

Tisser des liens pour prévenir et accompagner

Maria Melchior

IPLESPI, INSERM/Sorbonne Université

CHAIRE ANNUELLE SANTÉ PUBLIQUE

En partenariat avec l'agence nationale Santé publique France

Usages des réseaux sociaux numériques et santé des adolescents

Avis de l'Anses
Rapport d'expertise collective

Décembre 2025

Santé mentale des adolescents : les réseaux sociaux amplifient les troubles observés hors ligne, en particulier chez les filles

Publié: 12 janvier 2026, 23:59 CET •Mis à jour le : 13 janvier 2026, 11:36 CET

Olivia Roth-Delgado

Cheffe de projets scientifiques, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)

Thomas Bayeux

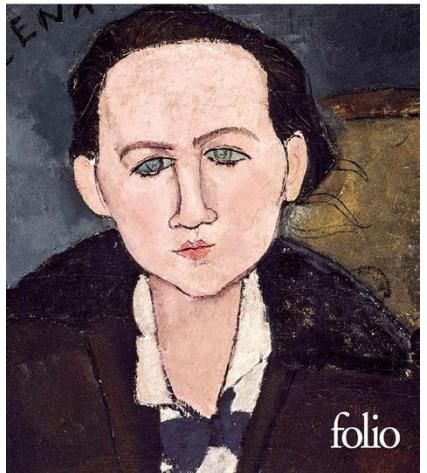
Chef de projet socio-économique, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses)



Solitude, isolement..

Romain Gary

Clair de femme



Romain Gary
1914-1980

« C'est une époque où tout le monde gueule de solitude et où personne ne sait qu'il gueule d'amour. Quand on gueule de solitude, on gueule toujours d'amour. Et je ne vous dit pas que l'on ne peut pas vivre sans amour: on peut, et c'est même ce qu'il y a de si déguelasse. »

Romain Gary
(Émile Ajar)
Gros-Câlin



Romain Gary (Émile Ajar)
L'angoisse
du roi Salomon



journée des **SOLITUDES**

 **Ministère des Solidarités**
84,392 followers
1w • 

#JourneeSolitudes | À l'occasion de la Journée des solitudes, il est important de rappeler que la solitude touche particulièrement les personnes âgées. L'isolement social peut s'accentuer avec l'âge, en raison de la perte d'autonomie, de l'éloignement familial ou de la diminution des interactions quotidiennes.

Le bénévolat constitue un levier important pour renforcer le lien social, en complément de l'action des pouvoirs publics et des acteurs associatifs. Visites de convivialité, échanges réguliers ou accompagnement ponctuel contribuent à rompre l'isolement.

Des outils comme [jeveuxaider.gouv](#) permettent d'identifier simplement des missions de bénévolat, adaptées aux disponibilités de chacun.

🔍 Pour en savoir plus : <https://swll.to/HX2xHY>

Show translation



+ Follow ...

Publication de Ministère des Solidarités

 **Ministère des Solidarités** 
23 janvier 2024 · 

Journée mondiale des #solitudes | Des heures de lien social pour lutter contre l'isolement des personnes âgées .

Issu de la stratégie #BienVieillir, ce dispositif permet aussi d'améliorer les conditions de travail des professionnels.

Rdv sur  <https://solidarites.gouv.fr/heuresdeliensocial>

 **Journée mondiale des solitudes**

#BienVieillir

Le saviez-vous ?



Depuis le 1er janvier 2024, le dispositif des heures de lien social permet d'ajouter au maximum 9 heures par mois au plan d'aide de tous les bénéficiaires de l'APA à domicile.

De nombreuses activités sont possibles : loisirs créatifs, jeux, partage et échange, bien-être, activités en extérieur ou culturelles...

→ Objectifs : lutter contre l'isolement et favoriser la détection de fragilités.

Plus d'informations sur :
solidarites.gouv.fr



Urbanisme &
environnement

Transformer les lieux
en espaces de
rencontres



Découvrir >



Fédération Française pour les liens sociaux



Bancs de l'amitié

Installer du mobilier urbain signalé comme "ouvert à la conversation".
👉 Ce dispositif simple et bas coût associé à une mobilisation collective permet de rompre l'anonymat, de favoriser les échanges spontanés et de réenchanter les espaces publics.



RE-CONNECT

Créer des événements sociaux dans les espaces publics (repas, jeux, animations locales).
👉 Ces expériences collectives renforcent les liens dans les quartiers et valorisent les initiatives citoyennes. Adaptables avec les mairies ou bailleurs sociaux.



The Dinner (Gathering Lab)

Organiser des repas scénarisés pour provoquer la rencontre entre inconnus dans un cadre chaleureux.
👉 Conçu pour les grandes villes où la solitude est forte malgré la densité, ce format favorise des échanges sincères et durables.



100 Ways to Create Happiness

Un guide de micro-actions à lancer dans son quartier pour générer du lien.
👉 Bibliothèques de rue, mini-jeux de voisinage, murs d'expression... Autant d'idées concrètes, joyeuses et dupliquables pour transformer son environnement en lieu de lien.

ÉTUDE SOLITUDES 2025

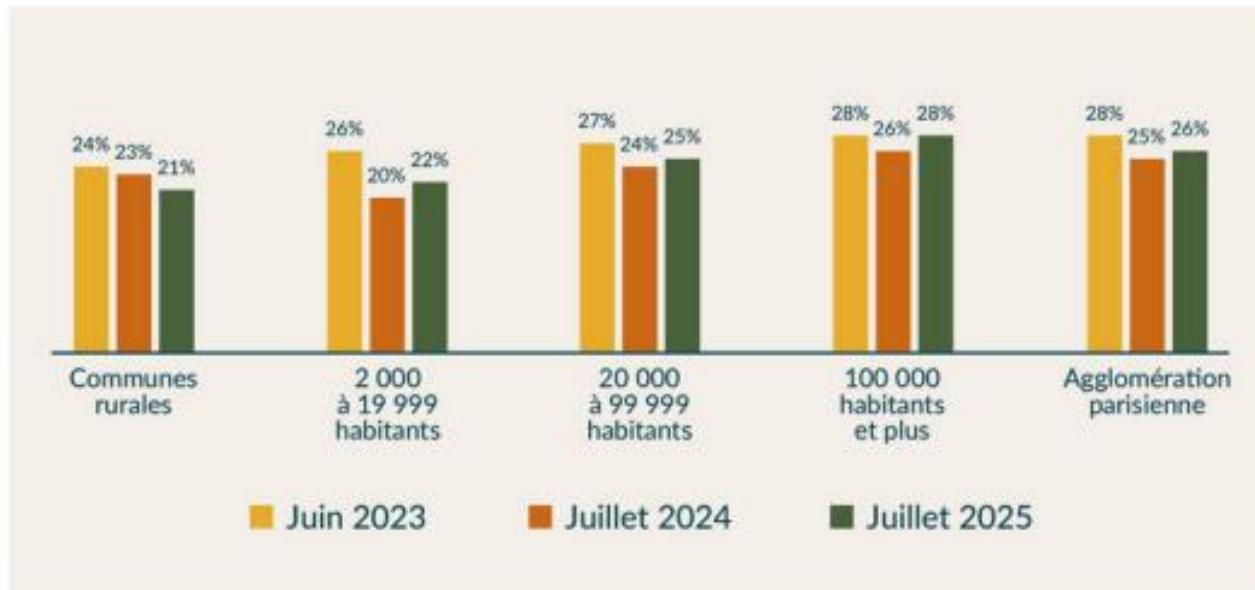
Les liens de proximité : pivots de la sociabilité

