

Le temps passé seul

par Warren Clark

Les téléphones cellulaires, les téléavertisseurs et les dispositifs de transmission de données de toutes sortes nous permettent de communiquer les uns avec les autres en tout temps, où que nous soyons. D'un autre côté, plusieurs personnes se sentent souvent seules. On a lié la solitude à la dépression, à l'anxiété et à l'hostilité interpersonnelle. En outre, l'isolement rend les gens plus vulnérables aux problèmes de santé¹. Dans les enquêtes, les relations interpersonnelles se trouvent souvent en tête de liste des priorités dans la vie. Les relations avec autrui nous nourrissent, nous enrichissent et nous permettent de mieux nous connaître. Les résultats des études révèlent que les relations avec autrui peuvent contribuer à nous rendre plus en santé, plus heureux et à accroître notre succès professionnel². Ce sont ces relations interpersonnelles qui font que la vie vaut la peine d'être vécue. Pourtant, plusieurs personnes vivent

1. A. Rokach, « Perceived causes of loneliness in adulthood », *Journal of Social Behavior and Personality*, vol. 15, n° 1, 2000, p. 67 à 84.
2. L. Pappano, *The Connection Gap — Why Americans Feel So Alone*, New Brunswick, N.J., Rutgers University Press, 2001, p. 130.



Les données sur le temps passé seul sont tirées de l'Enquête sociale générale (ESG) de 1986, 1992 et 1998 sur l'utilisation du temps par les Canadiens. On demandait aux répondants d'indiquer avec qui ils étaient pour chaque activité le jour de référence. Les personnes qui ont indiqué qu'elles étaient seules ont été considérées comme seules pour toute la durée de l'activité.

En ce qui concerne l'ESG de 1986, on a interviewé les personnes entre le 22 novembre et le 22 décembre, alors que l'ESG de 1998 s'est déroulée pendant toute l'année. Cependant, l'examen des interviews sélectionnées pour 1998 révèle qu'il y a peu de différences entre le temps passé seul avant Noël et le reste de l'année, soit 6,0 heures contre 5,9 heures. Cela indique que le cycle saisonnier a peu de répercussions sur le temps passé seul et que l'augmentation mesurée entre 1986 et 1998 est réelle.

Les données sur les personnes vivant seules proviennent du Recensement de la population et de l'Enquête sur la population active de 2001. Vivre seul signifie être le seul occupant d'un logement privé. Les personnes vivant seules ne sont pas nécessairement isolées sur le plan social. On a exclu de l'étude les personnes vivant dans des logements collectifs comme les hôtels, les hôpitaux, les résidences, les établissements, les camps, les prisons et les maisons de chambres, ce qui représentait environ 1,6 % de la population en 1996.

seules et passent la plupart de leur temps seules.

À partir des données du Recensement de la population, de l'Enquête sur la population active (EPA) et de l'Enquête sociale générale (ESG), nous examinons dans le présent article les groupes de Canadiens les plus susceptibles de vivre seuls, le temps qu'ils passent seuls pendant un jour moyen, leur attitude face au temps passé seul et les répercussions de ces périodes de solitude sur le bonheur en général.

Le nombre de personnes vivant seules a augmenté en flèche au cours des 50 dernières années

Même si nous voulons rester en contact avec les personnes qui nous entourent, nos vies semblent souvent s'orienter différemment. Au cours des

50 dernières années, le fait de vivre seul est devenu de plus en plus courant. En effet, la proportion de Canadiens de 15 ans et plus vivant seuls a presque quintuplé, passant de 2,6 % en 1951 à 12,3 % en 2001³.

