

SOLITUDE ET SANTÉ MENTALE EN BELGIQUE

RÉSULTATS DE RECHERCHE

Kirsten A. Verhaegen, Camille Duveau, Lydia Gisle, Hans Jonker, Rana Charafeddine, Stefaan Demarest & Elise Braekman



La santé englobe bien plus que notre santé physique. La **santé sociale et mentale** joue également un rôle important. Ces formes de santé s'influencent mutuellement. Par exemple, nous savons que la **solitude** a un impact sur la santé mentale, et que la solitude est aussi l'un des problèmes majeurs dans le domaine de la santé sociale. On parle de solitude lorsqu'une personne a le sentiment que sa vie sociale ne correspond pas à son besoin de connexion sociale (en termes de nombre de contacts et/ou de qualité des contacts). La solitude peut également avoir des conséquences négatives sur la santé mentale, en provoquant par exemple davantage de sentiments d'anxiété ou de dépression. De plus, les troubles de la santé mentale peuvent aussi entraîner un sentiment de solitude, notamment lorsqu'une personne se sent incomprise ou jugée en raison de ses problèmes de santé mentale. Bien que beaucoup de choses soient déjà connues sur les conséquences de la solitude, de nombreuses questions restent encore sans réponse. Existe-t-il un lien entre la solitude et les problèmes de santé mentale chez les **adultes belges** ? Les personnes qui se ressentent plus de solitude perçoivent-elles plus de **stigmatisation publique autour de la santé mentale** ?

Nous avons tenté de répondre à ces questions en utilisant des données provenant de la sixième vague de l'étude **BELHEALTH** (Cohorte belge de santé et de bien-être). Celle-ci a été réalisée en juin 2024 auprès de 6 495 adultes en Belgique. Sur le [site web](#) de BELHEALTH, vous pouvez trouver plus d'informations sur ce projet, ainsi que les résultats les plus récents. Ce rapport est une initiative de **DistantButClose**, un consortium de recherche BELSPO, qui mène un projet sur **la solitude et l'isolement social dans le contexte de la pandémie de COVID-19**. Le consortium regroupe des expertises en santé sociale afin de mettre en évidence l'importance de la santé sociale pour la santé publique dans le contexte d'une pandémie. De cette manière, DistantButClose contribue à préparer les politiques pour faire face à de futures pandémies ou crises de grande envergure similaires. Vous pouvez trouver davantage d'informations sur la [page web](#) de DistantButClose.

LA SOLITUDE CHEZ LES ADULTES EN BELGIQUE

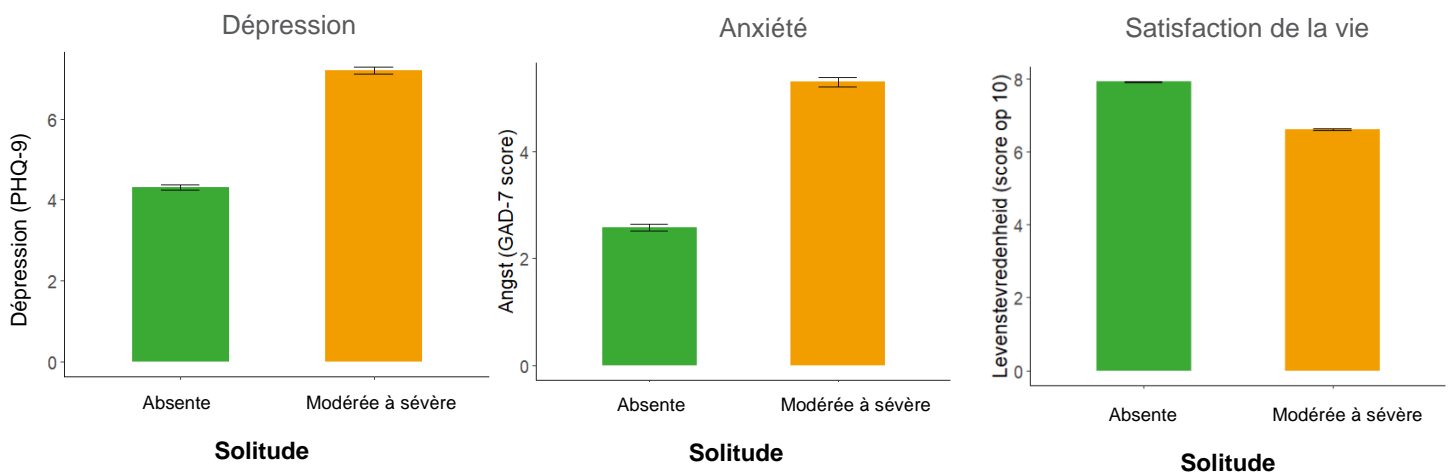
- Dans notre groupe d'adultes étudiés, plus de **5 personnes sur 10** (55 %) obtiennent un score indiquant une **solitude¹ modérée à sévère**. Un peu plus de **4 personnes sur 10** ne ressentent **pas de solitude** en général (45 %), environ **1 sur 3** se sent **modérément seule** (33 %) et un peu plus de **1 sur 5** souffre de **solitude sévère** (23 %).