Figure 3
Évolution du sentiment de solitude selon les catégories d'agglomération

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juillet 2023, 2024 et 2025

Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus

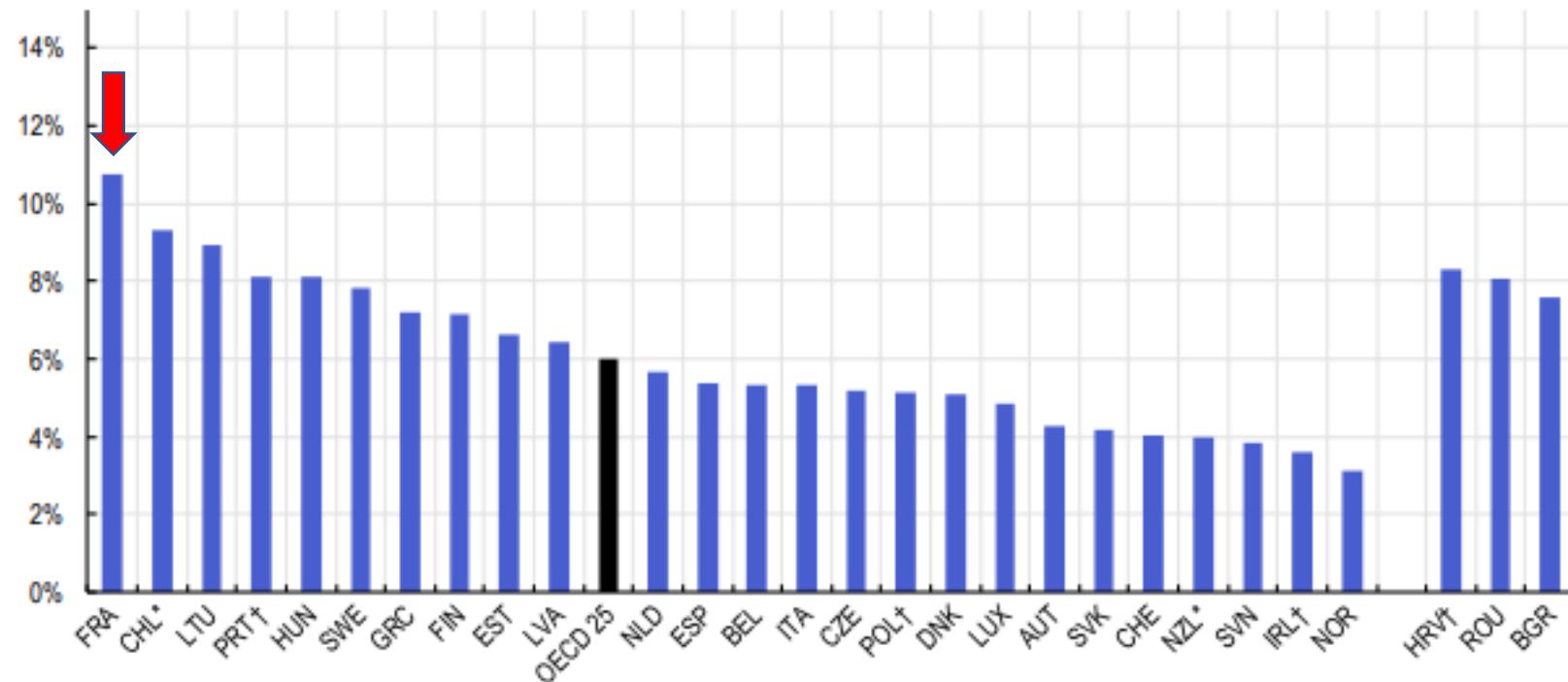
Note de lecture : en juillet 2025, 28 % des résidents des communes, de plus de 100 000 habitants et plus se sentent seuls.



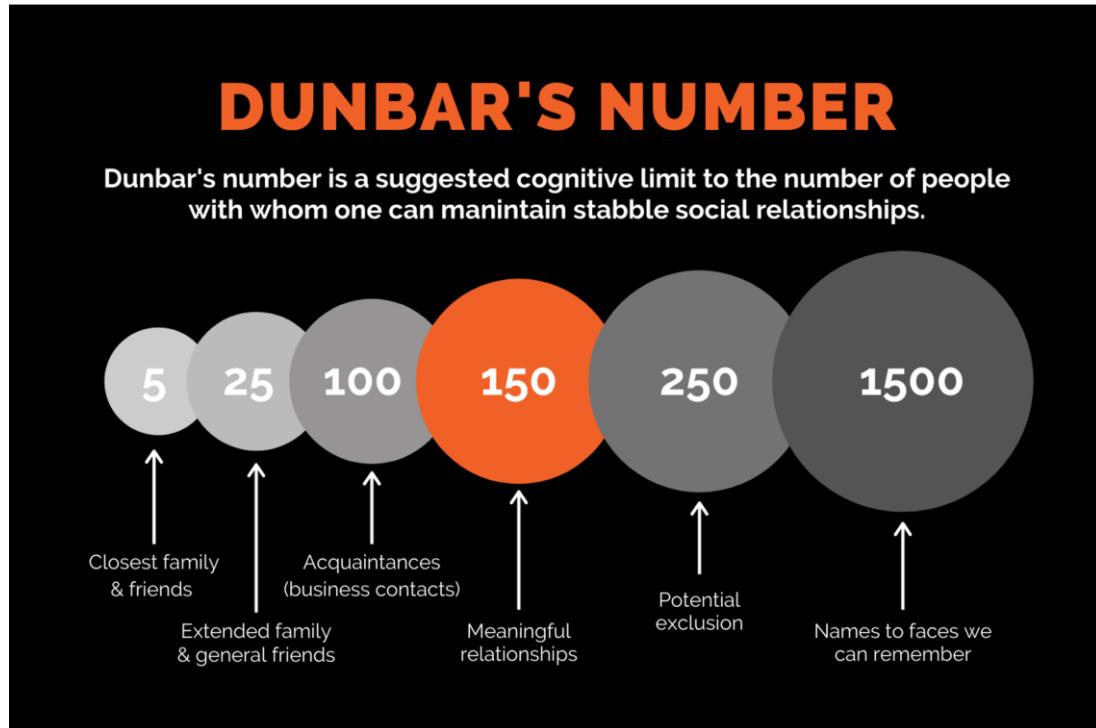
La solitude en France

Figure 2.11. Across OECD countries, the share of people who felt lonely most or all of the time over the past four weeks ranges from 3% to 13%

Share of respondents who felt lonely most or all of the time over the past 4 weeks, OECD 25, 2022-2023



Quelle est la taille idéale du réseau relationnel?



Dunbar, Journal of Human Evolution, 1992



Isolement

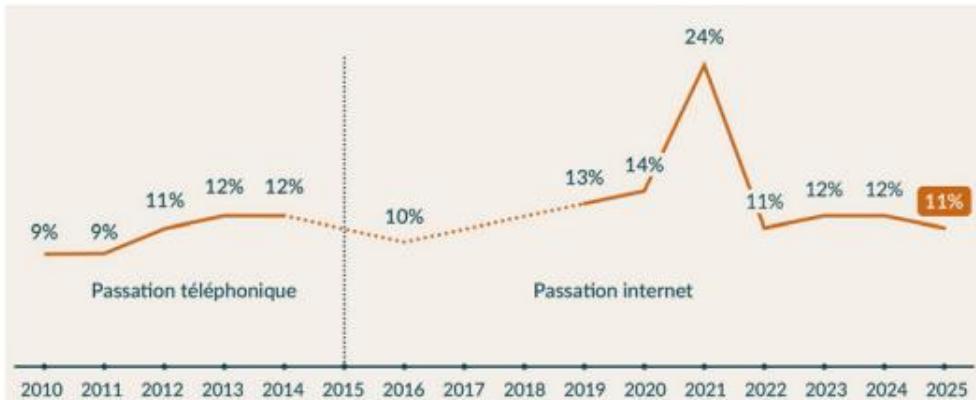


Figure 1
Évolution de la part des personnes isolées depuis 2010

Sources : Institut TMO
Régions de 2010 à 2014 et Crédoc de 2016 à 2025 dans l'enquête Conditions de vie et Aspirations
Champ : personnes de 18 ans et plus entre 2010 et 2014 et personnes de 15 ans et plus de 2016 à 2025
Note de lecture : en France, en 2025,



Figure 2
Part des personnes isolées selon les catégories d'agglomération

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juillet 2023, 2024 et 2025
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus
Note de lecture : en

