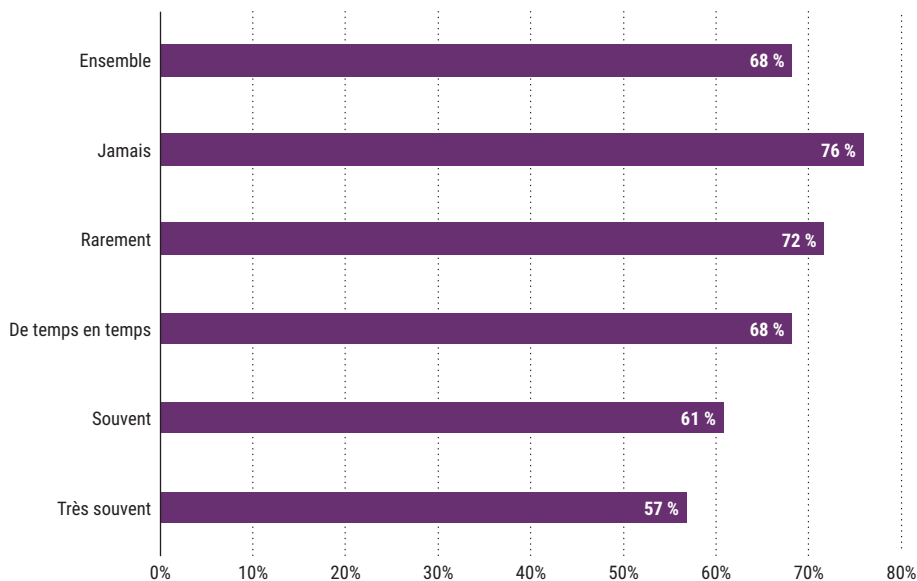
dans leur quartier varie de 57 % parmi ceux se sentant seuls très souvent à 76 % parmi ceux ne se sentant jamais seuls.

Interrogés sur leur degré de confiance envers des personnes ou des institutions pour les soutenir, les aider à trouver une solution en cas de difficulté, les habitants du Grand Paris, quel que soit leur sentiment de solitude, expriment des niveaux de confiance plus élevés envers leurs proches qu'envers les institutions. Pour les personnes se sentant seuls, les taux varient de 20 % de confiance envers leurs employeurs à 83 % envers leur famille, amis (contre respectivement 31 % et 93 % pour l'ensemble des répondants).

Toutes catégories confondues, la part des répondants se sentant seuls et indiquant avoir confiance reste inférieure à celle de l'ensemble des répondants. En revanche, l'ordre des catégories diffère selon le niveau de confiance accordé. Les répondants se sentant seuls accordent ainsi un niveau plus élevé aux institutions pour

