



ISOLEMENT SOCIAL

Quels programmes mener pour lutter contre l'isolement et la solitude ?

État des lieux des connaissances scientifiques sur la
mise en œuvre d'interventions destinées à prévenir
ou réduire l'isolement social et le sentiment de
solitude des personnes de plus de 60 ans.



Juin 2026





Comment lutter contre l'isolement social et le sentiment de solitude chez les personnes de plus de 60 ans autonomes et vivant à domicile ? Quels types d'action sont efficaces pour prévenir ces risques et venir en aide aux publics déjà affectés par ces situations ?

Afin de répondre à ces questions, une revue de la littérature scientifique a été réalisée. Au total, quarante études internationales récentes portant sur des méthodes d'intervention ont été prises en considération. Leurs résultats, évalués par des experts, permettent d'identifier huit facteurs de réussite présentés ci-dessous.

Les objectifs des actions de lutte contre l'isolement social et le sentiment de solitude

L'OMS définit « le lien social comme se rapportant à la manière dont les personnes entrent en relation et interagissent les unes avec les autres ». La perte de lien social peut aboutir à l'isolement social et/ou à la solitude. L'isolement social et la solitude sont deux notions proches, souvent confondues l'une avec l'autre. Cependant, elles relèvent de deux ordres différents : les relations sociales pour la première et les émotions pour la seconde. Ainsi, l'isolement social se définit par un manque de réseau social, de présence effective autour de la personne concernée alors que la solitude est le sentiment ressenti par cette personne. On peut donc être très entouré, ne pas se trouver en situation d'isolement social et éprouver, pourtant, de la solitude.

D'après l'OMS, 11,8% des personnes âgées sont touchées par la solitude. En France, l'association des Petits Frères des Pauvres a réalisé un baromètre en 2025, dans lequel ils estiment que 2 millions de Français de 60 ans et plus sont isolés des cercles familiaux et amicaux et que 2,5 millions se sentent seuls tous les jours ou presque (Baromètre solitude et isolement des personnes âgées en France en 2025 ; Petits Frères des Pauvres). D'après l'INSEE, en 2022, 34 % des personnes de 65 ans et plus ressentent un sentiment de solitude (enquête Statistiques sur les ressources et les conditions de vie (SRCV) 2022.). Ces situations affectent grandement le bien-être, la qualité de vie et la santé mentale ; elles contribuent notamment à l'apparition de syndromes dépressifs.

La revue de littérature met en évidence plusieurs types d'interventions qui peuvent être menées en fonction du public visé et selon les objectifs souhaités : des actions préventives pour maintenir ou entretenir les liens sociaux des personnes âgées, et des actions pour construire de nouveaux liens sociaux permettant notamment de réduire isolement et solitude lorsque ceux-ci sont installés.



8 Facteurs de réussite d'un programme de lutte contre l'isolement et la solitude

1 Une approche engageante et participative

Les programmes dans lesquels les participants sont acteurs de leurs choix (des activités, des séances) semblent produire de meilleurs résultats. Lorsqu'ils se trouvent dans une posture passive, aucun effet significatif n'est observé.

L'important est donc de créer un cadre où la personne se sent impliquée, écoutée et actrice de ses interactions.



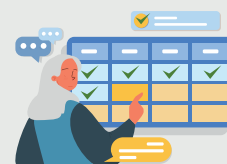
2 Des activités de groupe durables et régulières

Sportives, créatives ou culturelles, les activités collectives permettent de créer du lien social. Elles doivent s'inscrire dans la durée qui dépend des interventions proposées, et offrir une régularité suffisante pour laisser le temps aux participants de se rencontrer, de partager et tisser des liens. Leurs effets à long terme semblent liés à la continuité des programmes, aux modalités d'interventions (présentiel/distanciel) et à la possibilité d'entretenir les relations au-delà de la période d'intervention.



3 La possibilité d'un accompagnement individuel

Des programmes basés sur des entretiens individuels ou des appels téléphoniques réguliers contribuent à réduire le sentiment de solitude. Les dispositifs les plus efficaces associent accompagnements individuels personnalisés et activités de groupes par des professionnels formés. Ainsi un accompagnement individuel peut servir de phase d'amorçage et être mis en place de manière complémentaire à un accompagnement en groupe.





8 Facteurs de réussite d'un programme de lutte contre l'isolement et la solitude

4 Valeurs et intérêts communs

En regroupant des individus ayant des repères, des valeurs et des expériences similaires (par exemple l'expérience du deuil), les interventions sont d'autant plus efficaces si elles se basent sur un socle partagé, facilitant la création de liens et limitant l'isolement social. Cependant si l'adaptation culturelle semble être un levier pour renforcer l'efficacité et la pérennité des actions, son impact dépendra du contexte local et du sentiment d'appartenance au groupe.



5 L'implantation locale des actions

L'implantation locale des interventions participe à leur efficacité en s'appuyant sur des réseaux territoriaux déjà déployés et en commençant par promouvoir l'offre existante sur le territoire aux participants. Ainsi, elle offre aux participants la possibilité de pouvoir retrouver une place sur leur territoire (participer aux événements de sa ville, s'inscrire à différentes activités de son quartier...).