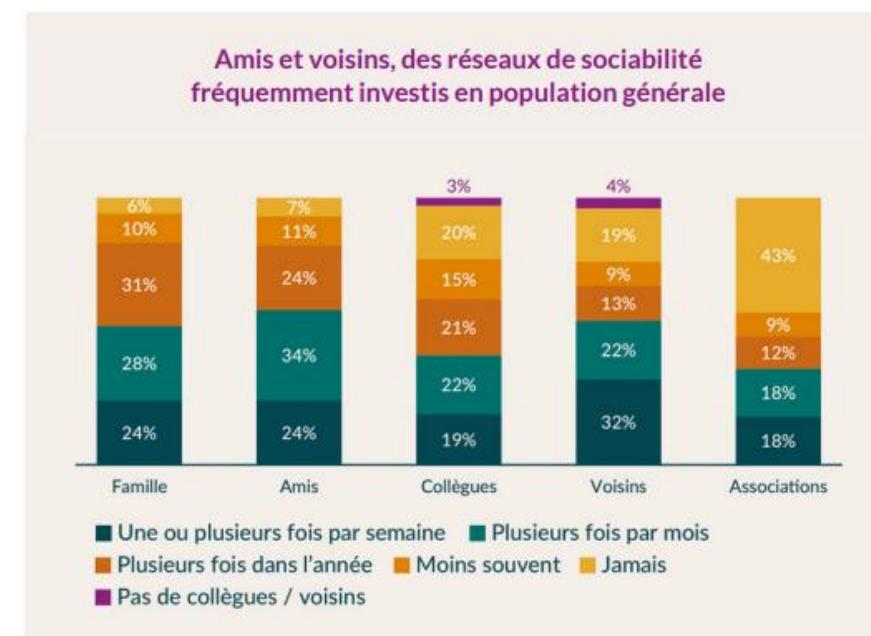
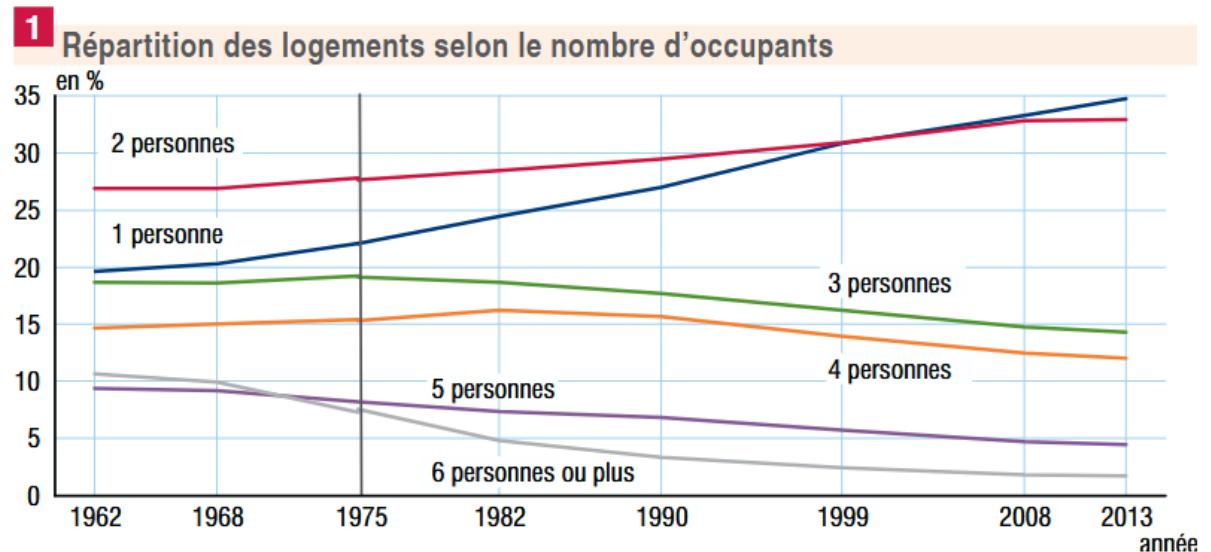


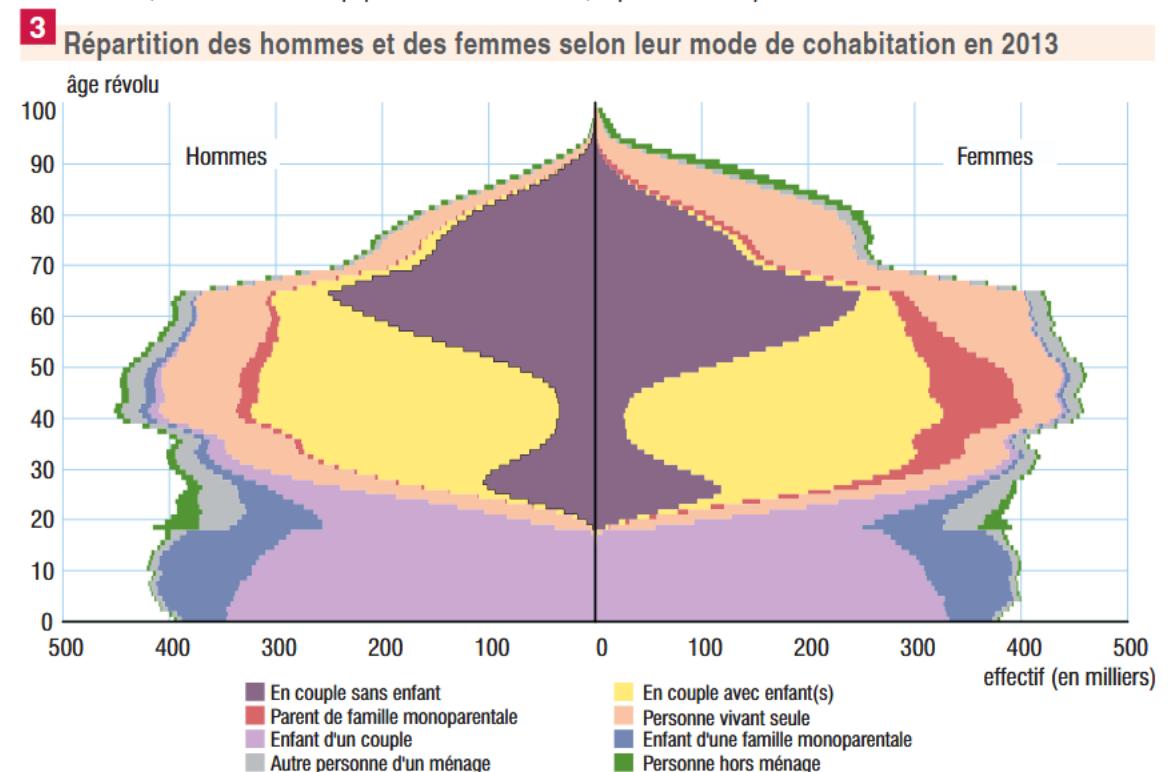
Figure 7
Fréquence des contacts physiques avec les différents réseaux de sociabilité

Source : Crédoc, enquêtes Conditions de vie et aspirations, juillet 2025
Champ : ensemble des personnes de 15 ans et plus
Note de lecture : en juillet 2025, 24 % des personnes en France voit leur famille une ou plusieurs fois par semaine.