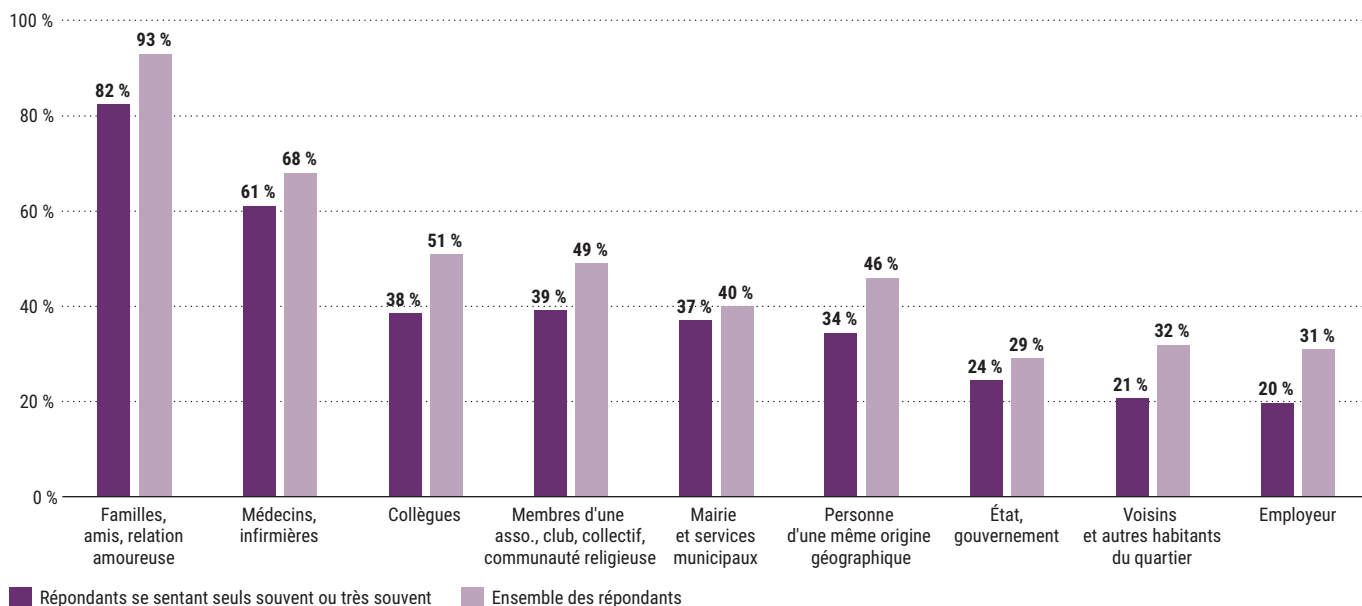
les aider à trouver une solution en cas de difficultés (Mairie, services municipaux (37 %) ; État ou gouvernement (24 %)) qu'à leurs voisins ou habitants de leur quartier (21 %) et à leur employeur (20 %).

PART DES RÉPONDANTS AYANT DÉSIGNÉ AU MOINS UN PROCHE DANS LEUR QUARTIER SELON LE SENTIMENT DE SOLITUDE



Source : Enquête Capital social et résilience – Traitement et © : Apur

QUEL EST VOTRE DEGRÉ DE CONFIANCE ENVERS LES PERSONNES CITÉES CI-DESSOUS POUR VOUS SOUTENIR, VOUS AIDER À TROUVER UNE SOLUTION EN CAS DE DIFFICULTÉ ? (PART DE CEUX RÉPONDANTS AVOIR TOUT À FAIT CONFIANCE ET ASSEZ CONFIANCE)



Source : Enquête Capital social et résilience – Traitement et © : Apur

Facteurs d'amélioration et de dégradation des relations sociales pour les personnes indiquant se sentir seules

Un peu moins de la moitié des personnes ayant indiqué se sentir seules souvent ou très souvent ont le sentiment que leurs relations sociales se sont dégradées au cours des deux dernières années. Près de la moitié (45 %) des répondants se sentant seuls indiquent que leurs liens sociaux se sont détériorés, contre un quart (26 %) pour l'ensemble des répondants. Une proportion moindre estime que leur situation n'a pas changé (34 % contre 50 %) et 15 % déclarent avoir développé davantage de relations sociales (contre 21 % pour l'ensemble). Ces données témoignent de la vulnérabilité particulière des personnes se sentant seules face aux évolutions de leur réseau relationnel.

Les facteurs évoqués par les personnes se sentant seules concernant la dégradation de leurs relations sociales diffèrent des motifs les plus fréquemment cités par l'ensemble des répondants. Si, pour tous, les déménagements et l'éloignement géographique constituent le premier facteur de dégradation, les personnes se sentant seules mettent davantage en avant les tensions, désaccords ou divergences d'opinions et de valeurs, qui apparaissent en deuxième position pour l'ensemble des répondants.

