

De la solitude

Résumé en langage clair

aux liens sociaux

Ouvrir la voie vers des sociétés plus saines

Rapport de la Commission
de l'OMS sur le lien social



World Health
Organization



WHO Commission
on Social Connection

La santé, telle que définie par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), est un état de bien-être physique, mental et social intégral, qui ne se limite pas à l'absence de maladie ou de handicap.

Le présent rapport, qui a été établi par la Commission de l'OMS sur le lien social, a pour objet la santé sociale. Alors que la santé sociale est une composante essentielle de la santé en général, elle a trop longtemps été négligée. La santé sociale repose sur le lien social – nos rapports aux autres et nos interactions avec différentes personnes – qui a de profonds effets sur notre santé.

Le présent rapport a trois objectifs :

- **Expliquer nos connaissances** sur le lien social, l'isolement et la solitude – quelle est l'ampleur du problème, son origine et son impact ?
- **Mettre en évidence des solutions efficaces** – comme des campagnes publiques de sensibilisation, des politiques nationales, des programmes communautaires et des moyens de renforcer les liens entre les individus.
- Proposer une **voie à suivre** concrète composée d'étapes claires pour aider les pays à lutter contre l'isolement social et la solitude et pour renforcer le lien social à l'échelle internationale.

Ce rapport s'appuie sur des recherches rigoureuses, des recommandations de spécialistes et des expériences et exemples réels.



EN QUOI LE LIEN SOCIAL EST-IL IMPORTANT ?

La santé sociale est aussi importante que la santé physique et mentale. Ces trois dimensions de la santé sont interconnectées. Sans une bonne santé sociale est difficile d'être en bonne santé. Malheureusement, le manque de lien social est très répandu actuellement : entre 2014 et 2023, une personne sur six dans le monde souffre de solitude. Le manque de lien social augmente le risque de décès et la solitude entraîne 871 000 morts chaque année (2014-2019). Le manque de lien social est également une cause de maladie cardiovasculaire, d'accident vasculaire cérébral, de dépression, et d'anxiété. Par ailleurs, le lien social est crucial pour préserver la santé des individus. Au-delà des problèmes de santé, le manque de lien social peut être une source de difficultés à l'école, à l'université ou au travail, et il fragilise le tissu social et communautaire.

L'être humain est par nature une espèce sociale. Tout au long de notre histoire, nous avons survécu et nous nous sommes développés en collaborant. Nos cerveaux sont programmés pour établir des liens avec d'autres personnes. Des études récentes ont montré que dès notre naissance et tout au long de notre vie, les interactions sociales façonnent le développement de notre cerveau et notre santé mentale.

La pandémie de COVID-19 a mis en évidence encore plus nettement notre besoin de lien social. Les confinements et restrictions générales ont isolé les individus, amenant de nombreuses personnes à se sentir seules et coupées des autres. En parallèle, la technologie modifie rapidement et profondément les liens sociaux. Les conséquences sur le lien social et la santé mentale sont devenues des sujets de préoccupation majeurs.

Au cours des dix dernières années, la recherche scientifique a modifié ce que nous savons de l'influence du lien social sur notre santé. Il est désormais temps d'utiliser ces connaissances pour agir.



QUEL EST LE PROBLÈME ?

Qu'entend-on par lien social, isolement social et solitude ?

Avant de pouvoir régler des problèmes tels que la solitude et l'isolement, il faut comprendre ce que recouvrent ces termes. Il est plus simple d'évaluer un problème, d'en comprendre les causes et de trouver une solution lorsque l'on dispose de définitions claires.

Qu'est-ce que le lien social ?