Personnes vivant seules en France



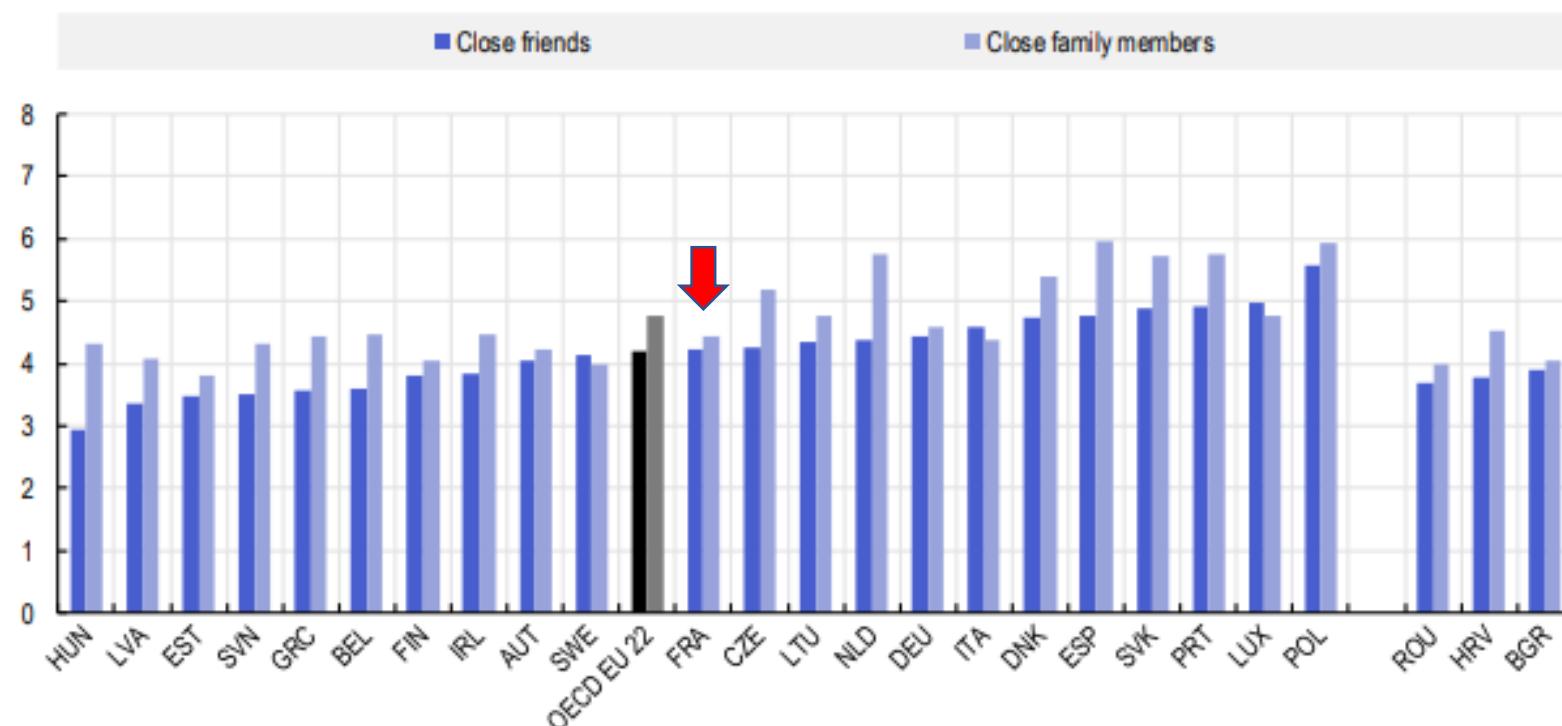
INSEE, 2025



La France par rapport à d'autres pays industrialisés

Figure 2.7. On average in 22 European OECD countries, people report having between four and five close friends or family members, while 8% report having no close friends at all

Panel A. Number of close friends or family members, OECD EU 22, 2022



Contacts de visu et via le numérique

Table 1.1. The structure, function and quality of social connections are only weakly correlated at the individual level

	Get together with family in person on a daily basis	Get together with friends in person on a daily basis	Contact family remotely on a daily basis	Contact friends remotely on a daily basis	Felt lonely most or all of the time over the past four weeks
Get together with friends in person on a daily basis	0.23				
Contact family remotely on a daily basis	0.27	0.13			
Contact friends remotely on a daily basis	0.10	0.32	0.31		
Felt lonely most or all of the time over the past four weeks	-0.01	-0.02	-0.02	-0.04	
Dissatisfied with personal relationships	-0.02	-0.02	-0.05	-0.04	0.24

Annex Table 2.A.4. Interactions with friends and family are weakly correlated with feeling lonely and supported

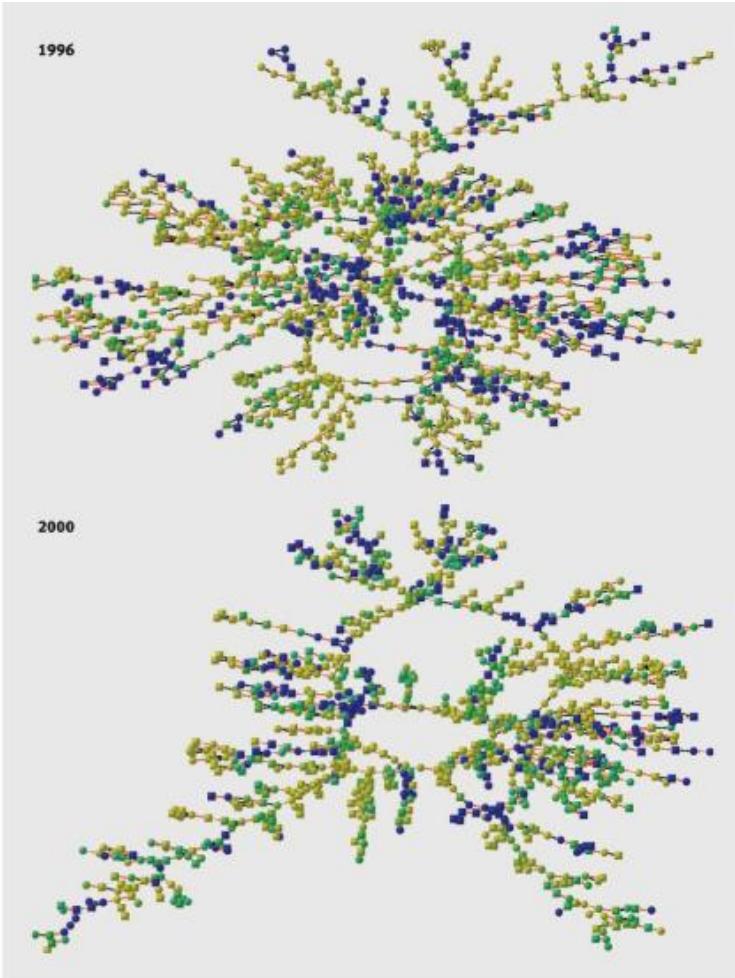
	Interact with friends / family who live close by daily over the past week	Interact with friends / family who live far away daily over the past week	Feel lonely
Interact with friends / family who live far away daily over the past week	0.17		
Feel lonely	-0.10	-0.02	
Feel supported	0.13	0.05	-0.16

THE DRIVERS OF SOCIAL ISOLATION AND LONELINESS:

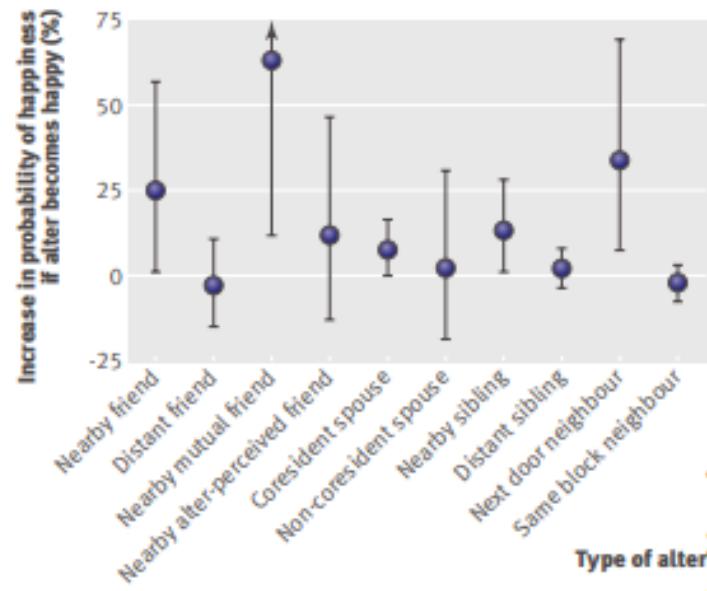
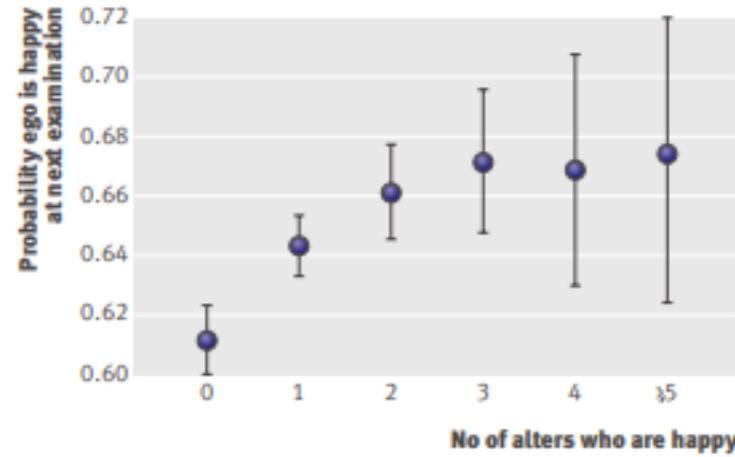