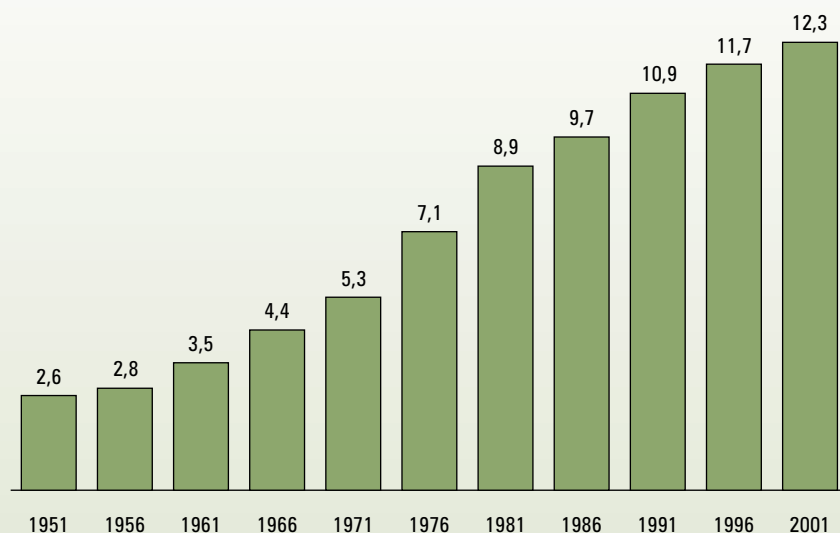
Plusieurs facteurs peuvent expliquer l'appréciation de ce mode de vie. La diminution du nombre de familles élargies a incité un nombre plus important de grands-parents, d'oncles et de tantes célibataires — qui auparavant auraient vécu chez un parent — à habiter seuls, alors que le déclin des taux de fertilité et du nombre d'enfants vivant à proximité ont laissé seules plusieurs personnes âgées, veufs ou veuves⁴. D'autres facteurs aussi importants sont l'introduction, en 1966, des régimes de pension du Canada et du Québec, qui

ont permis de réduire les difficultés économiques que vivent les personnes âgées, les programmes de soins de santé qui permettent aux gens d'obtenir des soins à domicile, et la modernisation des appareils électroménagers, notamment les micro-ondes, les lave-vaisselle, les réfrigérateurs sans givre, les congélateurs ainsi que les repas congelés, tous ces éléments facilitant la vie des gens seuls⁵. Dans le cas des jeunes, les changements sociétaux, comme le mariage à un âge plus avancé, le taux de divorce élevé et une plus grande indépendance économique des femmes ont contribué à l'augmentation du nombre de personnes vivant seules⁶.

Non seulement un plus grand nombre de Canadiens vivent-ils seuls, mais ils le font de plus en plus jeunes. Selon l'ESG de 1995, 36 % des adultes de 25 à 34 ans étaient beaucoup plus susceptibles d'avoir vécu seuls entre

3. Près de 12 % des habitants de la Grande-Bretagne vivaient seuls en 2001, alors que 10 % des Américains vivaient seuls en 2000. J. Matheson et P. Babb (éd.), *Social Trends*, vol. 32, National Statistics, Londres, Angleterre, 2002, p. 41; U.S. Census Bureau, *Quick Tables*, DP-1 Profile of General Demographic Characteristics — 2000, Data set, Census 2000 Summary File 1 (SF 1): 100-Percent Data, Geographic Area: United States, adresse Internet : <http://factfinder.census.gov> (site consulté le 15 février 2002).
4. D.J. Macunovich, R.A. Eaterlin, C.M. Schaeffer et E.M. Crimmins, « Echoes of the baby boom and bust: Recent and prospective changes in living alone among elderly widows in the United States », *Demography*, vol. 32, n° 1, février 1995, p. 18.
5. J.R. Miron, *The Rise of the One-Person Household: The Ontario Experience, 1951 to 1976*, University of Toronto, Centre for Urban and Community Studies, document de recherche n° 116, 1980, p. 1 et 2.
6. J.D. Teachman, L.M. Tedrow et K. Crowder, « The changing demography of America's families », *Journal of Marriage and the Family*, vol. 62, novembre 2000, p. 1243.

% de la population de 15 ans et plus vivant seule



Sources : Statistique Canada, recensements de la population, 1951 à 1996 et Enquête sur la population active, 2001.

15 et 24 ans comparativement à 6 % des adultes de 65 ans et plus. Près du quart des personnes âgées (23 %) ont signalé s'être retrouvées seules à 55 ans et plus, dans bien des cas, probablement en raison d'un veuvage. Près de la moitié (47 %) d'entre elles n'avaient jamais vécu seules. S'il est difficile de vivre la perte d'un conjoint, peu importe l'âge, apprendre à vivre seul alors qu'on vieillit et qu'on s'adapte moins bien au changement peut être très éprouvant.

De plus petits ménages dans de plus grandes maisons

Aujourd'hui, bon nombre de maisons sont conçues de façon à fournir des espaces où les personnes peuvent faire plusieurs choses simultanément. Dans la cuisine ou la salle familiale, une personne peut préparer un repas en parlant au téléphone pendant qu'une autre regarde la télévision et fait des exercices, ou vérifie son courriel tout en mangeant, fait ses devoirs en écoutant

de la musique avec des écouteurs. L'ancien salon, endroit qui servait essentiellement pour s'asseoir et discuter, a été remplacé par une pièce qui n'encourage pas les membres du ménage à s'asseoir ensemble autour d'un feu un soir d'hiver. La disposition de cette pièce les incite plutôt à s'engager chacun de leur côté dans des tâches distinctes⁷.