Le lien social désigne les différentes manières par lesquelles nous établissons des liens et interagissons avec d'autres personnes. Ces personnes comprennent les membres de notre famille, des amis, des camarades de classe, des collègues, des voisins, mais aussi les individus avec lesquels nous échangeons sur Internet. Le lien social comprend trois dimensions principales :

1. **La structure** : Cet aspect porte sur le nombre de personnes que connaît un individu et le nombre de fois que cet individu interagit avec ces personnes, que ce soit en personne ou en ligne. Il peut s'agir de relations différentes, par exemple d'amis, de membres de la famille, d'enseignants ou de collègues.
2. **La fonction** : Cet aspect porte sur le soutien – aide concrète, soutien émotionnel et informations – qu'un individu apporte à d'autres individus, ou dont il bénéficie. Par exemple, une personne que l'on peut appeler quand notre voiture tombe en panne, ou à laquelle on peut parler quand on se sent triste. Le simple fait de savoir qu'une personne est disponible pour nous aider peut suffire à nous reconforter.
3. **La qualité** : Cet aspect porte sur les émotions attachées aux relations : S'agit-il de relations chaleureuses et bienveillantes ? Ou au contraire, de relations négatives et oppressantes ? Avoir des amis ne suffit pas. Ce qui compte, ce sont les émotions liées aux relations sociales.

Il est possible d'interagir avec des individus en personne ou par le biais d'outils numériques, comme l'envoi de messages électroniques, les appels vidéo ou les réseaux sociaux. Ces outils peuvent être utiles, mais le fait de passer trop de temps devant un écran peut avoir des effets néfastes, de même que les interactions en ligne négatives.

Qu'est-ce que le manque de lien social ?

Le manque de lien social est l'état d'une personne qui ne bénéficie pas d'un nombre suffisant de liens sociaux, qui ne se sent pas soutenue par ses relations avec d'autres individus ou dont les relations avec d'autres individus sont tendues ou négatives. Le manque de lien social peut avoir différentes formes. Dans le présent rapport, on se concentrera sur deux d'entre elles : la solitude et l'isolement social.

La solitude est un sentiment personnel douloureux. Elle survient lorsque les relations d'une personne ne correspondent pas à ses désirs ou besoins. On peut se sentir seul même lorsqu'on est entouré de personnes. Un individu peut avoir des amis mais ne pas se sentir compris ou soutenu.

Tout le monde peut se sentir seul à un moment donné, par exemple après une rupture, ou en s'installant dans un nouvel endroit, ou après le décès de son compagnon ou de sa compagne. Dans la plupart des cas, ce type de solitude s'efface peu à peu avec le temps. Mais si elle persiste, elle peut devenir un problème non négligeable pour la santé et le bien-être d'une personne.

L'isolement social se mesure davantage en fonction de la quantité, comme dans le cas de quelqu'un qui n'aurait pas assez de relations sociales ou qui ne verrait pas assez souvent d'autres personnes. Une personne vivant seule et qui ne parle que rarement à d'autres individus peut se sentir socialement isolée, par exemple. On peut être isolé mais ne pas se sentir seul : certaines personnes ont besoin de solitude. Pour autant, l'isolement social peut avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale, en particulier à long terme.

La culture et le stade de l'existence jouent un rôle

Le lien social, la solitude ou l'isolement social ne sont pas ressentis de la même manière par tous les individus. La culture, la langue et le stade de l'existence façonnent les rapports que chaque personne entretient avec les autres. La plupart des activités de recherche ayant été menées en Amérique du Nord et en Europe, d'autres études sont nécessaires pour comprendre, à l'échelle mondiale, comment le lien social varie d'une culture à l'autre. De plus, les enjeux ne sont pas nécessairement les mêmes pour une jeune femme de 15 ans qui entretient des amitiés à l'école et en dehors, pour une mère d'un nouveau-né qui ne bénéficie pas d'un soutien familial ou pour un homme de 65 ans nouvellement retraité.

Quelle est l'ampleur du problème ?

Il y a plusieurs manières d'évaluer le niveau de lien social des individus. La plupart des études portent sur la solitude, et quelques-unes se concentrent sur l'isolement social. Les spécialistes n'ont pas toujours le même avis en ce qui concerne l'amélioration ou la détérioration de la situation. Mais une chose est claire : un grand nombre de personnes dans le monde sont seules ou isolées, ce qui a des effets néfastes sur la santé, leur niveau d'étude ou leur niveau de revenu.