Liens sociaux et santé

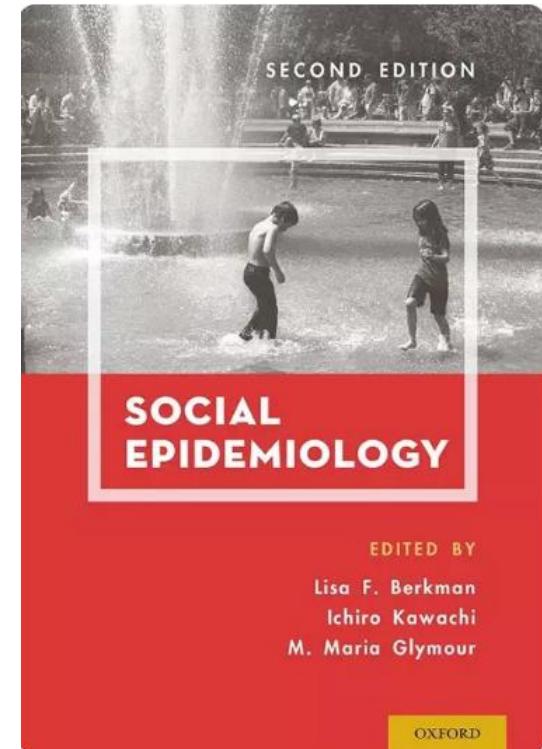
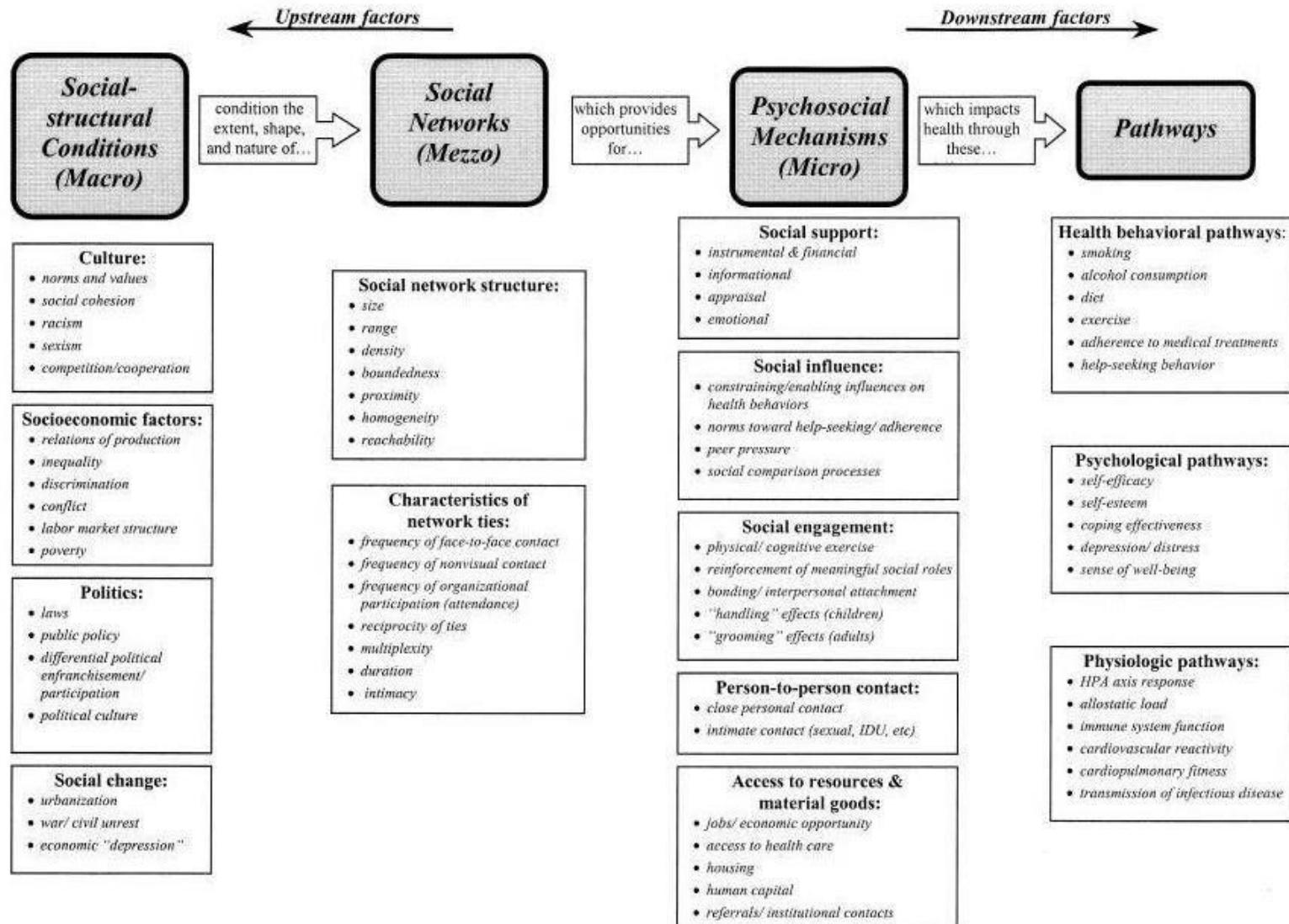
Réseaux sociaux/relationnels en matière de bonheur



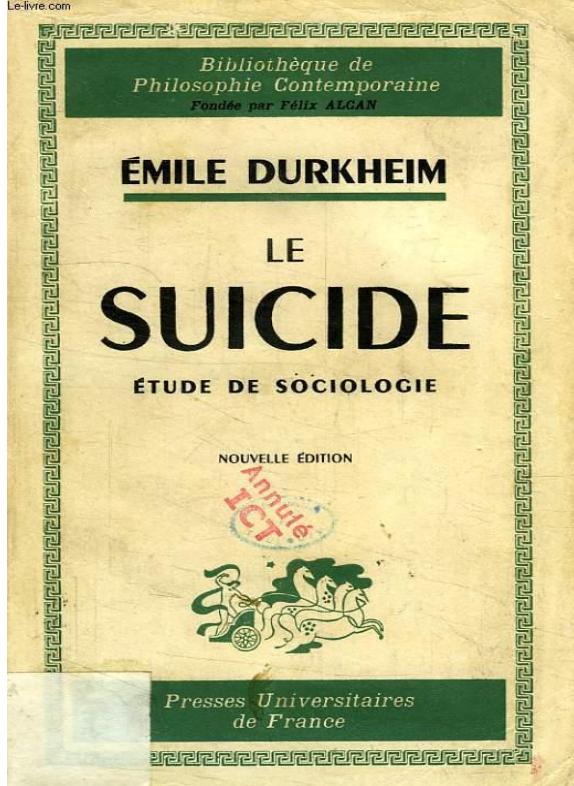
Fowler & Christakis, BMJ, 2008



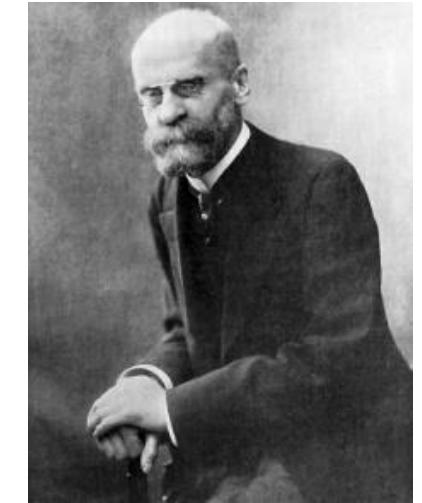
Framingham Heart Study
N=4739
1983-2003



Le suicide: un fait social



“ Si l'individu s'isole, c'est que les liens qui l'unissaient aux autres êtres sont détendus ou brisés, c'est que la société, sur les points où il est en contact avec elle, n'est pas assez fortement intégrée. Ces vides qui séparent les consciences et les rendent étrangères les unes aux autres viennent précisément du relâchement du tissu social.”



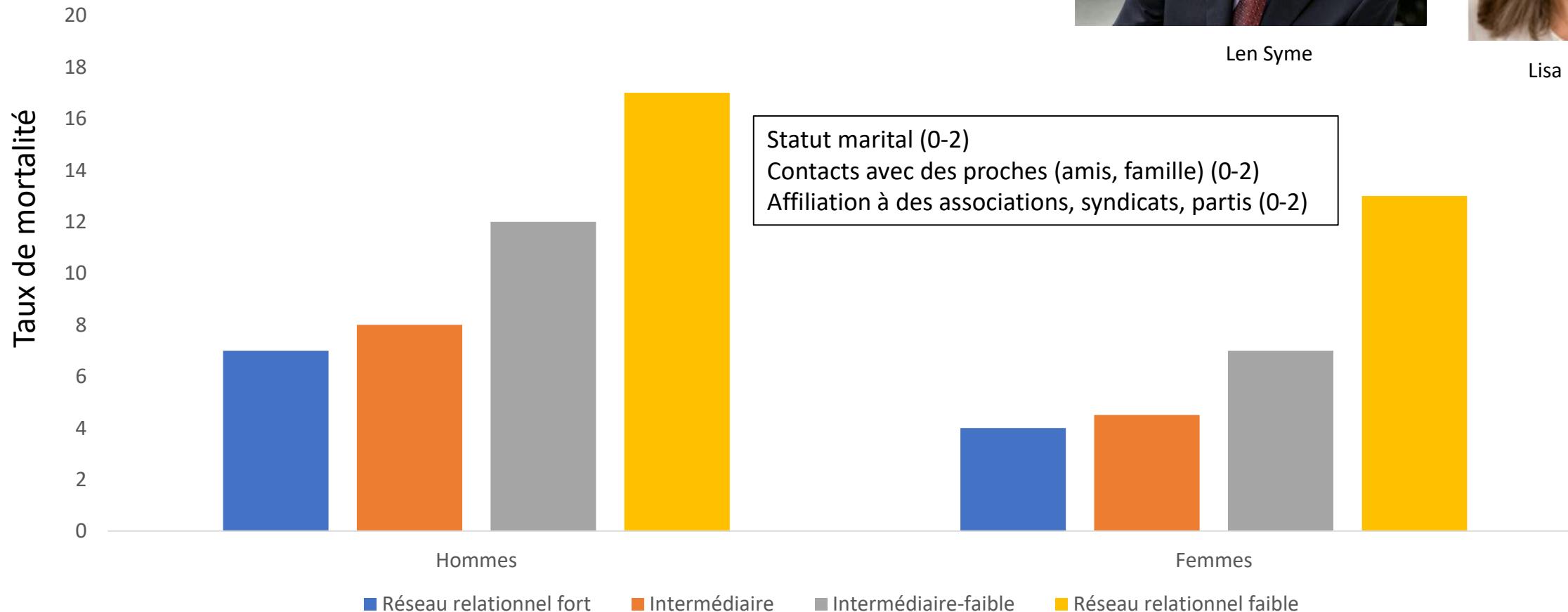
Emile Durkheim
(1858-1917)