6 L'amélioration de la confiance en soi des participants

Favoriser les opportunités de tisser des liens ne suffit pas. L'isolement social s'accompagne en effet souvent d'une baisse de l'estime de soi ou d'un sentiment de perte de sens. De plus, la solitude ne résulte pas uniquement d'un manque de contacts sociaux, mais aussi d'une difficulté à initier ou à maintenir des relations sociales stables et durables. C'est pourquoi des activités visant à favoriser et à renforcer les compétences sociales et émotionnelles des participants sont des moyens de lutter contre la solitude. En particulier celles ayant prouvé une efficacité contre la solitude comme la chorale, le travail de mémoire par stimulation sensorielle (notamment olfactive) ou les psychothérapies réalisées par des professionnels formés.





8 Facteurs de réussite d'un programme de lutte contre l'isolement et la solitude

7 Le recours aux outils de communication distanciels : un usage à spécifier

Si les outils de communication numériques (téléphone, ordinateur, plateforme de visioconférence ...) permettent de maintenir un réseau social existant, ils ne participent pas en tant que tel à la création de nouvelles relations. En effet, des programmes basés à 100 % sur des interventions distancielles s'avèrent inefficaces.

Dans le cadre d'une stratégie de maintien des liens sociaux existants, les outils de communications numériques sont efficaces, s'ils sont bien utilisés. Par exemple, des formations à l'usage permettent de réduire la fracture numérique.



8 Le développement des liens intergénérationnels

Des interventions visant à créer du lien intergénérationnel entre des personnes de tranches d'âge différentes sont efficaces pour renforcer des relations et en initier de nouvelles. Les actions à dimension intergénérationnelle peuvent prendre la forme d'activités collectives, d'échanges numériques ou de moments de rencontres.



Repérer les situations d'isolement : un gage d'efficacité

Avant de planifier une intervention, le repérage de l'isolement social constitue un prérequis indispensable et essentiel. Un dépistage précoce permet d'identifier les personnes les plus isolées et d'adapter des actions réellement pertinentes. Aussi, la lutte contre l'isolement repose toujours sur la combinaison d'un repérage rigoureux et de mesures interventionnelles ciblées. Le dépistage de l'isolement doit toutefois rester non stigmatisant et respecter la volonté de la personne.

Voisin, commerçant, élu local, facteur, responsable associatif, médecin, aide à domicile... ou la personne concernée elle-même : les acteurs pouvant contribuer au repérage des situations d'isolement sont très nombreux et variés. Les actions de lutte contre l'isolement doivent ainsi s'inscrire dans un cadre plus global de coopération, notamment via le service public départemental de l'autonomie (SPDA).

La question de l'isolement social ne peut être dissociée de la place accordée aux personnes âgées dans la société : lutter contre l'isolement social revient à reconnaître la valeur et la contribution des aînés à la vie collective.

Pour en savoir plus : Le repérage et les facteurs de risques d'isolement sont bien identifiés par l'OMS dans son rapport « From Loneliness to Social Connection » (juin 2025), notamment des éléments bien établis comme la santé mentale, certains traits de personnalité, le fait de vivre seul (statut marital, éloignement familial), l'isolement résidentiel, le faible accès aux transports publics, l'absence de partenaire et l'environnement urbain.





Rédacteur en chef

Dr Guillaume CHAPELET, responsable recherche du Gérotopôle des Pays de la Loire, CHU de Nantes.

Auteurs

Mme Léontine DEBARNOT, chargée de projets Gérotopôle Auvergne-Rhône-Alpes.

M. Thomas FRANCK, chef de projets, chargé de recherche Ingénierie et modélisation – Gérotopole Auvergne-Rhône-Alpes.

Mme Edwige PROMPT, journaliste indépendante.

Experts scientifiques

Mme Karine PÉRÈS-BOUCHET, chargée de recherche Inserm, PhD, HDR, MDR, Centre de recherche Bordeaux, Population Health U1219, Equipe ACTIVE, Aging, Chronic diseases, Technology, Disability and Environment, Université de Bordeaux.

Dr Françoise FROMAGEAU, médecin gériatre, vice-présidente de la Croix Rouge française, présidente de Monalisa.

M. Arnaud CAMPÉON, enseignant-chercheur, responsable du parcours « Pilotage des politiques et Actions en Santé Publique » Master 2 Santé Publique, Département SHS_ EHESP.

Au nom du conseil scientifique de l'UGF

Pr Gilles BERRUT, secrétaire de l'Union des Gérotopôles de France.

Expertise commission des financeurs de la prévention et de la perte d'autonomie

Mme Marion DELAUNE, cheffe de projet prévention – Conseil départemental de Maine-et-Loire.

M. Eric PETTAROS, chargé de mission commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie – Conseil départemental de Seine-et-Marne.

M. Louis LADOUCE, chargé de projets actions de prévention – Conseil départemental de Seine-Saint-Denis.

Secrétariat de rédaction

Mme Valentine DUTHEILLET DE LAMOTHE, cheffe de projet recherche, Gérotopôle des Pays-de-la-Loire.

Coordinatrices

Mme Isabelle DUFOUR, directrice du Géron'd'if, Gérotopôle d'Ile-de-France.

Mme Valérie BERNAT, directrice du Gérotopôle des Pays-de-la-Loire.



Consultez le dossier scientifique sur le
site de la CNSA (rubrique Informations
thématiques > Prévention).