



**RASSEMBLONS-  
NOUS,  
CANADA.**

**Des liens plus forts.  
Une meilleure santé mentale.**



## FAITS SAILLANTS SUR LA SOLITUDE AU CANADA

Solitude : sentiment, ou perception, d'isolement ou de déconnexion.

La solitude touche des personnes de tout âge et de toute origine, mais certains groupes en souffrent beaucoup plus que d'autres. Voici ce que nous apprennent les données.

### LA SOLITUDE AU CANADA

- Au Canada, 13 % des personnes (15 ans et plus) déclarent ressentir la solitude « toujours ou souvent ».

### JEUNES DE 15 À 24 ANS

- Les jeunes affichent l'un des taux de solitude les plus élevés au Canada.
- En 2024, 17 % des jeunes de 15 à 24 ans ont déclaré ressentir la solitude « toujours » ou « souvent »<sup>i</sup>.
- **La solitude touche-t-elle de plus en plus les jeunes?**
  - Partout dans le monde depuis 2012, la solitude est de plus en plus répandue chez les jeunes, les taux de solitude des filles étant légèrement supérieurs à ceux des garçons<sup>ii</sup>.
  - Les facteurs qui contribuent à la solitude sont complexes. Toutefois, la recherche suggère que l'arrivée des téléphones intelligents et des médias numériques est un facteur important de la solitude chez les enfants et les jeunes.

- Bien que les technologies numériques puissent présenter des avantages sociaux, leur utilisation a modifié la manière d'interagir des jeunes. En fait, des études montrent que les téléphones et les médias numériques réduisent les interactions entre les jeunes. La qualité des interactions à l'aide des médias numériques est différente de celle des interactions en personne : ces dernières génèrent une plus grande proximité émotionnelle<sup>iii</sup>.

### PERSONNES ÂGÉES (65 ANS ET PLUS)

- Dans l'ensemble, 10 % des personnes âgées (65 ans et plus) au Canada déclarent ressentir de la solitude.
- La solitude est beaucoup plus fréquente dans certains groupes de personnes âgées :
  - 25 % des personnes âgées appartenant au groupe de revenu le plus faible;
  - 38 % des personnes âgées confrontées à des obstacles sociaux<sup>iv</sup>.

## PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP ET À FAIBLE REVENU

---

- Les personnes en situation de handicap et celles qui vivent avec un faible revenu ou dans la pauvreté sont plus vulnérables à la solitude.
  - Les possibilités de relations et de liens sociaux sont souvent réduites chez les personnes vivant avec des limitations liées à leur mobilité physique, à la discrimination et à la stigmatisation, ainsi qu'à des problèmes de santé physique et mentale.
- La pauvreté accroît le risque d'isolement, car tisser et maintenir des liens sociaux nécessite :
  - une stabilité financière ;
  - des liens avec la communauté et avec des réseaux sociaux ;
  - du temps libre ;
  - des transports fiables et de la mobilité<sup>v</sup>.
- Des soins de santé de qualité et un soutien communautaire peuvent faire tomber les obstacles aux liens sociaux et réduire le sentiment de solitude.

## PERSONNES AYANT UNE INCAPACITÉ LIÉE À LA SANTÉ MENTALE

---

- Les Canadiennes et les Canadiens ayant une incapacité liée à la santé mentale présentent des taux plus élevés d'isolement social et de solitude.
- Ces personnes sont moins susceptibles d'avoir des liens sociaux (35 %) que la population générale sans incapacité (42 %).
- Elles sont également moins satisfaites du niveau de contact avec leur réseau<sup>vi</sup>.

## PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE DÉPENDANCE ET DE SANTÉ LIÉE À LA CONSOMMATION DE SUBSTANCES

---

Les personnes ayant des problèmes de dépendance et de santé liée à la consommation de substances sont plus susceptibles de souffrir de solitude. Le fait de ressentir de la solitude risque à son tour d'aggraver les problèmes de dépendance et de santé liée à la consommation de substances<sup>vii</sup>.

- Voici ce qu'a révélé une étude australienne :
  - 79 % des personnes en rétablissement d'un problème de dépendance et de santé liée à la consommation de substances ont déclaré se sentir seules.
- Le sentiment de solitude lié au rétablissement peut provenir de :
  - la perte de liens sociaux antérieurs ;
  - l'évolution des besoins sociaux ;
  - certaines difficultés à tisser de nouvelles relations de soutien qui s'inscrivent dans le cadre du rétablissement<sup>viii</sup>.

## GENRE ET SOLITUDE

---

- Aucune recherche concluante ne montre de différences marquées entre la solitude chez les hommes et celle chez les femmes. Selon certaines études, les personnes transgenres et les personnes de genres divers présentent des niveaux plus élevés de solitude et d'isolement social que les personnes cisgenres<sup>ix</sup>.

## POURQUOI CES FAITS SONT-ILS IMPORTANTS?

---

La solitude est plus qu'un sentiment; c'est un problème de santé publique lié à des enjeux de santé mentale, de dépendance et de santé liée à la consommation de substances, ainsi qu'à des risques pour la santé physique. Comprendre qui est le plus touché aide les communautés, les milieux de travail et les systèmes à intervenir avec compassion, inclusion et connexion.

<sup>i</sup> <https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/6735-en-moi-tu-trouveras-un-ami-ou-une-amie>

<sup>ii</sup> Twenge, Jean M., Jonathan Haidt, Andrew Blake, Cooper McAllister, Hannah Lemon, Astrid Le Roy, « Worldwide increases in adolescent loneliness », *Journal of Adolescence* 93 (2021) : 258-269. (en anglais)

<sup>iii</sup> Sherman, Lauren E., Minas Michikyan et Patricia M. Greenfield, « The effects of text, audio, video, and in-person communication on bonding between friends », *Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* 7.2 (2013). (en anglais)

<sup>iv</sup> Les obstacles sociaux comprennent : l'isolement (à cause du transport ou de la géographie), les barrières linguistiques, les liens avec la communauté, les relations familiales, les limitations liées à la santé, etc. <https://www.statcan.gc.ca/o1/fr/plus/4881-regard-sur-la-solitude-chez-les-personnes-agees>

<sup>v</sup> Band, Rebecca and Anne Rogers, "Understanding the Meaning of Loneliness and Social Engagement for the Workings of a Social Network Intervention Connecting People to Resources and Valued Activities," *Health Expectations* 27.6 (2024).

<sup>vi</sup> <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/89-654-x/89-654-x2023001-fra.htm>

<sup>vii</sup> <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16066359.2021.2009466> and <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460321003002>

<sup>viii</sup> Ingram, Isabella, Peter J. Kelly, Frank P. Deane, Amanda L. Baker, Melvin C. W. Goh, Dayle K. Raftery et Genevieve A. Dingle, « Loneliness among people with substance use problems: A narrative systematic review », *Drug and Alcohol Review* (2020). (en anglais)

<sup>ix</sup> <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10217806/> (en anglais)

<sup>x</sup> Nicolaisen, Magnhild et Kristen Thorsen, « Gender differences in loneliness over time: A 15-year longitudinal study of men and women in the second part of life », *The International Journal of Aging and Human Development* 98.1 (2024) : 103-32. (en anglais)