1897

Isolement/anomie

Liens sociaux et mortalité

Alameda County 1964-1975
N=6928



Len Syme

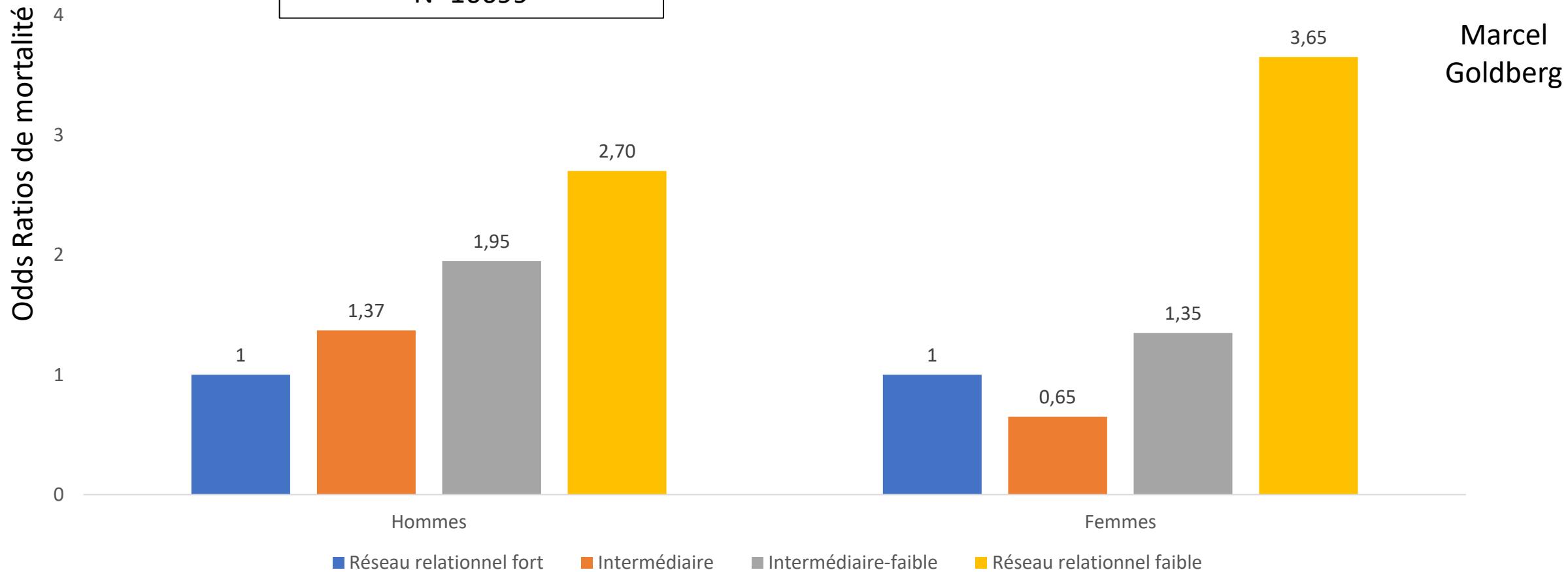


Lisa Berkman

Liens sociaux et mortalité en France



Cohorte GAZEL 1991-1999
N=16699



Liens sociaux et santé mentale

PLOS ONE

RESEARCH ARTICLE

Social connectedness as a determinant of mental health: A scoping review

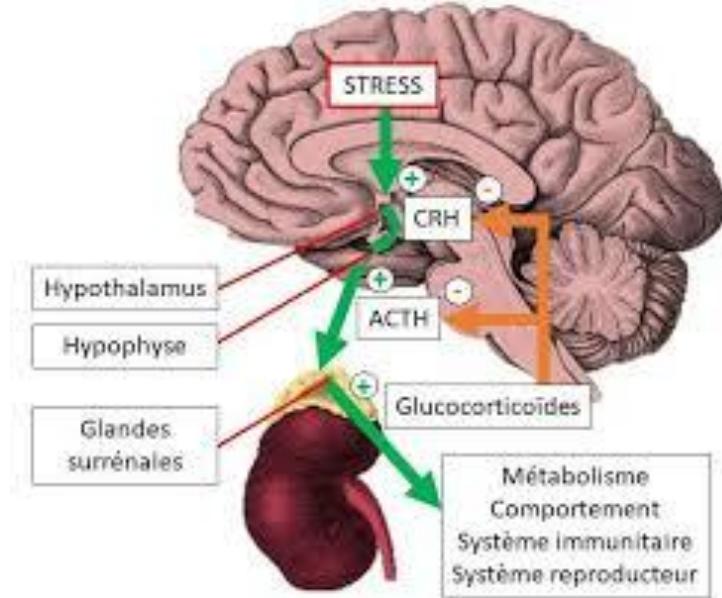
Priya J. Wickramaratne^{1,2*}, Tenzin Yangchen², Lauren Lepow³, Braja G. Patra⁴, Benjamin Glicksburg³, Ardesheer Talati^{1,2}, Prakash Adekkannatu⁵, Euijung Ryu⁶, Joanna M. Biernacka⁶, Alexander Charney³, J. John Mann⁷, Jyotishman Pathak⁴, Mark Olfson¹, Myrna M. Weissman^{1,2}