Les maisons qui offrent plus d'espace permettant de s'isoler et de faire des activités sans être interrompu par d'autres membres de la famille sont très en demande. Entre 1951 et 1996, la taille moyenne des ménages est passée de 4,0 à 2,6 personnes, mais la taille des maisons est passée de 5,3 à 6,1 pièces. Ainsi, même les personnes qui ne vivent pas seules passent plus de temps seules. Il n'y a pas si longtemps, la salle de bain était un petit espace entre les chambres à coucher. Aujourd'hui, les nouvelles maisons, même les plus modestes, ont deux et même trois salles de bain

pour assurer l'intimité d'un plus petit nombre de membres du ménage. Les chambres, qui étaient souvent partagées par plusieurs enfants, sont maintenant le domaine d'un seul enfant, ce qui leur permet encore plus d'intimité.

La vie autonome s'accroît le plus rapidement chez les personnes âgées

Lorsqu'on imagine les personnes vivant seules, on pense souvent aux veufs et aux veuves. En 2001, ils constituaient le groupe le plus important de personnes vivant seules — soit environ un million de personnes âgées dont la plupart étaient des veuves. Cette augmentation du nombre de personnes vivant seules reflète en partie le vieillissement de la population, puisque de plus en plus de personnes se retrouvent seules après le décès d'un conjoint. En outre, depuis l'introduction du Régime de pension du Canada en 1966, de moins en moins de veufs ou de veuves éprouvent des difficultés d'ordre économique, ce qui facilite la vie des personnes autonomes.

En 1971, 39 % des veuves de 65 ans et plus vivaient seules, alors qu'en 2001, ce pourcentage est passé à 72 %⁸. Si les veufs et les veuves de tout âge sont plus susceptibles de vivre seuls que dans le passé, la vie autonome a connu une recrudescence chez les personnes de 85 ans et plus.

Toutefois, ce n'est pas uniquement chez les personnes âgées qu'on enregistre une augmentation du nombre de personnes vivant seules. Les personnes de 25 à 44 ans, dont le nombre a été estimé à près d'un million en 2001, sont également de plus en plus susceptibles de vivre ainsi. Les hommes de ce groupe d'âge sont presque deux fois plus susceptibles de vivre seuls que les

7. L. Pappano, *op. cit.*, 2001, p. 109 et 110.

8. Statistique Canada, Recensement de la population de 1971 et Enquête sur la population active de 2001.

femmes du même groupe d'âge, soit 14 % et 7 % respectivement.

Les Canadiens sont seuls près de 6 heures par jour

Selon l'ESG, pendant un jour moyen en 1998, les Canadiens de 15 ans et plus passaient 5,9 heures seuls, comparativement à 4,4 heures en 1986 (sont exclues les heures passées aux activités personnelles comme le sommeil et l'hygiène). Le nombre d'heures passées seuls s'est accru dans presque tous les groupes, mais surtout chez les hommes de 45 à 64 ans dont le temps de solitude a augmenté de plus de 2 heures entre 1986 et 1998⁹. Par contre, les femmes passent 1,2 heures de plus seules, et ce, indépendamment du groupe d'âge.

Il est intéressant de noter que les gens passent plus de temps seuls durant les heures de travail rémunérées et non rémunérées ainsi que durant leurs loisirs. L'avènement des appareils servant aux loisirs et des ordinateurs personnels a beaucoup contribué à l'accroissement du nombre d'heures de loisir passées seul. Même si la taille des ménages diminue, le nombre de téléviseurs augmente, ce qui accroît le nombre d'heures passées en solitaire devant le petit écran. En 1990, 54 % des ménages possédaient deux téléviseurs et plus, en noir et blanc ou en couleurs, alors qu'en 2000, 58 % des ménages ont signalé avoir au moins deux téléviseurs en couleurs.