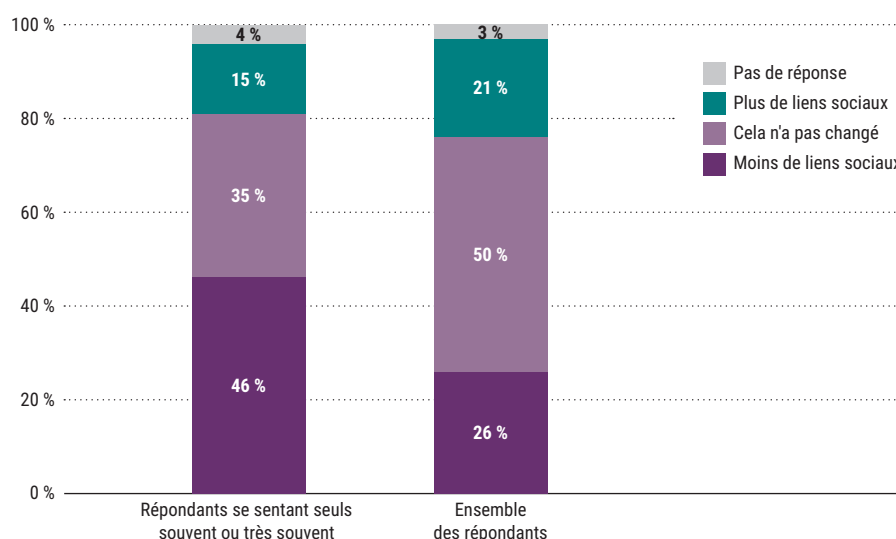
« *Changement de priorité chez mes amis : plus de temps avec leur famille qui est à Paris, copain ou copine.* »

Homme, 25 ans, Paris 11^e

« *Différends de voisinage* »

Femme, 53 ans, Les Pavillons-sous-Bois

DEPUIS DEUX ANS, VOUS AVEZ EU LE SENTIMENT D'AVOIR :



Source : Enquête Capital social et résilience – 567 répondants – Traitement et © : Apur

« *De moins en moins de proches et de personnes de confiance au fil des années, de moins en moins de liens sociaux, un plus grand isolement.* »

Femme, 36 ans, Paris 15^e

Le deuxième ensemble de motifs concerne des événements personnels ou des étapes de vie importantes, comme les séparations, les problèmes familiaux ou encore les décès parmi les proches, positionnés en troisième rang pour l'ensemble des répondants. Ces événements marquent fortement le quotidien et peuvent provoquer un isolement durable ou une fragilisation du réseau relationnel.

« *Confinement et délitement du lien conjugal ; enfants qui grandissent et ne s'autonomisent pas toujours en douceur.* »

Femme, 52 ans, Paris 13^e

« *Moins de visites chez la famille.* »

Homme, 24 ans, Villejuif

« *Prise d'une activité professionnelle, peu de temps.* »

Femme, 25 ans, Drancy

« *Il y a beaucoup de voisins qui habitent pour moins de temps dans le bâtiment. Avant il y avait plus de personnes qui restaient pour le long terme.* »

Homme, 38 ans, Les Lilas

L'éloignement géographique est également un facteur cité, arrivant en troisième position parmi les motifs pour les personnes se sentant seules, devant d'autres facteurs moins fréquemment évoqués tels que l'impact de la crise sanitaire, les problèmes de santé ou les conflits de voisinage.

Pistes et leviers d'action pour renforcer les liens sociaux et lutter contre les solitudes

De nombreux pays ont fait des liens sociaux une priorité politique. Les initiatives se multiplient : ministères dédiés dans certains pays (Royaume-Uni, Japon...), stratégies nationales et programmes locaux visant à prévenir l'isolement social et la solitude. Ces politiques reposent sur une approche transversale, associant acteurs publics, société civile, acteurs privés et associatifs, et reconnaissant le lien social comme un déterminant essentiel du bien-être individuel et collectif.

Les résultats de l'enquête menée à l'échelle du Grand Paris font émerger des propositions concrètes pour renforcer les liens sociaux de proximité.

Les pistes de réflexion présentées ci-après portent sur le maintien, le développement et la mobilisation des liens sociaux. Elles ne doivent pas éluder le caractère déterminant des inégalités sociales et territoriales en matière de relations sociales et des leviers favorisant leur réduction (services publics, accompagnement des plus vulnérables, insertion professionnelle, offre de santé, politiques de transports, lutte contre les discriminations

et le racisme, etc.). C'est avant tout au travers de la lutte contre les inégalités que les liens sociaux peuvent être renforcés.