Abstract

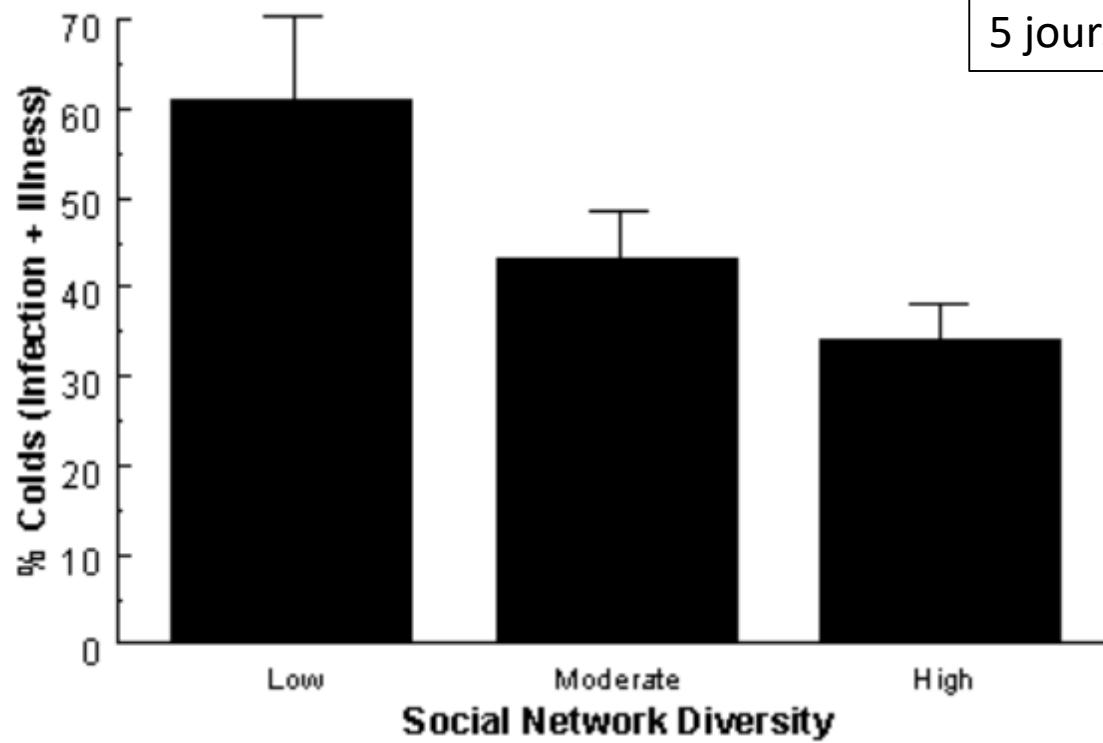
Public health and epidemiologic research have established that social connectedness promotes overall health. Yet there have been no recent reviews of findings from research examining social connectedness as a determinant of mental health. The goal of this review was to evaluate recent longitudinal research probing the effects of social connectedness on depression and anxiety symptoms and diagnoses in the general population. A scoping review was performed of PubMed and PsychInfo databases from January 2015 to December 2021 following PRISMA-ScR guidelines using a defined search strategy. The search yielded 66 unique studies. In research with other than pregnant women, 83% (19 of 23) studies reported that social support benefited symptoms of depression with the remaining 17% (5 of 23) reporting minimal or no evidence that lower levels of social support predict depression at follow-up. In research with pregnant women, 83% (24 of 29 studies) found that low social support increased postpartum depressive symptoms. Among 8 of 9 studies that focused on loneliness, feeling lonely at baseline was related to adverse outcomes at follow-up including higher risks of major depressive disorder, depressive symptom severity, generalized anxiety disorder, and lower levels of physical activity. In 5 of 8 reports, smaller social network size predicted depressive symptoms or disorder at follow-up. In summary, most recent relevant longitudinal studies have demonstrated that social connectedness protects adults in the general population from depressive symptoms and disorders. The results, which were largely consistent across settings, exposure measures, and populations, support efforts to improve clinical detection of high-risk patients, including adults with low social support and elevated loneliness.

Liens sociaux et santé: mécanismes physiologiques possibles

- Axe HPA
- Charge allostastique
- Réactivité cardiaque et fonction cardio-respiratoire
- Indicateurs de **vieillissement biologique** (ex. longueurs des télomères)
- **Inflammation** (ex. niveaux d'IL-6)
- Fonctionnement du **système immunitaire**



Réseau relationnel et système immunitaire



N=276 adultes 18-55 ans
Exposition expérimentale à un rhinovirus
5 jours de suivi avec mesures de santé

Tisser des liens sociaux ?



Tackling social disconnection: an umbrella review of RCT-based interventions targeting social isolation and loneliness

Thomas Hansen^{1,2*}, Ragnhild Bang Nes^{1,2}, Kamila Hynek¹, Thomas Sevenius Nilsen^{1,2}, Anne Reneflot¹, Kim Stene-Larsen¹, Ragnhild Agathe Tornes¹ and Julia Bidonde³

Abstract

Background Social isolation and loneliness are urgent public health concerns associated with negative physical and mental health outcomes. Understanding effective remedies is crucial in addressing these problems. This umbrella review aimed to synthesize and critically appraise scientific evidence on the effectiveness of social isolation and loneliness interventions overall and across subgroups. We focused on systematic reviews (SRs) of randomized controlled trials (RCTs).

Methods We searched seven databases (June 2022 and updated June 2023) and supplemented the search with grey literature and reference screening to identify SRs published since 2017. Screening, data extraction, and quality assessment using the AMSTAR2 tool were conducted independently by author pairs, with disagreements resolved through discussion.

Results We included 29 SRs, 16 with meta-analysis and 13 with narrative synthesis. All SRs focused on loneliness, with 12 additionally examining social isolation. Four SRs focused on young people, 11 on all ages, and 14 on older adults. The most frequently examined intervention types were social (social contact, social support), psychological (therapy, psychoeducation, social skills training), and digital (e.g., computer use and online support). Meta-analyses indicated small-to-moderate beneficial effects, while narrative synthesis demonstrated mixed or no effect. Social interventions for social isolation and psychological interventions for loneliness were the most promising. However, caution is warranted due to the effects' small magnitude, significant heterogeneity, and the variable quality of SRs. Digital and other interventions showed mixed or no effect; however, caution is advised in interpreting these results due to the highly diverse nature of the interventions studied.

Conclusions This overview of SRs shows small to moderate effectiveness of social interventions in reducing social isolation and psychological ones in tackling loneliness. Further rigorously conducted RCTs and SRs are needed to guide policy decisions regarding the implementation of efficacious and scalable interventions. Evaluation should focus on both preventive structural interventions and tailored mitigating strategies that address specific types and causes of loneliness.

Renforcement des réseaux relationnels: opportunités de contacts
Soutien social: mobilisation de pairs et de professionnels

Soutien psychologique

Psychoéducation/Renforcement des compétences psychosociales

Activité physique

Interventions digitales

Clinical Psychology Review 104 (2023) 102321

Contents lists available at ScienceDirect



Clinical Psychology Review

journal homepage: www.elsevier.com/locate/clinpsychrev



Review

The effectiveness of social network interventions for psychiatric patients: A systematic review and meta-analysis

L.T.A. Swinkels^{a,b,*}, M. Hoeve^c, J.F. ter Harmsel^{a,b}, L.J. Schoonmade^d, J.J.M. Dekker^{e,f}, A. Popma^b, T.M. van der Pol^{a,b,f}

^a Department of Forensic Outpatient Care, Inforia Forensic Mental Healthcare, Vlaardingenlaan 5, 1059 GL, Amsterdam, Netherlands

^b Department of Child and Adolescent Psychiatry and Psychosocial Care, Amsterdam Public Health Research Institute, Amsterdam UMC, Vrije Universiteit Amsterdam, Meibergdreef 9, 1105 AZ, Amsterdam, Netherlands

^c Research Institute of Child Development and Education, University of Amsterdam, Nieuwe Achtergracht 127, 1018 WS, Amsterdam, Netherlands

^d Medical Library, Vrije Universiteit Amsterdam, De Boelelaan 1117, 1081 HV, Amsterdam, Netherlands

^e Department of Clinical Psychology, Vrije Universiteit Amsterdam, De Boelelaan 1105, 1081 HV, Amsterdam, Netherlands

^f Department of Research and Quality of Care, Arkin Mental Health Institute, Klaprozenweg 111, 1033 NN, Amsterdam, Netherlands

ARTICLE INFO

Keywords:
Social network interventions
Effectiveness
Psychiatric patients
Mental health treatment
Social support
Meta-analysis

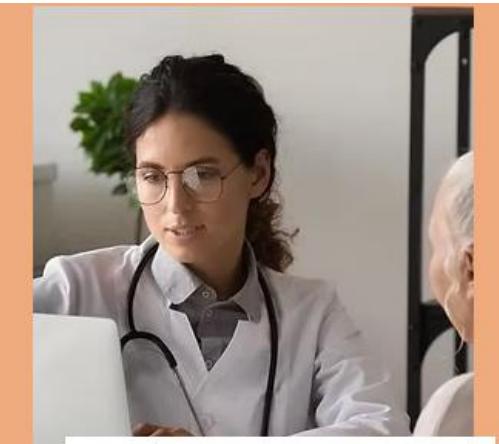
ABSTRACT

Strengthening social networks is an important goal in mental health treatment. This study aimed to determine the effectiveness of social network interventions for psychiatric patients. A systematic review and meta-analysis was conducted comparing these interventions with control groups on social and mental health-related outcomes in psychiatric patients. PubMed, EMBASE.com, PsycInfo, Scopus, and IBSS were searched for studies until December 21, 2022. Three-level random effects models were used to obtain Cohen's *d* mean estimates on composite outcomes of social network and secondary mental health outcomes. Heterogeneity was examined with potential moderators. Thirty-three studies were included. Small-to-moderate effects of social network interventions were detected on positive social network ($d = 0.115$, $p = 0.022$) and support ($d = 0.159$; $p = 0.007$), general functioning ($d = 0.127$, $p = 0.046$), mental health treatment adherence ($d = 0.332$, $p = 0.003$), days substance use ($d = 0.097$, $p = 0.004$), and abstinence ($d = 0.254$, $p = 0.004$). Estimates of psychiatric functioning were higher in samples with more females. The quality of evidence was moderate-to-low. This evidence suggests that social network interventions can improve positive social networks, general functioning, mental health treatment adherence, and substance use in psychiatric patients receiving usual care.