La solitude

La solitude se retrouve partout, chez les personnes de tout âge, et elle touche aussi bien les hommes que les femmes. Environ une personne sur six dans le monde se sent seule (2014-2023). Tout le monde peut ressentir de la solitude, mais deux catégories de la population sont plus à risque :

1. Les jeunes (13-29 ans) sont les plus touchés par la solitude. Entre 17 et 21 % des jeunes dans le monde déclare ressentir de la solitude, et ce pourcentage est plus élevé chez les adolescents. Cela peut être dû au fait que les jeunes recherchent plus de lien social et des relations plus fortes car ils sont dans une période de changement.
2. Les personnes vivant dans des pays plus pauvres sont plus touchées par la solitude. Dans les pays à revenu faible, 24 % de la population déclare éprouver de la solitude, contre seulement 11 % environ dans les pays plus riches. La pauvreté peut entraver l'accès à des lieux propices à des rencontres et réduire les occasions, ce qui rend plus difficile la création de liens solides.

L'isolement social

Les informations disponibles sur l'isolement social sont moins nombreuses, mais préoccupantes. Plus d'un adulte âgé sur trois souffre d'isolement (1990-2022). Environ un jeune sur quatre déclare être concerné par l'isolement social (2003-2018).

D'autres catégories de la population sont plus susceptibles d'être touchées

Certaines catégories de la population sont plus susceptibles de souffrir de solitude ou d'isolement social. Il s'agit par exemple des personnes en situation de handicap, des réfugiés ou migrants, des personnes LGBTQ+, ainsi que des populations autochtones et des minorités ethniques. Ces catégories de population peuvent être confrontées à des discriminations, à des inégalités de traitement ou à des obstacles à la constitution de liens sociaux.

Quelles sont les causes de la solitude et de l'isolement social ?

La solitude et l'isolement social peuvent avoir différentes origines qui diffèrent en fonction de chaque individu. Ces causes peuvent trouver leur source dans la vie personnelle d'un individu, dans ses relations, ou dans son entourage, ou bien être un effet de systèmes plus vastes, comme les politiques mises en œuvre dans un pays.

Un mauvais état de santé

Un mauvais état de santé est un facteur majeur. Les personnes concernées par une affection de longue durée ou qui font face à des problèmes de santé mentale (comme l'anxiété ou la dépression) souffrent souvent de solitude. De plus, le fait de vivre seul ou de ne pas avoir de liens forts avec d'autres personnes ou des proches peut renforcer la solitude. Toutefois, il ne s'agit pas juste de ressentir de la solitude, mais bien des sentiments qu'un individu tire de ses relations.

Les études et les revenus

Les études et les revenus jouent également un rôle important. Les personnes avec un niveau d'étude ou des revenus faibles sont susceptibles d'avoir moins d'occasions que les autres de rencontrer d'autres individus ou d'établir des relations d'amitié solides.

La personnalité

La personnalité est également un aspect important. Certaines personnes sont timides ou anxieuses et peuvent ainsi avoir plus de mal à entamer une conversation ou à se joindre à un groupe. Les personnes plus extraverties se sentent souvent moins seules.

Le quartier et la communauté

Le quartier où vit un individu et la communauté à laquelle il appartient jouent également un rôle. Les personnes vivant dans des zones sûres et accueillantes, où elles se sentent à leur place, sont moins susceptibles de se sentir seules.

Les phases de transition

Les phases de transition qui surviennent dans une existence – un déménagement, un licenciement, une rupture – peuvent entraîner un sentiment de solitude chez certaines personnes. Dans le cas des adultes plus âgés, la retraite, des problèmes de santé ou le décès de son compagnon ou de sa compagne peuvent accroître l'isolement. Pour les jeunes, le harcèlement, le sentiment d'exclusion ou les questionnements sur l'identité peuvent également avoir un impact. Pour de nombreuses personnes, ce problème est encore accentué par des discriminations. Il peut être plus difficile de se sentir accepté ou lié à d'autres personnes quand on est traité injustement en raison de sa race, de son genre, de sa sexualité, de son handicap ou si l'on est un immigrant.

Les services numériques

En l'état actuel de nos connaissances, les services numériques ont des effets ambivalents sur le lien social. Cela dépend en partie du service, de son utilisation, de la cause et de la personne qui y recourt. Le numérique peut aider certaines personnes, par exemple les individus dont la mobilité est réduite en raison d'un handicap. Mais il peut également avoir des aspects négatifs, notamment s'il conduit à passer trop de temps devant un écran, ou s'il est la source d'expériences négatives en ligne. Les spécialistes recommandent la prudence, notamment lorsqu'il est question des effets du numérique sur la santé mentale des jeunes.

