

Parler de la solitude et de l'isolement social

Recommandations pour les médias

Parler de solitude et d'isolement social dans l'espace public est essentiel, mais ces deux notions sont souvent confondues, ce qui entretient les mythes et les idées fausses.

La Fédération française pour les liens sociaux a adapté ces recommandations pour aider les médias et le grand public à en parler de manière juste et précise.

Solitude

La solitude est un sentiment pénible qui apparaît lorsque nos relations actuelles ne répondent pas à nos besoins sociaux.

Tout le monde peut se sentir seul à un moment de sa vie, mais lorsqu'elle persiste, elle peut nuire à la santé et au bien-être. Il ne s'agit pas d'être seul : on peut être entouré-e de monde et se sentir seul-e.

Définition

Un sentiment subjectif désagréable ou douloureux d'un manque de lien avec d'autres personnes, accompagné du désir d'avoir davantage de relations sociales ou des relations plus satisfaisantes.

(Badcock, J. C., Holt-Lunstad, J., Garcia, E., Bombaci, P. & Lim, M. H., 2022)

Définition

Moins de relations sociales, de rôles sociaux, d'appartenance à des groupes, et des interactions peu fréquentes.

(Badcock, J. C., Holt-Lunstad, J., Garcia, E., Bombaci, P. & Lim, M. H., 2022)

Isolement social

L'isolement social désigne le nombre de relations et d'interactions sociales qu'une personne a.

Il peut être mesuré objectivement (combien de personnes on a vues ou contactées dans la journée). Il peut augmenter le risque de solitude, mais toutes les personnes seules ne se sentent pas seules. Certaines choisissent volontairement ces moments de solitude pour se reposer.

Représenter la solitude

À ÉVITER !

Montrer

des personnes isolées physiquement (on peut être entouré et seul)

Présenter

les personnes comme timides, introverties ou « défectueuses » (éviter le terme « solitaire »)

Dire

« **les personnes solitaires** » préférer « les personnes qui se sentent seules »

Réduire

la solitude à un problème de personnes âgées (elle touche tous les âges, en particulier les 18-25 ans et les 45-54 ans)

Banaliser

la solitude : la solitude chronique a de graves effets sur la santé

Suggérer

une solution unique (« il suffit de rejoindre un groupe »)

À FAIRE !

Présenter

la solitude comme une émotion humaine normale (elle ne se voit pas, le mieux est de demander à la personne comment elle se sent)

Souligner

que la solitude est courante et peut toucher tout le monde (des Français se 15% déclarent seuls la plupart du temps (JRC, 2023))

Promouvoir

des solutions collectives, pas seulement individuelles : sentiment d'appartenance, liens sociaux significatifs dans les communautés, écoles, lieux de travail...

Partager

les ressources d'aide et d'orientation vers des lieux favorisant les liens sociaux