PROSPERO ID: CRD42019131959.



Prescription sociale



Prescription sociale

Accompagner dans le parcours de santé des personnes vers des ressources sociales locales (associations, activités collectives, groupes de soutien).

👉 Inspirée du modèle britannique, cette approche mobilise les professionnels de santé pour activer les leviers non médicaux du bien-être.

THE LANCET Public Health

This journal Journals Publish Clinical Global health Multimedia Events About

ARTICLES · Volume 10, Issue 11, E903-E911, November 2025 · Open Access

 Download Full Issue

National roll-out of social prescribing in England's primary care system: a longitudinal observational study using Clinical Practice Research Datalink data

Feifei Bu, PhD   · Alexandra Burton, PhD ^{a,b,*} · Naomi Launders, PhD ^c · Amy E Taylor, PhD ^d ·

Alvin Richards-Belle, BSc ^c · Stephanie Tierney, PhD ^e · et al. [Show more](#)

Effets positifs:

Estime de soi

Humeur/bien-être

Santé physique, comportements de santé

Motivation, optimisme

Baisse des niveaux de dépression/anxiété

Diminution du nombre de consultations de soins primaires



National Academy
for Social Prescribing

Prévenir le suicide en luttant contre l'isolement social

L'isolement social constitue un facteur aggravant majeur. Il peut limiter le recours aux soins, fragiliser la santé mentale et réduire les occasions d'expression de la souffrance. La prévention repose donc aussi sur le **maintien du lien social, la mobilisation des proches et des acteurs de terrain**.

Levier concret de la prévention, la lutte contre l'isolement fait l'objet d'actions coordonnées au niveau national et territorial. Les centres communaux d'action sociale (CCAS) ↗, les centres locaux d'information et de coordination (CLIC) ↗, les heures de lien social ainsi que les dispositifs d'appui à l'autonomie contribuent à identifier les situations d'isolement et à proposer des solutions adaptées : visites de convivialité, activités collectives, accompagnement vers les soins ou les services sociaux.

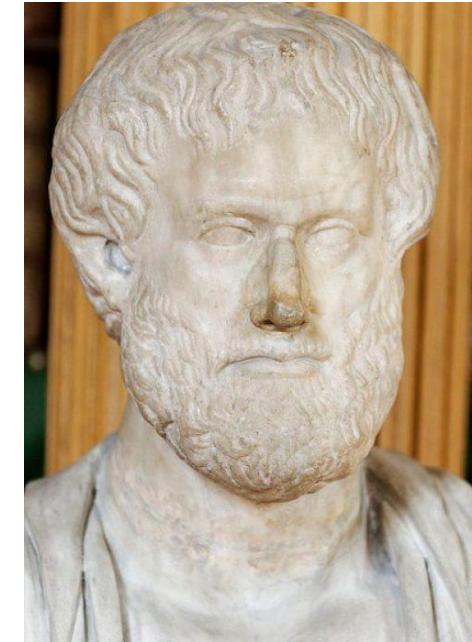
La prévention passe également par la formation des professionnels de santé et du secteur social au repérage du risque suicidaire et à l'orientation vers une prise en charge adaptée grâce notamment à la formation secourisme en santé mentale ↗.

<https://solidarites.gouv.fr/prevention-du-suicide-le-lien-social-comme-rempart-contre-lisolement>

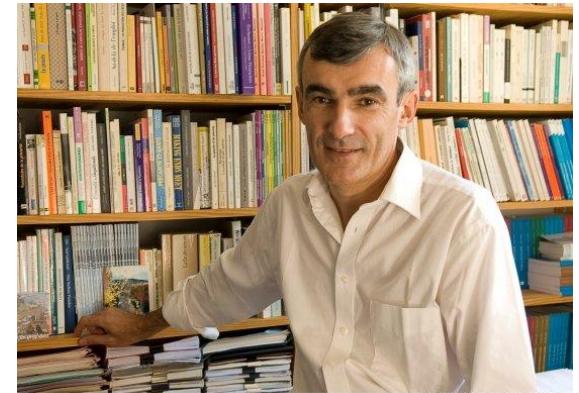
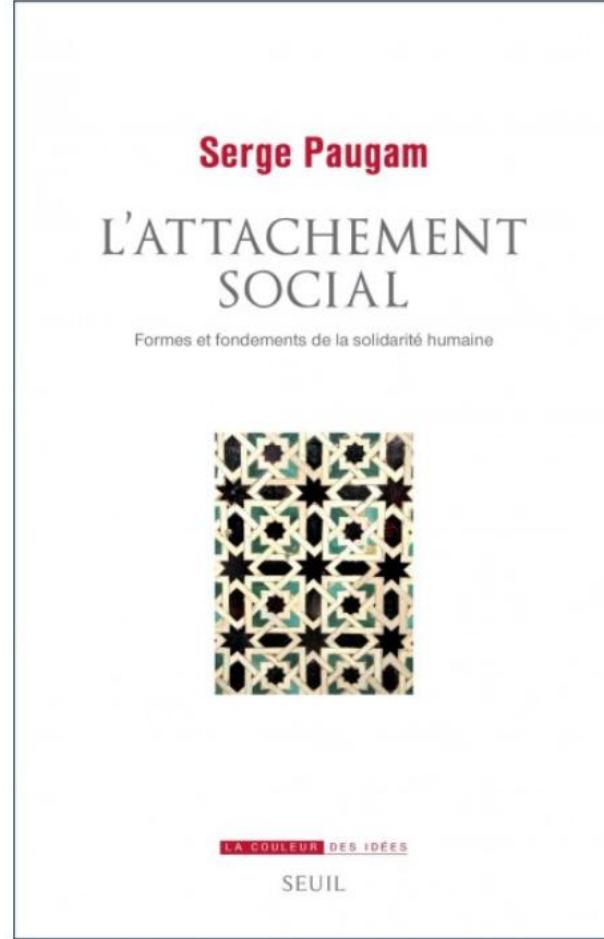
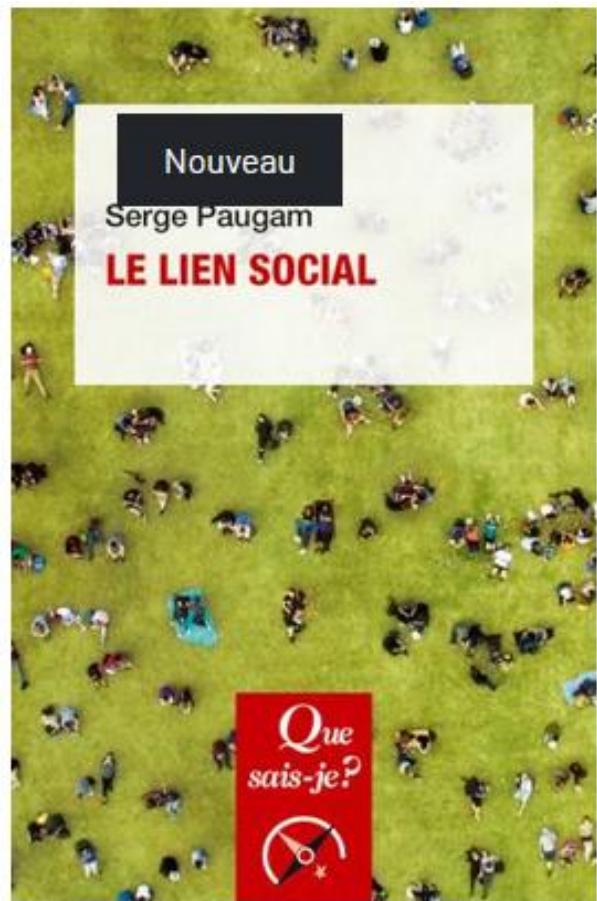
« L'homme est un animal social »

« Il est manifeste, à partir de cela, que la cité fait partie des choses naturelles, et que **l'homme est un animal politique**, et que celui qui est hors cité, naturellement bien sûr et non par le hasard des circonstances, est soit un être dégradé soit un être surhumain. »

Politiques, chapitre II, Livre I



Aristote



Serge Paugam

COLLOQUE

29
MAI
2026

09:00 à 18:00

Maria Melchior

■ Mental Health and Addiction : Understanding Determinants to Improve Population Well-Being

Partager ▾

Vendredi 29 mai 2026

Amphithéâtre Mireille
Delmas-Marty (salle
5), Site Marcellin
Berthelot

En libre accès, dans la
limite des places
disponibles

⌚ 09:00 - 18:00

📅 Ajouter
l'événement à
mon agenda



Merci de votre attention
maria.melchior@inserm.fr