Quel impact ont le lien social, l'isolement social et la solitude ?

L'impact du lien social a été sous-estimé pendant trop longtemps. Le lien social est essentiel, non seulement pour une vie longue et en bonne santé, mais aussi pour réussir ses études, sa carrière ou pour constituer des communautés sûres et prospères.

La mortalité et la santé physique

Des relations sociales solides peuvent contribuer à vivre plus longtemps. Les personnes qui peuvent s'appuyer sur de nombreuses relations sociales sont souvent en meilleure santé que les autres. Le soutien des autres, par exemple, contribue à réduire l'inflammation et le risque de maladie cardiovasculaire et d'accident vasculaire cérébral.

À l'inverse, la solitude et l'isolement social renforcent le risque de problèmes de santé graves, voire de décès prématuré. Plus de 871 000 décès dans le monde étaient liés à la solitude chaque année (2014-2019). La solitude et l'isolement social peuvent entraîner des problèmes tels que des maladies cardiovasculaires, un accident vasculaire cérébral, de l'hypertension et du diabète. Par ailleurs, un adolescent ou un jeune adulte qui se sent isolé peut voir ces risques sanitaires perdurer à l'âge adulte.

La santé mentale et le cerveau

La solitude peut conduire à la dépression, à l'anxiété et même à des pensées d'autoagression ou à des pensées suicidaires. Les personnes souffrant de solitude ont deux fois plus de risques de dépression. En revanche, le lien social peut protéger de la dépression, des pensées d'autoagression ou suicidaires et des problèmes de santé mentale plus généralement.

L'isolement social peut également avoir des effets néfastes sur le cerveau. Il augmente le risque de problèmes de mémoire, de démence et de maladie d'Alzheimer chez les personnes les plus âgées. Le lien social, toutefois, peut protéger le cerveau et réduire le risque de démence.



Les études, le travail et la situation économique

Les étudiants qui peuvent s'appuyer sur des liens sociaux ont de meilleurs résultats dans le cadre de leur scolarité que ceux qui sont touchés par la solitude. Une étude a montré que la probabilité d'obtenir des notes plus faibles et d'acquiescer moins de qualifications augmentait de 22 % dans le cas des jeunes qui se sentent seuls. Les adultes touchés par la solitude peuvent avoir plus de difficultés au travail et ont plus de mal à trouver et à conserver un emploi. Ils sont également susceptibles d'avoir des revenus plus faibles.

À grande échelle, la solitude touche des communautés et des pays entiers. Les communautés bénéficiant de liens sociaux solides sont souvent plus sûres et se relèvent plus vite d'une catastrophe. À l'échelle des pays, le coût lié à la perte de productivité et aux soins de santé dus à la solitude se chiffre en milliards.

En somme, le lien social a non seulement des effets positifs sur les individus, mais également sur les sociétés.

COMMENT RENFORCER LE LIEN SOCIAL ?

Il existe plusieurs solutions pour réduire la solitude et l'isolement social : sensibiliser les populations, faire évoluer les politiques et les systèmes, renforcer les communautés et aider les individus à constituer des relations plus satisfaisantes. Elles seront brièvement abordées ci-dessous.

Les activités de plaidoyer, les campagnes, les réseaux et les coalitions

Les activités de plaidoyer, les campagnes publiques, les réseaux et les coalitions sont autant d'outils de plus en plus utilisés pour promouvoir le lien social, notamment à l'échelle de la société.

Les activités de plaidoyer contribuent à sensibiliser la population à l'isolement social, à inciter les pouvoirs publics à prendre des mesures, ainsi qu'à récolter un appui et des fonds. Elles sont souvent appuyées par des campagnes et des réseaux pour diffuser un message et faire participer un maximum de personnes.