Les discussions aux repas — pendant lesquelles les familles partagent les nouvelles, font des plans et discutent — sont rarissimes à cause de cette tendance croissante à la solitude. Même les personnes qui vivent avec d'autres prennent de plus en plus de repas seules. Pendant un jour moyen

de 1998, 50 % des adultes qui vivaient avec d'autres personnes ont pris au moins un repas seuls, comparativement

à 36 % en 1986. Chez les personnes vivant seules, la moitié prenaient tous leurs repas seules (environ la même

TSC

Près de 4 femmes âgées sur 10 vivent seules

| Âge | Les deux sexes | Les deux sexes | Hommes | Femmes |
|----------------|----------------|--|--------|--------|
| | (en milliers) | % de la population vivant seule dans un ménage privé | | |
| 15 ans et plus | 3 030 | 12 | 12 | 13 |
| 15 à 24 ans | 140 | 3 | 4 | 3 |
| 25 à 44 ans | 980 | 10 | 14 | 7 |
| 45 à 54 ans | 450 | 10 | 11 | 9 |
| 55 à 64 ans | 400 | 14 | 11 | 16 |
| 65 ans et plus | 1 060 | 29 | 17 | 38 |

Source : Statistique Canada, Enquête sur la population active, 2001.

TSC

Les hommes de 45 à 64 ans ont enregistré la plus forte augmentation du temps passé seuls

| Âge | 1986 | 1992 | 1998 | Changement entre 1986 et 1998 |
|-----------------------|---|------|------|-------------------------------|
| | Nombre d'heures passées seuls pendant un jour moyen | | | Heures |
| Les deux sexes | | | | |
| 15 ans et plus | 4,4 | 5,3 | 5,9 | 1,5 |
| 15 à 24 ans | 3,6 | 4,4 | 4,7 | 1,1 |
| 25 à 44 ans | 3,9 | 4,7 | 5,5 | 1,6 |
| 45 à 64 ans | 4,8 | 6,0 | 6,5 | 1,7 |
| 65 à 74 ans | 5,8 | 6,9 | 6,9 | 1,1 |
| 75 ans et plus | 6,8 | 7,8 | 8,0 | 1,2 |
| Hommes | | | | |
| 15 ans et plus | 4,1 | 5,4 | 6,0 | 1,9 |
| 15 à 24 ans | 3,9 | 4,7 | 4,9 | 1,0 |
| 25 à 44 ans | 3,9 | 4,9 | 5,8 | 1,9 |
| 45 à 64 ans | 4,3 | 6,0 | 6,6 | 2,3 |
| 65 ans et plus | 5,1 | 6,5 | 6,5 | 1,4 |
| Femmes | | | | |
| 15 ans et plus | 4,6 | 5,3 | 5,8 | 1,2 |
| 15 à 24 ans | 3,3 | 4,1 | 4,4 | 1,1 |
| 25 à 44 ans | 4,0 | 4,5 | 5,1 | 1,1 |
| 45 à 64 ans | 5,3 | 6,0 | 6,4 | 1,1 |
| 65 ans et plus | 6,9 | 7,6 | 8,0 | 1,1 |

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 1986 à 1998.

9. En particulier, les hommes de 45 à 64 ans ont passé 2,2 heures seuls à faire du travail rémunéré en 1998, comparativement à 1,2 heure en 1986.

| Âge | Les deux sexes | Hommes | Femmes |
|---|---|--------|--------|
| | Nombre d'heures passées seuls pendant un jour moyen | | |
| 15 ans et plus | 5,9 | 6,0 | 5,8 |
| 15 à 24 ans | | | |
| Étudiants | 4,9 | 5,0 | 4,9 |
| Travailleurs | 4,3 | 4,4 | 4,2 |
| 25 à 44 ans | | | |
| Célibataires | 7,0 | 7,6 | 5,9 |
| Mariés ou en union de fait, sans enfants | 5,5 | 5,5 | 5,5 |
| Mariés ou en union de fait, ayant des enfants | 4,8 | 5,0 | 4,6 |
| 45 à 64 ans | | | |
| Célibataires | 9,0 | 9,6 | 8,2 |
| Mariés ou en union de fait, sans enfants | 6,0 | 6,1 | 5,9 |
| Mariés ou en union de fait, ayant des enfants | 5,9 | 6,0 | 5,7 |
| 65 ans et plus | | | |
| Mariés | 5,2 | 5,3 | 5,1 |
| Veufs | 10,3 | 10,5 | 10,2 |

Source : Statistique Canada, Enquête sociale générale, 1998.

proportion qu'en 1986), alors que 11 % prenaient tous leurs repas en compagnie de quelqu'un d'autre (comparativement à 15 % en 1986). Les personnes plus jeunes vivant seules étaient beaucoup moins susceptibles que les personnes plus âgées de prendre tous leurs repas seules, soit 29 % des 25 à 34 ans, comparativement à 65 % des personnes âgées.

