

Faire de la Solitude une Grande Cause Nationale

et créer un Ministère dédié à la Solitude,
la Fraternité, l'Amitié et l'Amour durable



Lettre ouverte au gouvernement français

Paris, le 11 juillet 2024

Monsieur le Président de la République,
Monsieur le Premier Ministre,
Madame la Ministre du Travail, de la Santé et des Solidarités,

Nous, soussignés, représentants de l'association **Action Solitude France**, soutenue par la Fondation Fortuite, l'Alliance pour l'Amour Durable, Cupdom et Agoras, souhaitons attirer votre attention sur un problème crucial et grandissant affectant notre société : **la Solitude**

La solitude n'est ni de gauche ni de droite, elle nous affecte tous directement ou indirectement, depuis l'enfance avec le harcèlement scolaire jusqu'à nos aînés, trop souvent délaissés. Près d'**un électeur sur deux en souffre**, et plus particulièrement près des deux tiers de nos jeunes adultes, la génération la plus touchée. En effet, une étude de la Fondation de France et du CRÉDOC nous montre qu'entre 2010 et 2020, **l'isolement relationnel chronique des 18-29 ans a augmenté de plus de 600 %**.

Et cela ne cesse d'accélérer !

C'est pourquoi nous demandons d'urgence d'ériger la solitude en grande cause nationale.

La solitude est en effet aussi néfaste que d'autres grands risques pour la santé. Elle tue indirectement presque autant que le cancer, soit potentiellement, en appliquant les ratios internationaux, plus de 100 000 Français chaque année.

Cette journée du 11 juillet 2024 est symbolique car elle coïncide avec la Journée du réconfort pour les personnes seules – Cheer Up the Lonely Day – aux États-Unis et elle survient seulement quatre jours après l'élection du nouveau parlement. C'est donc le parfait moment pour lancer notre action et, pour vous, de saisir l'opportunité de coconstruire une société plus juste, plus fraternelle et plus durable.

Notre plan d'action en 3 étapes : (1) libérer la parole au travers du lancement d'une pétition nationale, (2) porter des recommandations stratégiques à votre attention et enfin (3) que vous constituiez **un ministère délégué ou un secrétariat d'État dédié à la solitude, la fraternité, l'amitié, et l'amour durable.**

Une crise sanitaire incomprise

Monsieur le Président, le mois dernier, votre gouvernement a lancé le Conseil national de refondation en santé mentale et a fait, à juste titre, de **la santé mentale des jeunes une priorité**.

Cependant, la solitude est souvent mal diagnostiquée ou incomprise, car elle est fréquemment assimilée à l'inconfort psychologique lié à l'isolement social. En raison d'une formation inadaptée du personnel, les solutions proposées aggravent souvent le problème au lieu de le traiter.

Nous pouvons vous assurer qu'il s'agit bien plus que d'un problème d'ordre psychologique, puisqu'il s'agit d'un besoin vital et physiologique profondément ancré dans la génétique de notre espèce.

En effet, ne pas se sentir connecté aux autres, ce que l'on appelle le sentiment d'appartenance, ou manquer de signifiante génère un stress qui libère constamment du cortisol dans notre organisme. **Cela entraîne des conséquences physiques graves, augmentant les risques de mortalité prématurée de plus de 50 %** (Psychology Today, 2019).

Des statistiques alarmantes

L'étude récente de l'IFOP/Goodflair (janvier 2024) montre l'ampleur de ce problème :

- 44 % des Français se sentent régulièrement seuls, dont 18 % fréquemment. **Cela dépasse largement la moyenne mondiale de 33 % publiée par l'OMS en 2021.**
- Les femmes (48 %) en font état de manière plus prononcée que les hommes (40 %).
- La solitude touche particulièrement les 18-24 ans, avec 62 % d'entre eux la ressentant régulièrement.
- L'isolement affecte fortement les inactifs (60 %) et les catégories les plus précaires (59 %).

Cependant, **il n'y a pas de frontière de classes sociales**. D'autres études révèlent que le burn-out chez les cadres supérieurs est souvent aggravé par la solitude, malgré leurs nombreuses activités sociales. En effet, la solitude n'épargne pas ceux qui semblent avoir une vie sociale riche en contacts humains.

Un coût largement sous-estimé pour l'économie

Au-delà de l'impact sanitaire désastreux, la solitude a un impact économique majeur. Par exemple, elle alimente les dépressions et donc l'absentéisme, entraînant des pertes importantes pour le secteur privé.

Aux États-Unis, l'an dernier, les autorités ont communiqué des chiffres impressionnants. Faute de statistiques précises pour la France, si nous les rapportons par une simple règle de trois à la population française, **on parle d'un coût social pour les secteurs public et privé de plus de 30 milliards d'euros**, soit trois fois la dette de la sécurité sociale. Et c'est probablement bien plus si l'on considère toutes les conséquences qui en découlent.

Nous croyons fermement que la lutte contre la solitude, grâce à une intervention ciblée et bien planifiée, pourra rapidement **produire une balance positive au niveau du budget de l'État**. En réduisant les coûts de santé et en diminuant les jours de congés maladie liés aux dépressions causées par la solitude pour les employeurs publics et privés, cette initiative sera bénéfique.

De plus, favoriser la socialisation et l'intégration renforce la productivité et la qualité du travail.