Ces campagnes peuvent prendre la forme de spots publicitaires diffusés à la télévision ou être déployées sur les réseaux sociaux, lors d'événements publics ou par le biais d'affiches destinées à la population. Si les effets à long terme des campagnes ne sont pas toujours avérés, elles ont souvent permis d'accroître la sensibilisation à un problème et d'inciter des gens à agir.

Les réseaux et les coalitions contribuent à coordonner les activités et à se prononcer en faveur de solutions efficaces. En 2024, une enquête mondiale a identifié plus de 200 groupes qui se concentrent sur l'isolement social, la solitude et/ou le lien social, mais a également montré que les réseaux locaux, nationaux et mondiaux restent sous-développés.

Ces interventions requièrent pour être efficaces des stratégies et un leadership clairs, une bonne planification, une compréhension des enjeux culturels et la mise en valeur de récits de personnes avec des expériences vécues. Les activités de plaidoyer, les campagnes et les réseaux, quand ils sont bien conçus, peuvent contribuer à changer la manière dont la société voit l'isolement social et la solitude et à renforcer la résilience, la bienveillance et le lien social des communautés.

Les politiques destinées à influencer le lien social

Les politiques peuvent jouer un rôle essentiel en vue de renforcer le lien social. Ces dernières années, huit pays ont adopté des politiques sur ce sujet : l'Allemagne, le Danemark, les États-Unis d'Amérique, la Finlande, le Japon, les Pays-Bas, le Royaume-Uni (Angleterre, Écosse et Pays de Galles) et la Suède. C'est une preuve que les pays commencent à prendre au sérieux la question du lien social.

De nombreuses personnes recommandent une approche qui englobe l'intégralité de la société, ce qui suppose que les pouvoirs publics collaborent avec tous les secteurs, notamment les écoles, les systèmes de santé, le logement, le transport, les communautés et les entreprises. Les activités globales recommandées dans ces politiques comprennent des campagnes publiques de sensibilisation, l'adoption de mesures pour lutter contre la honte et la stigmatisation, le financement d'études et la participation de personnes avec des expériences vécues de solitude au processus d'élaboration des politiques. Ces politiques mettent également l'accent sur le besoin de données scientifiques solides et sur la collaboration entre les secteurs.

Toutefois, on observe plusieurs problèmes. La mise en œuvre de ces politiques requiert des fonds, un soutien politique et un travail d'équipe entre différents acteurs publics et de la société. Et, sachant que peu de pays ont évalué l'efficacité de ces politiques, il est difficile de savoir ce qui fonctionne le mieux.

Il convient d'encourager d'autres pays à adopter des politiques visant à promouvoir le lien social. Ils devront diffuser ce qu'ils ont appris et inclure les témoignages de personnes avec des expériences réelles. En renforçant la planification, le

financement et l'évaluation des résultats, les politiques peuvent contribuer de manière considérable à constituer des communautés plus bienveillantes et qui mettent davantage l'accent sur le lien social et prennent soin des individus.

Les stratégies communautaires

C'est au sein des communautés que les liens se constituent. C'est là que les gens vivent, travaillent, apprennent, jouent et vieillissent. Les stratégies à l'échelle des communautés sont ainsi cruciales pour aider les individus à se sentir moins isolés et moins seuls.

L'une des meilleures manières de renforcer le lien social consiste à établir des espaces et des services communautaires – on parle également « d'infrastructures sociales » – plus solides et plus accueillants. Il peut s'agir de parcs, de bibliothèques, de cafés, de moyens de transport public, d'écoles et de centres de santé. Même lorsque ces espaces n'ont pas pour but initial de renforcer la socialisation, ils deviennent souvent des lieux où les personnes se rencontrent naturellement et constituent des liens.

Pour faire en sorte que les individus créent des liens, ces espaces doivent être sûrs et accueillants pour tout le monde, que l'on soit jeune ou âgé, en situation de handicap ou touché par un problème de santé, ou que l'on vienne d'arriver dans la région concernée. Un bon espace communautaire propose quelque chose pour chacun, qu'il s'agisse d'activités de groupe comme du sport ou du jardinage communautaire, ou de zones plus calmes, comme des sentiers de marche ou des bancs où les gens peuvent se reposer et discuter. Ces améliorations peuvent renforcer le lien social, mais d'autres études sont nécessaires pour déterminer dans quelle mesure cela fonctionne, notamment dans les pays à revenu faible.