LA SOLITUDE ET LA SANTÉ MENTALE: DÉPRESSION ET ANXIÉTÉ

- La solitude est liée à **un état de santé mentale moins favorable**. Plus spécifiquement, la solitude est associée à davantage de **symptômes de dépression² et d'anxiété généralisée³**, même lorsque l'on prend en compte l'âge et le sexe.

- La solitude est également liée à **une moindre satisfaction de vie**. Lorsque l'on tient compte de la présence de symptômes dépressifs et anxieux, cette relation persiste chez les personnes qui se sentent seules. On constate également que les personnes qui se sentent seules ont une moins bonne évaluation de leur santé mentale subjective. Cette relation persiste également lorsqu'on prend en compte la dépression, l'anxiété généralisée, l'âge et le sexe.



¹ Cela a été mesuré à l'aide de l'échelle de solitude : De Jong-Gierveld short scale of loneliness (De Jong-Gierveld & van Tilburg, 2006).

² Cela a été mesuré à l'aide du questionnaire : Generalized Anxiety Disorder screens for generalized anxiety disorder (7-item) (GAD-7) (Spitzer et al., 2006).

³ Cela a été mesuré à l'aide de du questionnaire : Patient Health Questionnaire (9-item) (PHQ-9) (Kroenke et al., 2010).

LA SOLITUDE ET LA PERCEPTION DE LA STIGMATISATION PUBLIQUE DE LA SANTÉ MENTALE

- Nous avons également interrogé les participants sur la manière dont ils pensaient que « la plupart des autres personnes » avaient certaines croyances concernant les personnes souffrant de problèmes de santé mentale. Ce type de jugement est également appelé « stigmatisation publique ».

- Nous observons que la **perception de la stigmatisation publique autour des problèmes de santé mentale** est liée à la **solitude**. Cette relation demeure présente même lorsque l'on tient compte des différences possibles entre les groupes d'âge et entre les hommes et les femmes, ainsi que du fait que les personnes qui se sentent seules ont aussi souvent des problèmes de santé mentale (tels que des symptômes de dépression et d'anxiété). Les personnes qui se ressentent de la solitude modérée à sévère ont plus souvent indiqué une présence de stigmatisation publique, c'est-à-dire qu'elles pensaient que la plupart des autres personnes avaient des jugements négatifs envers les personnes souffrant de problèmes de santé mentale. Nous ne pouvons bien sûr pas établir de lien de cause à effet dans cette relation. Des recherches supplémentaires devront déterminer si la perception de la stigmatisation publique peut engendrer des sentiments de solitude, si la solitude amène les personnes à percevoir davantage de stigmatisation publique, ou s'il existe une autre explication possible.

Le projet de recherche [DistantButClose](#) a débuté au printemps 2024. Actuellement, des travaux sont en cours sur des *work packages* portant notamment sur :

- La pertinence de la santé sociale pour la santé publique dans le contexte d'une pandémie
- L'analyse des tendances de la solitude et de l'isolement social de la période pré-pandémique à post-pandémique
- L'attention portée à des groupes socio-démographiques spécifiques, ayant potentiellement une position plus vulnérable en matière de santé sociale en période de crise (par exemple, les personnes âgées et les jeunes)

Les progrès de DistantButClose peuvent également être suivis via [LinkedIn](#).