semaine des liens

Faire le premier pas

Du 23 au 29
novembre 2026



Alors que **87 %** des Français estiment qu'il devient de plus en plus difficile de créer du lien et que **91 %** jugent urgent de recréer des relations entre les individus, la Fédération française pour les liens sociaux lance une mobilisation nationale.

194 initiatives locales, 8 conférences et près de 1000 inscriptions : pendant sept jours, citoyens, associations, collectivités et organisations entendent **faire des liens sociaux un véritable enjeu de santé publique et de cohésion sociale.**

DOSSIER DE PRESSE
Octobre 2026

semaine des liens



Édito

Et si nous faisions davantage confiance aux autres ?

Boris Callen, président de la Fédération française pour les liens sociaux

Nous savons combien les relations humaines comptent dans nos vies. Pourtant, nous éprouvons parfois des difficultés à leur accorder du temps, de la place et notre confiance.

Faut-il en conclure que notre société se replie sur elle-même ? Je ne le crois pas. Partout, des personnes s'entraident, s'engagent, font vivre leur quartier et inventent de nouvelles façons de se retrouver. Ces initiatives restent trop souvent dispersées, peu visibles et insuffisamment reconnues.

C'est pour leur donner davantage de visibilité et de force que nous avons imaginé la première Semaine des liens.

Son thème, « Faire le premier pas », invite à engager une conversation, reprendre contact ou rejoindre un collectif. Mais il nous oblige aussi à regarder ce qui fait obstacle aux relations : le manque de lieux accessibles, les contraintes de temps, les inégalités sociales ou les difficultés de mobilité.

Du 23 au 29 novembre, nous voulons montrer la diversité des réponses possibles et encourager des coopérations qui se poursuivront bien au-delà de cette semaine.

Car la confiance ne se commande pas.
Elle se construit dans les relations que nous rendons possibles.

Boris Callen
Président de la Fédération française
pour les liens sociaux

semaine des liens

Une semaine pour remettre les liens au cœur de la vie collective



Du 23 au 29 novembre 2026, la première Semaine des liens rassemble partout en France celles et ceux qui souhaitent favoriser les rencontres, prévenir l'isolement et renforcer la participation à la vie collective.

Les chiffres clés

194
initiatives locales
référencées
au 30 octobre 2026

8
conférences et rencontres nationales

Près de
1 000
inscriptions
à la programmation nationale

7 jours
de mobilisation
ouverte à tous

Trois ambitions

Sensibiliser.

Faire reconnaître l'importance des relations sociales pour la santé, la qualité de vie et la cohésion de notre société.

Favoriser les rencontres.

Encourager chacun à faire le premier pas, à renouer des relations ou à participer à la vie collective.

Mobiliser les territoires.

Valoriser les initiatives existantes et susciter de nouvelles coopérations entre citoyens, associations, collectivités et organisations.

Toutes les initiatives et le programme :
https://www.nosliens.fr/semaine-des-liens

semaine des liens



Les liens sociaux : Pourquoi avons-nous besoin de liens ?

Les relations sociales constituent une dimension essentielle de la santé et de la vie collective. Leur absence, leur fragilité ou leur mauvaise qualité peuvent avoir des conséquences importantes sur les individus et la société.



Solitude et isolement : deux réalités distinctes

La solitude désigne le sentiment d'un décalage entre les relations souhaitées et celles effectivement vécues. L'isolement social renvoie à une situation de faibles contacts ou de relations limitées. Ces deux phénomènes peuvent se cumuler, mais ne se confondent pas.



Un enjeu majeur de santé publique

Selon le rapport de la Commission de l'Organisation mondiale de la santé sur le lien social, publié en 2025, **une personne sur six dans le monde éprouve de la solitude.**

Les recherches associent la solitude et l'isolement social à des risques accrus pour la santé physique et mentale, notamment de dépression, de maladies cardiovasculaires et de mortalité prématurée.