Les communautés peuvent également renforcer le sentiment de lien par le biais d'événements et d'activités de groupe. Les cours d'activité physique, les chorales communautaires et les festivals sont d'excellentes occasions de réunir des individus.

Une autre approche consiste à recourir à une prescription sociale : un médecin ou un agent de santé suggère à un individu de prendre part à des activités communautaires plutôt que de lui prescrire un traitement médical.

Bien que ces stratégies communautaires, ainsi que d'autres, soient prometteuses, il est nécessaire que des études solides mettent en évidence ce qui fonctionne réellement. Les projets doivent faire l'objet d'un test et être évalués avec soin, notamment dans les zones rurales ou au sein des communautés à revenu faible.

Enfin, pour que ces stratégies soient efficaces, il est important d'intégrer les membres de la communauté au processus de planification, de conception et d'entretien. Les partenariats public-privé et la collaboration entre les secteurs de la santé, de l'éducation et le secteur social peuvent également contribuer à la réussite de ces mesures.

Les stratégies individuelles et en matière de relations

Il existe diverses manières par lesquelles les individus peuvent renforcer leurs liens sociaux afin d'éviter la solitude et l'isolement social. Par exemple :

La formation

Les formations aident les individus à améliorer leurs compétences sociales et de communication. Il peut s'agir d'apprendre à entamer une conversation, de prendre part à des activités sociales ou même d'utiliser Internet pour se lier avec d'autres personnes. Ces mesures visent le renforcement de la confiance, pour que des personnes puissent plus facilement créer des liens d'amitié ou interagir avec les autres.

Les occasions d'engagement social

Les programmes de ce type constituent pour les individus une occasion réelle d'établir des liens. Il peut s'agir, par exemple, de programmes d'amitié au sein desquels les bénévoles passent régulièrement du temps avec des gens qui se sentent isolés, de groupes d'appui entre pairs ou même de compagnons animaux ou robotiques. Ces programmes ne se cantonnent pas à des recommandations, mais constituent des occasions réelles d'interagir régulièrement et de manière significative avec d'autres personnes.

Les thérapies et le soutien psychologique

Parfois, la solitude provient de schémas de pensée négatifs, d'une faible estime de soi ou de difficultés à gérer ses émotions. Les thérapies dont l'efficacité est avérée incluent les thérapies comportementales et cognitives, qui modifient la manière de penser, la méditation de pleine conscience et les séances de sensibilisation à la solitude et à la gestion des émotions. Des études ont montré que ces stratégies sont efficaces pour réduire la solitude et améliorer la santé mentale.

Certains outils numériques, comme les thérapies en ligne, les robots conversationnels, la réalité virtuelle et les réseaux sociaux jouent un rôle croissant à cet égard, notamment pour les personnes qui ne peuvent pas sortir de chez elles. Mais il convient de poursuivre les recherches afin de distinguer les outils pouvant se révéler utiles de ceux qui ont des effets négatifs.

Certaines de ces stratégies peuvent être plus efficaces lorsqu'elles sont combinées entre elles et adaptées à certaines catégories de personnes, comme les jeunes, les adultes âgés et les personnes avec des problèmes de santé mentale.

Il est nécessaire de continuer à évaluer avec soin ces stratégies pour en maximiser l'impact, et pour identifier celles qui fonctionnent le mieux, qui sont les plus accessibles, les plus adaptées en fonction d'un contexte culturel donné, et qui peuvent s'appuyer sur des systèmes de santé, d'éducation et de protection sociale.

PISTES POUR L'AVENIR – CINQ DOMAINES STRATÉGIQUES

Afin de créer un monde avec plus de lien social et de réduire la solitude et l'isolement social, la Commission sur le lien social suggère de se concentrer sur cinq domaines clés : les politiques, la recherche, les interventions, l'évaluation et les données et la participation. Chaque domaine comprend trois mesures principales.