Soutenir des moments et événements de convivialité dans des lieux du quotidien

Le questionnaire permettait aux habitants du Grand Paris de formuler des propositions sur ce qui pourrait être mis en place pour renforcer les liens sociaux dans la Métropole. Parmi les personnes qui se sentent seules, **un peu plus de 200 ont formulé des propositions. Près de la moitié portent sur l'organisation d'événements locaux gratuits ouverts à toutes et tous (sportifs, culinaires, musicaux, jeux, loisirs, découvertes), sur des fêtes de quartier ou encore sur la création de lieux de rencontres et d'échanges.**

Ces propositions soulignent l'importance de lieux « ordinaires » mais accueillants, permettant de passer du temps sans obligation de consommation, et de formats souples, favorisant des interactions spontanées plutôt que des dispositifs trop institutionnels. Les habitants évoquent notamment des

jardins partagés, des tiers-lieux, des espaces de création artistique ou artisanale, des parcs canins ou des espaces polyvalents au cœur des quartiers.

« Des lieux de vie de quartier où se mêlent plusieurs activités, mixtes socialement, où on peut passer du temps sans dépenser de l'argent. Des zones « dans la rue » adaptées à s'installer, des bancs à l'ombre, des parcs ouverts tôt le matin et tard le soir [...] »

Femme, 40 ans, Paris 20^e

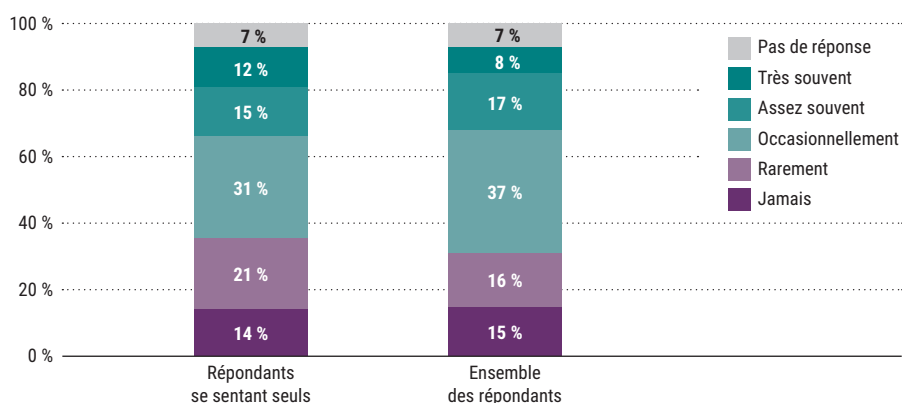
« Organiser plus des choses dans les parcs ou sur les places des mairies. Ouvrir des espaces pour des spectacles de rue pour que les personnes puissent se rencontrer. Organiser des grands jeux entre les quartiers. »

Homme, 42 ans, Montreuil

Ces attentes mettent en évidence le besoin de renforcer l'animation des espaces publics et des équipements existants (bibliothèques, maisons de quartier, centres sociaux, parcs), en facilitant leur appropriation par les habitants et en soutenant des initiatives locales portées par des associations ou des collectifs d'habitants. Elles soulignent également l'importance de la gratuité ou de coûts très faibles, condition essentielle pour inclure les personnes en situation de fragilité économique, souvent plus exposées à l'isolement.

Une majorité exprime le souhait de renforcer leurs liens : **plus de la moitié des personnes se sentant seules (57 %) déclarent vouloir participer à des initiatives pour rencontrer des habitants de leur quartier.** Cette proportion est légèrement inférieure à celle de l'ensemble des répondants souhaitant participer à ce type d'initiative (62 %) soulignant le fait que se sentir seul ne suffit pas à susciter l'envie de participer à des événements permettant de rencontrer des habitants du quartier. De façon plus précise, un quart (27 %) des personnes se sentant seules y participeraient assez ou très souvent (contre 25 % pour l'ensemble des répondants), et un peu moins d'un tiers (31 %) de manière occasionnelle (contre 37 %).