Une aspiration collective

En France, une enquête Ipsos bva pour HomeExchange publiée en octobre 2026 indique que **91 % des répondants jugent urgent de recréer du lien entre les individus** et que **87 % estiment qu'il devient plus difficile d'en créer.**

Au-delà des comportements individuels, les possibilités de rencontre dépendent aussi de l'environnement social : accessibilité des lieux, organisation du temps, mobilité, ressources et occasions de participation.

Favoriser les liens sociaux constitue donc un enjeu de prévention, mais aussi d'aménagement des territoires et d'action collective.

Sources : OMS, Commission sur le lien social (2025) ; Ipsos bva / HomeExchange (2026) ; OCDE, Social Connections and Loneliness in OECD Countries (2025).

semaine des liens



« Faire le premier pas » : ce que nous apprend la recherche

Pourquoi hésitons-nous parfois à engager une conversation, alors même que nous aspirons à davantage de relations ?

Des travaux de psychologie sociale montrent que nous sous-estimons fréquemment le plaisir que peut procurer un échange avec une personne inconnue. D'autres recherches mettent en évidence notre tendance à sous-estimer l'appréciation que notre interlocuteur porte sur nous après une première conversation.

Ces résultats éclairent certains freins à la rencontre. Ils ne signifient pas pour autant que toute interaction est bénéfique : l'écoute, la réciprocité et le respect de chacun restent essentiels.

Quatre façons de faire le premier pas

Vers un inconnu

Oser une conversation et découvrir une personne que l'on ne connaît pas.

Pour reprendre contact

Renouer avec quelqu'un dont on s'est éloigné.

Pour participer collectivement

Rejoindre une activité, une association ou un projet commun.

Pour créer les conditions du lien

Rendre les lieux, les activités et les organisations plus accueillants et accessibles.

Ces quatre propositions structurent la Semaine des liens et son *Petit guide pour entrer en conversation*.

Le premier pas ne doit pas devenir une injonction individuelle : il appartient aussi à la société de rendre les rencontres possibles.



Télécharger le guide

Références : Epley & Schroeder (2014) ; Boothby et al. (2018) ; *Petit guide pour entrer en conversation*, FFLS (2026).

semaine des liens



194 initiatives partout en France

De la rencontre de voisinage à la mobilisation territoriale, la Semaine des liens s'appuie sur les initiatives de celles et ceux qui agissent déjà, au quotidien, pour favoriser les relations humaines.

Associations, collectivités, commerces, établissements, entreprises et collectifs citoyens proposent des actions adaptées à leur environnement : cafés-rencontres, repas partagés, ateliers, marches, projets intergénérationnels, rencontres culturelles ou démarches de sensibilisation.

La Fédération a choisi de fédérer cette diversité plutôt que d'imposer un modèle unique. Chaque initiative contribue à rendre visibles les possibilités de rencontre et à encourager de nouvelles coopérations.

194 actions sont référencées au 30 octobre 2026.

La cartographie nationale permet de découvrir les initiatives, leurs organisateurs et les possibilités de participation.

Carte interactive :
https://nosliensfr-semaine-des-liens.gogocarto.fr

semaine des liens

Nos 10 coups de cœur 2026

Dix initiatives sélectionnées pour illustrer la diversité des territoires, des acteurs et des manières de faire vivre les liens sociaux.



1 — Aubagne (13)

La Semaine des liens au centre-ville

La Nuhé et l'équipe projet du centre-ville

2 — Bordeaux (33)

Lien social et santé : que peut apporter la recherche en santé publique ?

Bordeaux Population Health, Inserm / Université de Bordeaux

3 — Eure et Seine-Maritime (27, 76)

Les cafés animés

Association Nous Tous

4 — Laroque-de-Fa (11)

L'épicerie, lieu de liens

Épicerie de Laroque-de-Fa

5 — Martignas-sur-Jalle (33)

Une semaine pour faire le premier pas

CCAS, Pôle Séniors

6 — Nantes (44) et Saint-Malo-du-Bois (85)

Qu'est-ce que nos rues ont à nous raconter ?

