

Vous sentez-vous seuls ?

La technologie peut-elle aider à rompre la solitude ?

La pandémie de Covid-19 a mis en évidence l'importance de rester connectés pour ne pas se sentir isolé, mais la solitude est une source d'inquiétude depuis un certain temps. La levée des mesures de confinement ne va pas pour autant résoudre le problème pour beaucoup de gens¹.

¹ Etude réalisée par Arlington Research pour Kaspersky, en France entre Avril et Mai 2020

38%

38% des Français admettent s'être sentis seuls **avant même la mise en place de règles de distanciation sociale**

68%

68% de la **Generation Z** s'est sentie seule « au moins par moment » en avril ou mai 2020

51%

51% des Français qui se sentent « seuls en permanence » **aimeraient être plus au fait des technologies**



Qu'est-ce qui peut aider à se sentir moins seul ?

Chacun gère sa solitude à sa façon. Voici quelques-unes des activités pratiquées par les Français pour combattre la solitude pendant la crise :



84% utilisent la **technologie**



66% **téléphonent, font des appels vidéos ou envoient des messages** à leurs familles et à leurs amis



62% regardent la TV / des films / écoutent de la musique



25% parlent à leurs animaux

Rester connecté

Garder le contact avec ses proches aide généralement les gens à se sentir moins seul, la technologie s'avérant être un atout pour ceux qui ont besoin d'aide.



34%

34% estiment **se sentir plus à l'aise avec les technologies** qu'avant l'épidémie de coronavirus

71%

71% estiment que la **technologie les aide à se sentir connectés avec leurs amis** ou leur famille qui vivent loin

4/10

4 Français sur 10 estiment qu'ils **utiliseront les technologies plus régulièrement qu'avant, même une fois la pandémie derrière nous**

La technologie a été essentielle pour aider les gens à mener leur vie quotidienne, notamment pour :

- Communiquer avec les amis et la famille
- Faire ses courses en ligne
- L'école à la maison et les activités extrascolaires
- Le télétravail



Vous trouverez de plus amples informations sur la manière dont les gens luttent contre la solitude dans le rapport Amour et Solitude.