SI DES INITIATIVES PERMETTANT DE RENCONTRER DES HABITANTS DE VOTRE QUARTIER VENAIENT À ÉMERGER, AIMERIEZ-VOUS Y PARTICIPER ?



Source : Enquête Capital social et résilience – Traitement et © : Apur

Faciliter l'information et la visibilité des initiatives existantes

Un frein récurrent à la participation aux événements de quartier réside dans le manque d'information ou de visibilité des initiatives existantes. Parmi les personnes se sentant seules, 80 % n'ont pas participé à une fête de quartier ou de voisins depuis deux ans (contre 72 % pour l'ensemble des répondants). Le fait qu'il n'y en ait pas d'organisée ou qu'elles n'en aient pas eu connaissance est plus fréquemment évoqué par ces personnes (41 % contre 33 % pour l'ensemble des répondants).

Ces résultats mettent en évidence l'importance de démarches d'aller-vers et d'une communication de proximité, accessible et diversifiée. Les habitants expriment le besoin de supports simples et visibles : affichage dans l'espace public, flyers dans les boîtes aux lettres, information dans les commerces, relais par les acteurs de proximité (gardiens d'immeubles, associations, médiateurs, services municipaux), réseaux sociaux...

« Plus d'information sur les initiatives (mettre des flyers dans les boîtes aux lettres et des affiches). »
Femme, 67 ans, Aubervilliers

Conforter l'hospitalité de l'espace public et soutenir les commerces de proximité

Les résultats de l'enquête confirment le rôle central de l'espace public et des commerces comme lieux de sociabilité informelle, en particulier pour les personnes se sentant seules. Interrogés sur les principaux lieux de rencontres et d'échanges qu'ils fréquentent dans leur quartier, 453 répondants se sentant seuls citent au total un peu plus de 1000 lieux.

Près de quatre lieux cités sur dix concernent les commerces de proximité (40 %), faisant de ceux-ci les premiers lieux de rencontre et d'échange dans le quartier pour les personnes se sentant seules. Cette proportion est légèrement supérieure à celle observée pour l'ensemble des répondants (38 %). On distingue d'une part les commerces de proximité et marchés (22 % des mentions ;

boulangeries, épicerie, salons de coiffure, marchés, supermarchés) et d'autre part les bars, cafés et restaurants (18 %).

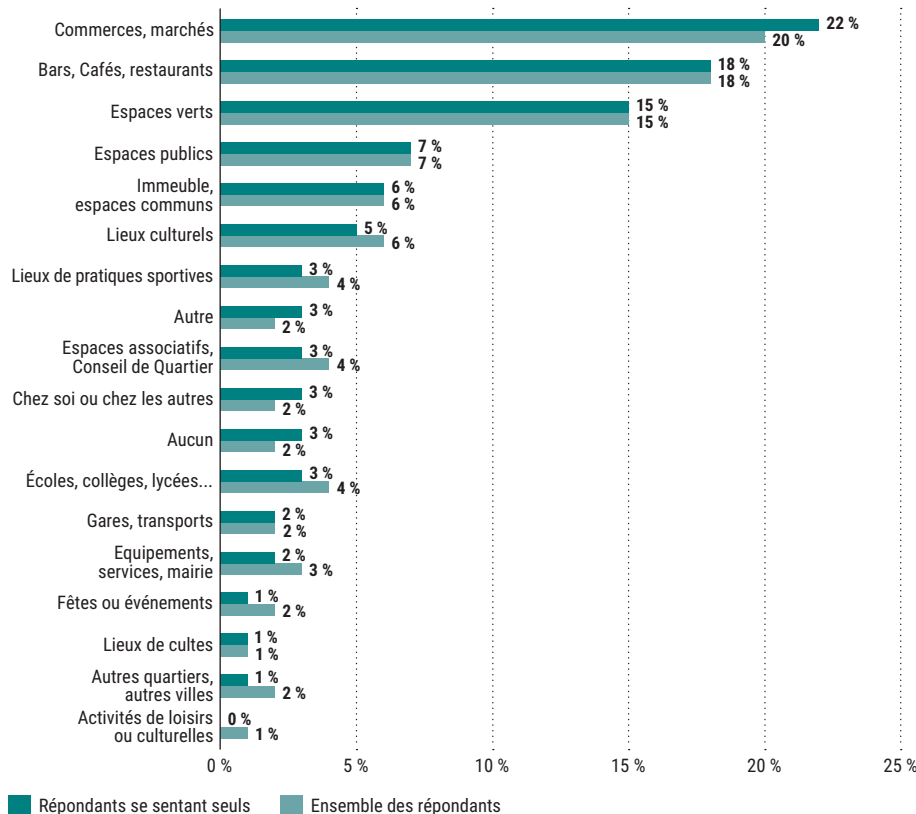
Les parcs, bois, jardins et autres espaces verts représentent 15 % des lieux de rencontres cités, tandis que les autres espaces publics (rues, places, esplanades, quais) représentent 7 %. Au total, les espaces publics regroupent près de 22 % des réponses des personnes se sentant seules.

