

Meet5 bien plus qu'une application, un remède contre la solitude

Meet5, c'est l'application pour faire des rencontres amicales parmi les 40 ans et plus. Elle s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent rencontrer de nouvelles personnes dans la vraie vie lors d'activités de groupe.

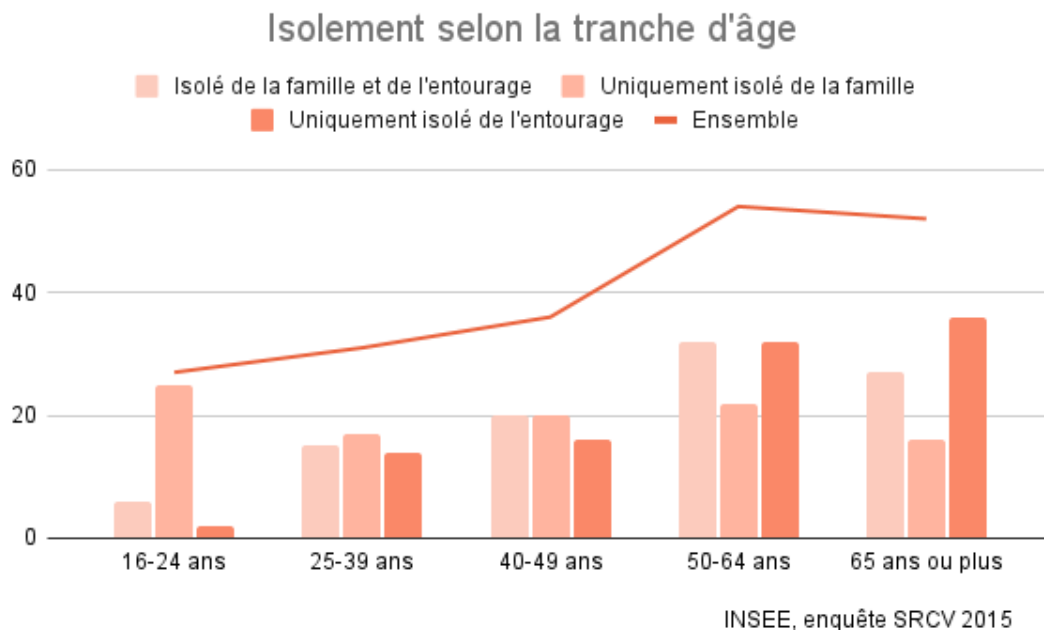
Dans cette ère hyperconnectée, jamais, nous n'avons été aussi déconnectés les uns des autres. Les écrans omniprésents et les réseaux sociaux ont transformé notre manière de communiquer et la réalité est là : la solitude gagne du terrain. Selon la [Fondation de France](#) (2024), "un Français sur quatre affirme se sentir régulièrement seul", et ce chiffre ne cesse de croître.

Une application contre l'isolement

Une application pour connecter les gens dans la vraie vie : bien que cela puisse paraître paradoxal, Meet5 se distingue volontairement des applications de rencontre traditionnelles. Elle ne cherche pas à enfermer ses utilisateurs dans des écrans, mais à les en faire sortir.

Le principe : faciliter un premier contact en ligne, puis très rapidement encourager des rencontres réelles et en groupe, autour d'activités conviviales comme un café, une balade ou un dîner.

La solitude, une réalité chez les 40 ans et plus



Selon l'enquête SRCV de l'INSEE (2015), le sentiment de solitude tend à augmenter avec l'âge. C'est pourquoi Meet5 a choisi de cibler les 40 ans et plus, qui sont souvent oubliés du numérique, et pourtant les plus touchés.

Chez les plus jeunes, la solitude est souvent vécue comme passagère, une phase transitoire entre deux périodes. Mais à partir de 40 ans, elle peut devenir plus pesante et surtout plus durable. Beaucoup pensent alors qu'il est alors "trop tard", que les cercles sociaux sont déjà formés et que les opportunités derrière eux.

Meet5 veut déconstruire cette idée. Il n'est jamais trop tard pour créer de nouveaux liens et redonner un souffle nouveau à sa vie sociale.

L'histoire de Petra : du silence au renouveau

Petra, 64 ans, est l'une de nos capitaines allemandes. Après le décès de son mari, elle s'est retrouvée seule dans une maison vide et dans un silence total : plus personne avec qui parler, plus de rire, plus de chaleur. Un silence pesant, presque assourdissant.

Pendant un temps, elle s'est repliée sur elle-même, submergée par le vide laissé par son mari. Mais un jour, elle a décidé qu'elle ne voulait plus subir ce silence, cette solitude, et s'est résolue à remonter la pente. Elle cherchait simplement à s'entourer de nouveau, partager des moments, discuter. En découvrant Meet5 via une publication Facebook, elle a franchi le pas.

Elle a participé à des activités, elle a ri, elle s'est ouverte, elle a repris goût à la vie sociale et contre toute attente... a même retrouvé l'amour. Comme elle, il avait perdu son épouse à la même période. Ils se sont tout de suite compris.

Elle l'appelle aujourd'hui son "petit ami", et en sourit : "C'est drôle d'avoir un petit ami à mon âge, mais pourquoi pas ? Il n'y a pas d'âge pour le bonheur."

Un enjeu de santé publique

Quand cette solitude est choisie et passagère, elle peut être perçue comme bénéfique : elle permet de se reposer, de réfléchir et de se recentrer sur soi. Cependant, c'est un faux ami. Elle s'installe de manière insidieuse et chronique sans même que l'on s'en rend compte.

Les conséquences de la solitude chronique, non choisie et subit, ne sont pas seulement émotionnelles, elles sont aussi physiques. Des études montrent que le manque de liens sociaux est aussi nocif que de fumer quinze cigarettes par jour ([Daily Mail UK, 2023](#)).

Elle engendre un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires, de crises cardiaques, de diabète, etc, et même un risque accru de morts prématurées. L'Organisation mondiale de la Santé ([OMS](#)) alerte en estimant que "la solitude est à l'origine d'environ 100 décès par heure dans le monde, soit plus de 871 000 décès par an". Elle insiste sur l'importance de liens sociaux solides, facteurs qui peuvent contribuer à une meilleure santé et une plus grande longévité.

Meet5, c'est l'application pour faire des rencontres amicales parmi les 40 ans et plus, mais bien plus que cela : c'est un véritable remède contre la solitude.

Elle s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent rencontrer de nouvelles personnes dans la vraie vie lors d'activités de groupe, et qui veulent rompre avec la solitude en redonnant une place centrale à la convivialité, à l'échange et au plaisir d'être ensemble.