Pour que ces stratégies soient efficaces, il convient d'écouter les individus qui se sentent seuls ou exclus et de réunir des catégories de personnes différentes. Les principaux partenaires sont les agents de santé et de protection sociale, les écoles, le secteur technologique, les médias, les pouvoirs publics, les organisations de la société civile, l'OMS et d'autres organisations des Nations Unies, les chercheurs, les entreprises et les individus de tout âge. Tout le monde a un rôle à jouer. En collaborant tous ensemble en vue de réaliser un objectif précis, nous sommes en mesure d'aboutir à un changement réel et durable et de créer un monde avec plus de lien social et de bienveillance.

Politiques – Le lien social doit être davantage pris au sérieux

1. Les gouvernements doivent établir et appuyer des politiques nationales qui favorisent le lien social et font en sorte que tous les niveaux des pouvoirs publics et tous les secteurs de la société coopèrent.
2. Les dirigeants nationaux, l'OMS, les Nations Unies, les écoles, les universités et les organisations à but non lucratif doivent se réunir pour échanger, partager des idées et engager des initiatives pour renforcer le lien social.
3. Une plateforme en ligne commune doit être mise en place par l'OMS et d'autres organisations, afin que les responsables de l'élaboration des politiques dans le monde entier puissent partager des données et tirer des enseignements des politiques adoptées pour accroître le lien social.

Recherche – Le lien social doit être mieux compris

1. Les capacités de recherche nationales et mondiales doivent être renforcées pour mieux comprendre le problème et trouver les solutions les plus adaptées.
2. Tous les cinq ans, des spécialistes doivent déterminer les questions de recherche les plus importants et des fonds doivent être levés pour les étudier.
3. Une initiative consacrée aux « Grands défis en matière de lien social » doit être lancée pour encourager l'innovation dans différents domaines et la collaboration de plusieurs secteurs et organisations, en vue de dépasser les principaux obstacles qui touchent le lien social.

Interventions – Renforcer les interventions efficaces

1. L'OMS doit élaborer des orientations claires et fondées sur des données scientifiques concernant les méthodes efficaces en vue de réduire l'isolement social et la solitude et de favoriser le lien social.
2. Un « accélérateur d'intervention » doit être lancé pour concevoir et tester des interventions d'un bon rapport coût-efficacité qui puissent fonctionner à la fois dans les pays à revenu élevé et dans les pays à revenu faible.
3. Les pays doivent bénéficier d'un soutien pour mettre en œuvre des interventions à l'efficacité avérée et pour les déployer à grande échelle.



Évaluation et données – Des données de meilleure qualité sur l’ampleur du problème et sur les personnes touchées à l’échelle mondiale sont nécessaires

1. Les pays doivent recueillir des données de meilleure qualité et plus régulières pour effectuer un suivi du lien social, de l’isolement social et de la solitude. Ces données doivent inclure diverses catégories de personnes, comme les personnes de différentes tranches d’âge, de différents genres, ou en situation de handicap.
2. Un « indice de lien social » doit être créé pour évaluer le niveau de lien social ressenti par les individus dans un maximum de pays.
3. Une initiative sur dix ans doit être lancée pour recueillir ces données de manière régulière dans tous les pays, afin de mieux comprendre les tendances internationales et de prendre des mesures adaptées à l’échelle locale.

Participation – Tous les acteurs clés doivent être intégrés pour faire du lien social une priorité

1. Le lien social doit être une priorité des dirigeants et des politiques, et les principaux responsables doivent se réunir pour appuyer les mesures en la matière.
2. Des campagnes publiques de sensibilisation doivent être mises en œuvre à grande échelle dans les pays et reposer sur un message unique, général et clair.
3. Un mouvement durable doit être constitué en faisant collaborer plusieurs secteurs et en garantissant des financements à long terme.

Les membres de la Commission considèrent que si ces mesures sont mises en œuvre à grande échelle, elles peuvent améliorer l’existence de nombreuses personnes, aider des communautés et avoir des effets positifs sur des sociétés dans leur ensemble. Ces mesures peuvent améliorer la santé mentale et physique, sauver des vies, renforcer l’apprentissage et l’emploi et réduire les coûts liés à l’isolement social. En renforçant le lien social, il est possible de créer un avenir plus sain, plus productif et plus épanouissant pour tous.



Harness the #PowerOfConnection