Ces résultats confirment le rôle structurant des lieux ordinaires du quotidien dans le maintien et la création de liens sociaux, en particulier pour les personnes éloignées des réseaux associatifs ou institutionnels. Ils invitent à reconnaître pleinement les commerces et les espaces publics comme des acteurs et des supports du lien social.

Plusieurs leviers pourraient être mobilisés pour en renforcer le rôle social :

- **aménager des espaces publics hospitaliers** (bancs, ombrage, piétonnisation...);
- **soutenir les commerces de proximité comme lieux de rencontre et de lien social** (temps d'échange, événements conviviaux, partenariats avec les acteurs locaux...);
- **favoriser l'animation des rues, places et marchés** comme lieux de rencontre.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX LIEUX DE RENCONTRE OU D'ÉCHANGES QUE VOUS FRÉQUENTEZ DANS VOTRE QUARTIER ?



Source : Enquête Capital social et résilience – Traitement et © : Apur

Adosser les actions favorables au lien social à d'autres types de besoins et encourager les solidarités de proximité

Certaines personnes se sentant seules restent à distance des dispositifs explicitement centrés sur la lutte contre la solitude. Cela souligne l'importance de sensibiliser plus largement à la thématique du lien social, en la déstigmatisant et en la présentant comme un enjeu collectif.

Les actions favorables au lien social peuvent être adossées à d'autres besoins ou centres d'intérêt : sport, culture, environnement, loisirs, services du quotidien ou entraide. Cette approche de « co-bénéfices » permet de créer du lien de manière indirecte, par l'action ou la pratique partagée, et de toucher des publics plus diversifiés. L'action des as-

sociations de proximité constitue un levier important, posant un enjeu de consolidation et soutien à leurs interventions. Un autre levier concerne le soutien à l'engagement des habitants et au développement de formes d'entraide de proximité. Les propositions formulées mettent en avant le besoin de dispositifs simples, rassurants et concrets pour « oser entrer en relation ».

Les habitants évoquent notamment des groupes d'échanges de services, de pratiques culturelles, de jeux ou d'initiatives environnementales, ainsi que des outils favorisant la proposition d'idées à l'échelle locale.

« Mettre en place une « boîte à idées » avec proposition d'activités et vote ou inscription. Échanges de services. »

Femme, 53 ans, Courbevoie

« Donner aux gens les moyens d'oser proposer de l'aide aux proches, notamment les voisins. »

Femme, 35 ans, Paris 13^e

Ces propositions soulignent que l'isolement n'est pas seulement lié à l'absence d'opportunités de rencontre, mais aussi à des freins subjectifs (timidité, peur du rejet, sentiment de ne pas être légitime, manque de confiance). Les politiques publiques peuvent jouer un rôle clé en créant des cadres facilitants et inclusifs, valorisant les initiatives habitantes.