Nos Lendemains

7 — Poitiers (86)

Rencontre inclusive entre établissements

Les Ateliers Cord'âges

8 — Rodez / Aveyron (12)

Festi'Liens et mobilisation territoriale

Artefact Douze, Synapses et Musiques 12

9 — Saint-Paul, La Réunion (974)

Le prochain pas est entre vos mains

Village Partage La Marguerite

10 — Villeurbanne (69)

Fresque de la Réncontre

Mouvement pour la Rencontre

Dates, lieux et détails des initiatives : consulter la **cartographie nationale.**

Contacts des organisateurs disponibles sur demande auprès du service presse de la Fédération.

semaine des liens

Huit conférences pour comprendre et agir



Du 23 au 26 novembre, huit rendez-vous gratuits associent recherche, réflexion et expériences de terrain, avec une ouverture internationale vers le Canada et la Finlande.

LUNDI 23 NOV.

18h00 – 19h00

Pr. Serge Paugam

Ce que faire le premier pas veut dire

Sociologue, directeur de recherche au CNRS et directeur d'études à l'EHESS



MARDI 24 NOV.

12h30 – 13h30

Pr. Jean-Yves Authier

La vie des liens de voisinage

Sociologue, professeur émérite à l'Université Lyon 2 et chercheur au Centre Max Weber



MARDI 24 NOV.

18h00 – 21h00

Isabelle Filliozat

Les compétences de la sécurité relationnelle que personne ne nous a apprises

Psychothérapeute, spécialisée dans l'intelligence émotionnelle

Le Centsept - Lyon



MERCREDI 25 NOV.

12h30 – 13h30

Claude Didierjean-Jouveau

Et si élever un enfant redevenait une affaire collective ?

Autrice, animatrice de La Leche League France et éditrice/rédactrice en chef de la revue Allaiter aujourd'hui !



MERCREDI 25 NOV.

18h00 – 20h00

Masterclass franco-canadienne

Oser parler à quelqu'un qu'on ne connaît pas. Ce que nous apprend l'expérience canadienne



Kelly Letourneau
Responsable numérique de GenWell



Pete Bombaci
Fondateur de GenWell

JEUDI 26 NOV.

12h30 – 14h00

Solitude et santé mentale des personnes âgées : comment agir efficacement ?

Avec l'expérience finlandaise Circle of friends



Ekaterina Volkova-Reibaldi
Chargée de mission



Julie Fabre
Conseillère interministérielle



Élodie Picolet
Docteure en psychologie

JEUDI 26 NOV.

14h00 – 16h00

Cafés et bistrots : des lieux pour retisser les liens ?

Kévin André et Antoine Burret

Kawaa - Lille





JEUDI 26 NOV.

18h00 – 19h00

Le capitalisme de la solitude

Comment recréer les conditions du lien dans un monde qui nous isole ?

Paul Klotz
Essayiste, haut fonctionnaire et expert associé à la Fondation Jean-Jaurès



Programme, horaires et inscriptions :
https://www.nosliens.fr/semaine-des-liens/conferences-2026

Découvrez le programme et inscrivez-vous !

semaine des liens

Du 23 au 29 novembre 2026

La Fédération française pour les liens sociaux



Créée en 2024, la Fédération rassemble près de **170 membres et 50 ambassadeurs du lien.** Elle œuvre à la reconnaissance des liens sociaux comme enjeu de santé publique et de cohésion sociale, en associant recherche, plaidoyer et initiatives territoriales.

Ses actions portent notamment sur :

- La prescription sociale
- La Ville du lien
- La Fabrique des liens

Avec la Semaine des liens, elle entend donner davantage de visibilité aux initiatives existantes, encourager les coopérations et contribuer à faire du lien social **une responsabilité partagée.**

Contact presse

Arnaud Goulliart
Délégué général
Fédération française pour les liens sociaux

contact@nosliens.fr

https://www.nosliens.fr/

Avec le soutien de

ASTRA FOUNDATION