Les femmes ayant de jeunes enfants passent le moins de temps seules

Presque tous les Canadiens passent du temps seuls durant une journée, notamment quelques minutes pendant le trajet vers le bureau, une fois les enfants à l'école¹⁰. Fait peu étonnant, les personnes plus âgées passent beaucoup plus de temps seules que les plus jeunes. En 1998, les Canadiens de

75 ans et plus passaient 8,0 heures par jour seuls pendant un jour moyen, comparativement à 4,7 heures chez les 15 à 24 ans. Les femmes de moins de 65 ans passent moins de temps seules que les hommes de cet âge, probablement parce qu'elles participent davantage aux soins de la famille et aux activités sociales. Même au travail, les femmes passent moins de temps seules que les hommes, soit 30 % de leur travail rémunéré, comparativement à 40 % chez les hommes. Cette différence peut refléter le fait que les femmes travaillent en plus grand nombre dans les professions liées à la santé et à l'enseignement ainsi que dans les secteurs de la vente et des services, emplois où les interactions sociales sont fréquentes.

Les jeunes enfants demandent particulièrement beaucoup d'attention. Il

n'est donc pas étonnant de constater que les parents de 25 à 44 ans passent moins de temps seuls pendant un jour moyen que les autres Canadiens qui, eux, passent 4,8 heures seuls. À mesure que les enfants vieillissent et que les parents ne doivent plus passer autant de temps auprès d'eux, le nombre d'heures que les parents passent seuls équivaut à peu près à celui des personnes sans enfants. Les parents de 45 à 64 ans, qui ont généralement des enfants plus âgés, passaient 5,9 heures seuls, comparativement à 6,0 heures chez les personnes du même âge sans enfants. Les mères d'enfants de moins de 5 ans passaient le moins de temps seules, soit 3,6 heures pendant un jour moyen, comparativement à 5,1 heures chez les mères d'enfants de 5 à 12 ans et à 5,7 heures chez les mères d'adolescents.

25 % des Canadiens aimeraient passer plus de temps seuls

Dans le cadre de l'ESG de 1998, lorsqu'on leur a demandé s'ils voulaient passer plus de temps seuls, environ 1 Canadien sur 4 a répondu par l'affirmative. Comme il fallait s'y attendre, les femmes de 25 à 44 ans ayant des enfants de moins de 5 ans étaient plus susceptibles de répondre qu'elles souhaitaient passer plus de temps seules, soit 58 % comparativement à 34 % des hommes dans la même situation. Lorsque les enfants vieillissent et qu'ils exigent moins de soins, les mères de ce groupe d'âge ont indiqué avoir moins besoin de temps seules. Étant donné que les personnes âgées passent déjà beaucoup de temps seules, très peu ont répondu par l'affirmative à cette question, leur pourcentage s'établissant à 7 %. Naturellement, le fait d'être pressé par le temps influe

10. En 1998, 10 % des Canadiens de 15 ans et plus passaient moins d'une heure seuls pendant un jour moyen, alors que 19 % passaient plus de 10 heures seuls.

sur la réponse à cette question. Chez les personnes très pressées par le temps, 60 % voulaient passer plus de temps seules, alors que 31 % des personnes modérément pressées et 8 % des personnes peu pressées par le temps souhaitaient passer plus de temps seules¹¹.

Le temps passé seul influe sur le bonheur

Selon les résultats de l'ESG de 1998, les personnes qui passent beaucoup de temps seules étaient moins susceptibles de se dire très heureuses de leur vie que celles qui passent peu de temps seules. Par exemple, 48 % des personnes qui passaient moins de 2 heures seules pendant un jour moyen se disaient très heureuses, comparativement à 37 % des personnes qui passaient 8 heures et plus seules. Cet écart était le plus important chez les personnes âgées et est presque inexistant chez les personnes de 45 à 64 ans.