Accompagner les moments charnières de vie et travailler sur la confiance

L'enquête met en évidence le rôle déterminant des trajectoires de vie dans le sentiment de solitude. Les personnes interrogées évoquent des événements tels que les séparations, les deuils, les problèmes de santé, les changements professionnels ou résidentiels comme facteurs de dégradation de leurs relations sociales. Ces

moments charnières constituent des périodes de fragilisation au cours desquelles des réseaux relationnels peuvent se réduire ou se recomposer difficilement.

Par ailleurs, les personnes se sentant seules expriment des niveaux de confiance globalement faibles, tant envers leurs proches qu'envers les institutions. Si les institutions (mairie, services municipaux, État) sont parfois perçues comme des recours possibles, cette confiance reste fragile et souligne l'importance de dispositifs accessibles et incarnés.

Un levier d'action consiste ainsi à **mieux accompagner ces transitions de vie, en intégrant la dimension relationnelle aux dispositifs existants** (logement, emploi, santé, vieillissement, jeunesse). Des actions de soutien, d'écoute, de médiation ou de pair-aidance peuvent contribuer à renforcer la confiance en soi, envers autrui et envers les institutions, et à prévenir l'installation durable de l'isolement.

Inscrire la lutte contre la solitude dans les politiques urbaines et métropolitaines

Enfin, les habitants expriment le souhait que la lutte contre la solitude et l'isolement soit intégrée de manière transversale dans les politiques sociales, urbaines et d'aménagement. **Le lien social apparaît ainsi comme une composante à part entière de la qualité de vie**, au même titre que le logement, la mobilité ou l'environnement. À titre d'exemple, l'Assemblée citoyenne de la Ville de Paris s'est saisie du sujet des liens sociaux en 2025 et a proposé l'organisation d'une grande enquête sur le sujet des solitudes sur le territoire parisien.

Les propositions évoquent notamment l'amélioration et la gratuité des transports en commun, l'amélioration des espaces publics (piétonnisation, bancs), le

développement des espaces verts (parcs, jardins, squares...), ainsi que l'accès aux services et équipements publics.

« J'aime beaucoup les encouragements sur les marches de certaines lignes de métro. Un type d'affichage itinérant « souriez, quelqu'un vous regarde ! », « Pardon de vous avoir bousculé », j'aime beaucoup les conducteurs de bus et de métro qui parlent et/ou font des blagounettes, les gens se regardent et se sourient ! »

Femme, 41 ans, Montreuil

« Une ville moins stressante, plus agréable (propre, moins de béton, moins de voitures, plus d'espaces verts...), moins de monde, un partage plus juste de l'espace urbain, des transports urbains qui fonctionnent correctement et surtout... une meilleure éducation portée sur l'attention aux autres !!! »

Femme, 69 ans, Paris 12^e

Ces témoignages illustrent l'importance d'un environnement urbain propice aux rencontres et à l'attention portée aux autres. **Elles invitent à considérer la lutte contre la solitude comme un enjeu transversal, impliquant l'ensemble des politiques publiques et acteurs du territoire, et à reconnaître le lien social comme un enjeu majeur de santé, de cohésion et de résilience pour le Grand Paris.**

Directeur et directrice de la publication :

Alexandre LABASSE
Patricia PELLOUX

Note réalisée par : **Frédérique LATOURNERIE, Clément BOISSEUIL**

Sous la direction de : **Émilie MOREAU**

Cartographie et traitement statistique :

Anne SERVAIS

Photos et illustrations :

Apur sauf mention contraire

Mise en page : **Apur**

Dépôt légal : avril 2026

www.apur.org

L'Apur, Atelier parisien d'urbanisme, est une association loi 1901 qui réunit autour de ses membres fondateurs, la Ville de Paris et l'État, les acteurs de la Métropole du Grand Paris. Ses partenaires sont :