Des ramifications et enjeux sociétaux insoupçonnés

En particulier chez les jeunes, la solitude ou le manque de sentiment d'appartenance augmente le ressenti de rejet, générant ainsi de la colère, et pouvant même servir de terreau pour l'insurrection.

Pour nous, il ne fait aucun doute que « **là où l'on socialise, on civilise** », comme l'a dit *Jean-Claude Artonne*, l'un de nos fondateurs, lors de deux récents TEDx talks (<https://youtu.be/kk856WKkb6k>). La lutte contre la solitude est donc aussi un moyen vertueux de prévention pour assurer la paix publique, un sujet particulièrement important à vos yeux et qui a animé le débat public lors des dernières élections.

Face à l'ampleur du problème, des voix s'élèvent

Le célèbre acteur américain *Robin Williams* a déclaré peu avant sa mort qu'il croyait que finir seul était la pire des choses, mais qu'en fait, finir entouré de gens qui nous font sentir seuls est encore pire.

Depuis, de nombreuses personnalités françaises ont témoigné publiquement de cette souffrance, telles que *Noa Dorian, Léna Situations, Marion Cotillard, Florence Foresti, Guillaume Canet, Charlotte Gainsbourg, Sophie Marceau, Michel Cymes, Daphné Bürki, Raphaël, François Cluzet, Cristina Cordula, Justine Hénin, Paul-Henri Mathieu, Olivier Giroud, Stromae, Slimane, Nicolas Anelka, Vianney, Christine and the Queens, Alizée, Soprano, Shy'm, Patrick Bruel, EnjoyPhoenix, Natos, Sananas, Je ne suis pas jolie (Lola Dubini), Andy Raconte, Caroline Receveur, Emma Cakecup, Mylène Farmer, Louane*, et bien d'autres.

Malheureusement, face à l'incompréhension ou au jugement, certains choisissent des expressions plus tragiques. L'étude précitée révèle que la moitié (50 %) des répondants mentionnent des états dépressifs, un tiers (**34 %**) des **pensées suicidaires**, et 30 % des dysfonctionnements de leur libido, qui sont également des causes significatives de divorces ou de violences conjugales.

Nous leur offrons une tribune

Pour libérer vraiment la parole, nous avons donc décidé de lancer une pétition nationale, avec pour objectif de recueillir plus de 100 000 signatures, faisant de cette initiative une véritable demande citoyenne. Nous invitons tous nos concitoyens à soutenir cette initiative en signant la pétition sur www.actionsolitude.fr dès aujourd'hui et pour les trois prochains mois.

Une pétition pour une action gouvernementale immédiate et pérenne

Nous faisons appel à vous pour, comme le Royaume-Uni en 2017 et le Japon en 2019, créer **un Ministère délégué ou un secrétariat d'État dédié à la Solitude, la Fraternité, l'Amitié, et l'Amour durable**, sous l'égide du ministère régalien de la Santé.

Une Première série de mesures à considérer

1. **Comprendre** : Un audit exhaustif des impacts de la solitude, tant au niveau de la santé que de l'économie.
2. **Communiquer** : Une campagne de sensibilisation pour que plus personne n'ait honte de parler de ce sentiment.
3. **Former** : Compléter les formations du corps médical et paramédical sur les mécanismes de la solitude, afin d'**éviter sa sous-estimation** et les erreurs telles que pousser des personnes souffrant d'anxiété sociale à se socialiser, ce qui peut aggraver le problème, comme l'a démontré le Dr. John Cacioppo.
4. **Prévenir** : Renforcer les moyens de prévention pour lutter contre l'insécurité lors des activités sociales, qui décourage la jeunesse de sortir, en incluant des réglementations obligeant des mesures pour, par exemple, limiter les risques de se faire droguer.
5. **Valoriser** : Promouvoir et subventionner les interactions intergénérationnelles pour recréer du tissu familial et social.
6. **Consolider** : Partager largement les solutions pour aider les couples et les duos à renforcer leur amour et leur connexion.
7. **Oser innover** : Comme ce fut le cas pour les puissants lobbies de l'alcool et du tabac, oser réglementer les réseaux sociaux pour réduire l'isolement en imposant des restrictions publicitaires et en soutenant financièrement des solutions alternatives qui encouragent les interactions sociales réelles.

Au-delà de ces premières mesures concrètes, la mission morale de ce ministère devrait également inclure la promotion du développement, du partage et de la transmission de solutions visant à :

- S'aimer plus qu'hier et moins que demain,
- Être plus fraternel qu'hier et moins que demain,
- Être plus dans l'amitié qu'hier et moins que demain,
- Être plus dans la solidarité qu'hier et moins que demain.

À vous qui allez gouverner, nous vous invitons à considérer sérieusement cette proposition citoyenne et à **prendre des mesures urgentes pour créer ce ministère ou secrétariat d'État.**

Nous serions honorés de pouvoir discuter de cette initiative lors d'un rendez-vous ou d'un groupe de travail.

Nous croyons fermement que cette initiative aura un impact positif significatif sur notre société et pourra également servir de modèle à l'échelle internationale. La France, pays fondateur des droits de l'homme, peut devenir un phare et une source d'inspiration pour un monde plus bienveillant et en meilleure santé.

Nous vous remercions pour votre attention et espérons recevoir une réponse positive.

Pour le bonheur de nos concitoyens et la fraternité, valeur de la République !

*Stanislas de Quercize
Jean-Claude Artonne*

Coprésidents