Comme les personnes vivant seules passent habituellement le plus de temps seules, il n'est pas étonnant qu'elles soient moins susceptibles de se dire très heureuses que les personnes vivant avec un conjoint et des enfants ou seulement un conjoint. Les parents célibataires de 15 à 24 ans constituent le seul groupe qui est moins susceptibles de se dire très heureux que les personnes du même âge vivant seules. Dans l'ensemble, près de 30 % des personnes vivant seules se disaient très heureuses, contre 44 % des personnes vivant avec un conjoint et des enfants et 48 % des personnes vivant avec seulement un conjoint. Une partie de la différence en ce qui a trait au bonheur pourrait être liée au revenu (les personnes vivant seules ont généralement un revenu moins élevé que les personnes vivant avec un conjoint), puisque les personnes ayant des revenus plus élevés sont plus susceptibles de se considérer comme très heureuses.

Résumé

Un ensemble de facteurs a contribué à l'accroissement du nombre de Canadiens vivant seuls. Nous passons également plus de temps seuls, même si nous vivons entourés d'autres personnes. Les femmes ayant de jeunes enfants passent le moins de temps seules et sont les plus susceptibles de souhaiter en passer davantage. Par contre, plusieurs personnes âgées passent beaucoup de temps seules et un très petit nombre d'entre elles souhaitent passer plus de temps seules. Le temps de solitude exerce une influence sur le bonheur. En effet, les personnes qui passent beaucoup de temps seules sont moins susceptibles de se dire très heureuses que les personnes passant très peu de temps seules.

11. On posait aux répondants 10 questions permettant d'évaluer qu'elle était leur perception du fait d'être pressés par le temps. Les personnes ayant répondu « oui » à 7 questions et plus étaient considérées comme très pressées par le temps, celles ayant répondu « oui » à 4 à 6 questions étaient considérées comme modérément pressées et celles ayant répondu « oui » à 3 questions et moins étaient considérées comme peu pressées. En 1998, 17 % des Canadiens de 15 ans et plus étaient très pressés par le temps, alors que 30 % étaient modérément pressés.



Warren Clark est analyste principal à la Division de la statistique sociale, du logement et des familles de Statistique Canada.

Vous désirez de plus amples renseignements sur Statistique Canada?

COMMUNIQUEZ AVEC NOTRE SERVICE NATIONAL DE RENSEIGNEMENTS :

1 800 263-1136

Pour commander des publications,
SERVICE NATIONAL DE COMMANDES : 1 800 267-6677
INTERNET : order@statcan.ca
SERVICE NATIONAL ATS : 1 800 363-7629

STATISTIQUE CANADA MET À VOTRE DISPOSITION SES HUIT CENTRES DE CONSULTATION RÉGIONAUX :

Terre-Neuve-et-Labrador, Nouvelle-Écosse, Nouveau-Brunswick et Île-du-Prince-Édouard
Halifax (N.-É.) : (902) 426-5331
Télécopieur : (902) 426-9538

Québec et Nunavut
Montréal (Qc) : (514) 283-5725
Télécopieur : (514) 283-9350

Ontario
Toronto (Ont.) : (416) 973-6586
Télécopieur : (416) 973-7475

Manitoba
Winnipeg (Man.) : (204) 983-4020
Télécopieur : (204) 983-7543

Saskatchewan
Regina (Sask.) : (306) 780-5405
Télécopieur : (306) 780-5403

Alberta et Territoires du Nord-Ouest
Edmonton (Alb.) : (780) 495-3027
Télécopieur : (780) 495-5318

Colombie-Britannique et Yukon
Vancouver (C.-B.) : (604) 666-3691
Télécopieur : (604) 666-4863

Région de la capitale nationale
(613) 951-8116
Télécopieur : (613) 951-0581

NORMES DE SERVICE AU PUBLIC

Afin de maintenir la qualité du service au public, Statistique Canada observe des normes établies en matière de produits et de services statistiques, de diffusion d'information statistique, de services à recouvrement des coûts et de services aux répondants. Pour obtenir une copie de ces normes de service, veuillez communiquer avec le centre de consultation régional de Statistique Canada le plus près de chez vous.

Vous déménagez?

N'oubliez pas de nous le faire savoir. Veuillez nous faire parvenir le nom de l'abonné, l'ancienne adresse, la nouvelle adresse, le numéro de téléphone et le numéro de référence du client à :

**Division des opérations et de l'intégration
Gestion de la circulation
Statistique Canada
120, avenue Parkdale
Ottawa (Ontario)
K1A 0T6**

ou par téléphone au (613) 951-7277 ou 1 800 700-1033; ou par télécopieur au (613) 951-1584 ou 1 800 889-9734; ou par Internet à order@statcan.ca.

Veuillez nous aviser six semaines à l'avance pour éviter toute interruption de la livraison.